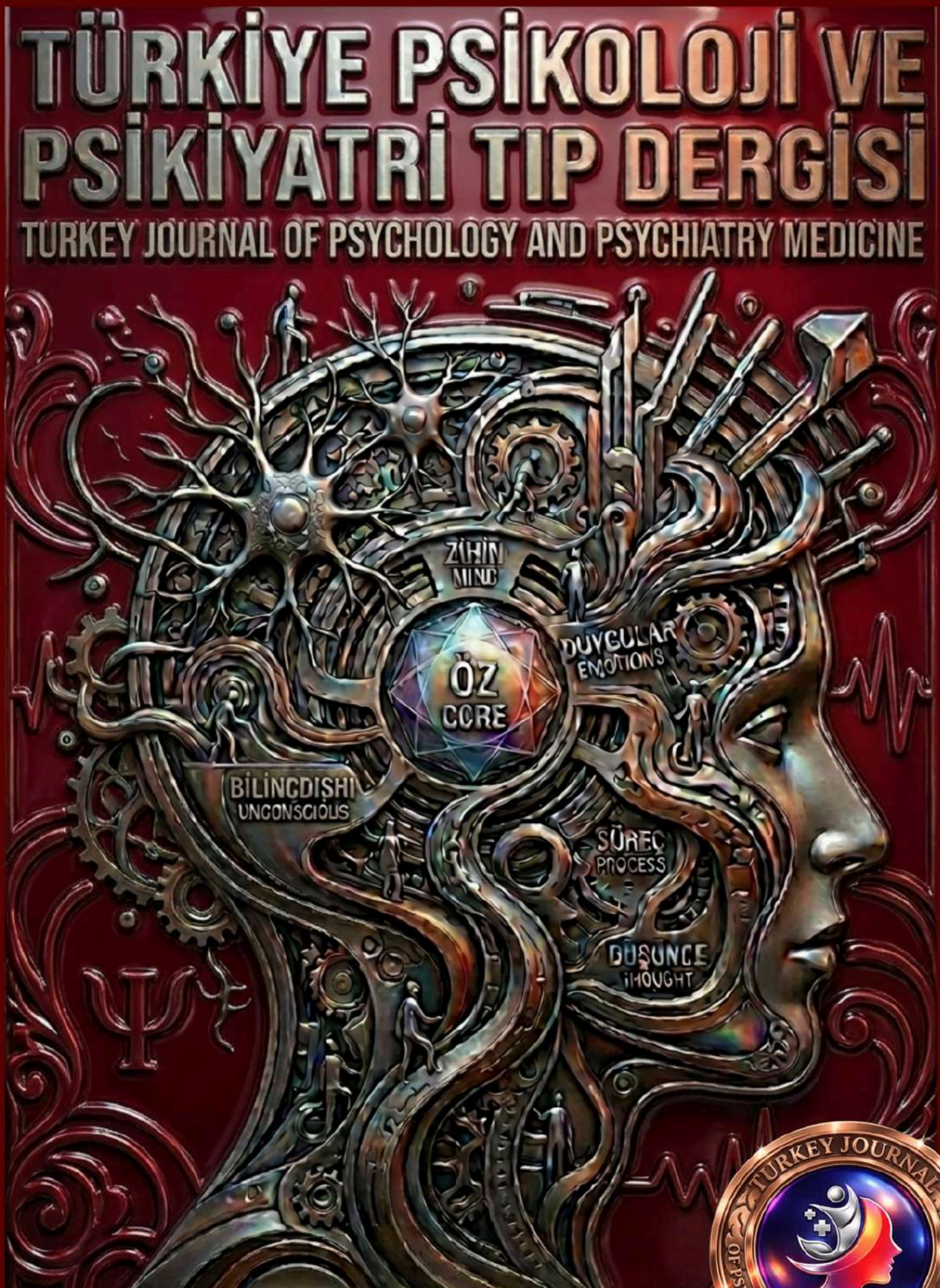
MAYIS- 2026

TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ

TURKEY JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY MEDICINE



TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ

CİLT: 2 SAYI: 5 YIL: 2026

E-ISSN: 3023-7084

www.psikolojipsikiyatridergisi.com.tr

YAYIN KURULU / PUBLICATION BOARD

DERGİ YAYIMCISI

Yağmur Dolunay AKÇAKAYA

DERGİ YAYIN KURULU BAŞKANI

Doç. Dr. Hüseyin Avni SOLĞUN

Prof. Dr. Melih Tugay

Prof. Dr. Kürşat Şahin Yıldırımer

Doç. Dr. Sarp Bağcan

Doç. Dr. Yıldırım Bayezit Deldal

Doç. Dr. Ufuk Yılmaz

Doç. Dr. Azmiye Yınal

Doç. Dr. Pamir Diril

Doç. Dr. Aysel Özden

Dr. Öğr. Üyesi Hakan Özak

Dr. Öğr Üyesi Nejdet Özbek

Dr. Öğr. Üyesi Halil Tabur

Dr. Öğr. Üyesi Alper Özkılıç

Dr. Öğr. Üyesi Bahadır Elal

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa H Aydıngüler

Dr. Öğr. Üyesi Burak Kınalı

Dr. Öğr. Üyesi Herman Mayısoğlu

Dr. Öğr. Üyesi Düzgün Korkmaz

Dr. Emine Yıldırım

Dr. Ali Sakinsel

Öğr. Hümeyra Has

İNDEKSLER / INDEXED & IN LISTED

Kütüphaneler ve Yayımlar Genel Müdürlüğü (Milli Kütüphane) Türkiye

ResearchGate-Uluslararası. Almanya

Google Scholar-Uluslararası. Amerika

Zenodo-Uluslararası. European

Road-Uluslararası. Unesco, European

European Commission Funded Research (OpenAIRE) Uluslararası. Brüksel ve Lüksemburg

Acedemia.edu-Uluslararası.Amerika

CERN Openlab-Uluslararası. İsviçre ve Fransa

ULUSLARARASI TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ

E-ISSN No:3023-7084 Cilt: 2 Sayı:5 Yıl:2026 Dergi Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807

DERGİ HAKKINDA

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi, uluslararası indekslerde yer alan, Kültür ve Turizm Bakanlığı onayına sahip, ulusal ve uluslararası tabanlı, hakemli değerlendirme süreci yürüten ve editör kurulu bulunan resmî bilimsel bir dergidir."

YAYIN TÜRÜ
Ulusal Hakemli Akademik Dergi,
Yılda İki Sayı

YAYIMCI
- Yağmur Dolunay Akçakaya

YAYIN KURULU BAŞKANI
Doç. Dr. Hüseyin Avni Solğun

YAYIN KURULU BAŞKAN YARDIMCISI
- Prof. Dr. Melih Tugay
- Dr. Öğr Üyesi Halil Tabur
- Dr. Öğr. Üyesi Alper Özkılıç

YAYIN KURULU SÖZCÜSÜ
- Doç. Dr. Sarp Bağcan

YAYIN SEKRETERİ
- Öğr. Hümeyra HAS

BAŞ EDİTÖRLER
- Prof. Dr. Kürşat Şahin Yıldırımer
- Doç. Dr. Azmiye Yınal

SORUMLU YAZI İŞLERİ EDİTÖRÜ
- Doç. Dr. Yıldırım Bayezit Deldal

İNGİLİZCE DİL EDİTÖRÜ
- Dr. Öğr. Üyesi Burak KINALI
- Dr. Öğr Üyesi Herman MAYISOĞLU

TÜRKÇE DİL EDİTÖRÜ
- Dr. Öğr Üyesi Hakan Özak
- Dr. Öğr Üyesi Bahadır Elal

İSTATİSTİKSEL ANALİZ EDİTÖRÜ
- Dr. Öğr. Üyesi . Mustafa Hikmet Aydıngüler

TEKNİK EDİTÖRLER
- Doç. Dr. Ufuk Yılmaz
- Doç. Dr. Pamir Diril
- Doç. Dr. Aysel Özden
- Dr. Emine Yıldırım
- Dr. Öğr. Üyesi Nejdet Özbek
- Dr. Ali Sakinsel

TABLE OF CONTENTS / İÇİNDEKİLER

S. 1-21	Doç. Dr. Yıldırım Bayezit Deldal Doç.Dr. Mardan Aliyev	Fizyoterapi Tedavisi Alan Fiziksel Engelli (6–18) Yaş Arası Çocukların Tedavi Sürecinde İnanç, Psikolojik Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi
S.22-41	Dr. Öğr Üyesi Yeliz Demir Doç. Dr. Aysel Özden	Psikolojik İşlevsellik Bağlamında İdeal Aile Yapısı: Aile Danışmanlığı Perspektifi
S.42-58	Doç. Dr. Yüksel Turğut Akın	Yapay Zekâ Destekli Dijital Ekosistemlerin Çocuk Benlik Gelişimi Üzerindeki Etkisi
S.59-87	Doç. Dr. Ufuk Yılmaz	Akran Şiddetinin Nedenleri ve Ergenlik Dönemi Yansımaları
S.88-101	Dr. Öğr Üyesi Mincheol CHOI (최민철)	Savunma Dil Enstitüsü'ndeki (DLI) Koreli Subaylara Yönelik Türkçe Eğitiminde Antrenörlük ve Danışmanlık Rollerindeki Sınırlılıklar ve Gelecek Vizyonu
S.102-120	Dr.Öğr Üyesi Halil Tabur Dr. Öğr Üyesi İsmail Kılınç	Stres Mekanizmaları Ve Anksiyete Titremesi Üzerine Akademik Bir İnceleme
S.121-138	Doç. Dr. Mardan Aliyev	Kronik Ağrı Tedavisinde Psikoloji Ve Fizyoterapinin Bütüncül Entegrasyonu: Biyopsikososyal Bir Yaklaşım
S.139-153	Dr. Öğr Üyesi Yeliz Demir	Otizmli Çocuklar Ve Aileleriyle Psikoeğitim: Bütüncül ve Etkin Bir Model
S. 154-172	Doç. Dr. Meral Leyla Mutluer	Karakter Güçleri Ve Erdemlerin Eğitim Bağlamında İncelenmesi
S. 173-192	Uzm. Mülkiye Karacaoğlan	Otizm Spektrum Bozukluğunda Beslenme Yönetimi: Son On Yılda Araştırma Eğilimleri ve Multidisipliner Yaklaşımlar
S.193-211	Doç. Dr. Aysel Özden	Varoluşçuluk Bağlamında Ölüm Kaygısı Üzerine İnceleme
S.212-237	Dr. Öğr Üyesi İsmail Kılınç	Hipnozun Klinik ve Terapötik Boyutları: Bilişsel, Nörolojik ve Psikolojik Perspektifler
S.238-258	Uzm. Gökhan Görel	Bireysel Gelişimin Yönetimi: Stratejik Yaklaşımlar ve Uygulamalı İnceleme
S.259-279	Uzm. Özlem Kuş Doç. Dr. Leyla Meral Mutluer	Ergenlikte Öfke, Başa Çıkma Ve Depresif Duygulanım İle İntihar Olgusu
S.280-321	Dr. Öğr Üyesi Nejdet Özbek	Okullardaki Şiddetin Psikososyal Sebeplerinin Analizi

Yayın Kurulunda Yer alan Tüm isimler Dergimizin Yasal Editörüdür. Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisindeki Makalelerin içeriklerinin Tüm Sorumlulukları makale sahibi yazarlara aittir. Dergi İmtiyaz sahibi, Yayımcı ve Yayın Kurulu başkan ve yardımcıları ile Yayın kurulunun üyeleri makaleler ile ilgili herhangi bir sorumluluk kabul etmediğini beyan eder.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 10.02.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:1-21

Fizyoterapi Tedavisi Alan Fiziksel Engelli (6–18) Yaş Arası Çocukların Tedavi Sürecinde İnanç, Psikolojik Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi

1.Yıldırım Bayezit Deldal
Doçent Doktor
Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi
Sorumlu Yazar: yildirimbayezit@onbeskku.edu.tr
Orcid ID: 0000-0002-6561-5933

2.Mardan Aliyev
Doçent Doktor
Shamakhi Central Hospital
Yazar mail:mardanaliyev@yahoo.com
Orcid ID: 0009-0002-2001-0903

ÖZET

Bu çalışma, fizyoterapi tedavisi alan 6–18 yaş arası fiziksel engelli çocukların tedavi sürecinde inanç, psikolojik tutum ve davranışlarını literatür temelli olarak incelemektedir.

Rehabilitasyon süreci yalnızca fiziksel iyileşmeyi değil, aynı zamanda psikolojik uyum, motivasyon ve sosyal destek mekanizmalarını da kapsamaktadır (Engel,1977). Literatür bulguları, çocukların tedaviye yönelik inançlarının (Bandura, 1997) öz yeterlilik düzeylerinin ve umut algılarının (Snyder, 2002) tedaviye katılımı doğrudan etkilediğini göstermektedir. Ayrıca aile merkezli yaklaşımların rehabilitasyon başarısında kritik rol oynadığı belirlenmiştir (King, 2009).

Anahtar Kelimeler: Fiziksel engellilik, fizyoterapi, çocuk, psikolojik tutum, inanç, rehabilitasyon

An Investigation into the Beliefs, Psychological Attitudes and Behaviours of Children Aged (6–18) with Physical Disabilities Undergoing Physiotherapy Treatment

ABSTRACT

This study examines the beliefs, psychological attitudes and behaviours of children aged 6–18 with physical disabilities undergoing physiotherapy treatment, based on the literature.

The rehabilitation process encompasses not only physical recovery but also psychological adaptation, motivation and social support mechanisms (Engel, 1977).

Literature findings indicate that children's beliefs regarding treatment (Bandura, 1997), their levels of self-efficacy, and their perceptions of hope (Snyder, 2002) directly influence their participation in treatment. Furthermore, it has been established that family-centred approaches play a critical role in rehabilitation success (King, 2009).

Keywords: Physicaldisability, physiotherapy, child, psychological attitude, belief, rehabilitation

1. Giriş

Fiziksel engellilik çocukluk döneminde yalnızca motor becerilerde kısıtlılık oluşturan bir durum değil, aynı zamanda bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarını da etkileyen çok boyutlu bir sağlık problemidir.



Resim 1.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2011) raporuna göre, engellilik bireyin sadece bedensel fonksiyon kaybı ile değil, çevresel ve sosyal engellerle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan kompleks bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Bu bağlamda çocukluk döneminde ortaya çıkan fiziksel engellilik, gelişimsel

süreçlerin kritik evrelerinde yaşandığı için daha derin etkiler bırakabilmektedir.

Özellikle serebral palsi, spina bifida ve kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi kronik durumlar, çocukların motor gelişimini sınırlandırırken aynı zamanda sosyal katılım, özgüven ve benlik algısı üzerinde de olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Rosenbaum, 2007).

Bu çocuklar genellikle uzun süreli fizyoterapi ve rehabilitasyon süreçlerine bağımlı olduklarından, tedavi sürecinin sürekliliği ve etkinliği yalnızca fiziksel iyileşme ile değil, psikolojik ve sosyal uyum ile de doğrudan ilişkilidir.



Resim 2.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Günümüzde rehabilitasyon yaklaşımları biyopsikososyal model çerçevesinde ele alınmaktadır. Engel (1977) tarafından ortaya konulan bu model, sağlık durumunun yalnızca biyolojik faktörlerle açıklanamayacağını, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faktörlerin de belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, özellikle pediatrik rehabilitasyon alanında çocuğun tedaviye uyumu, motivasyonu ve psikolojik dayanıklılığının tedavi başarısında kritik rol oynadığını ortaya koymaktadır.



Resim 3.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Bu noktada "inanç" kavramı, rehabilitasyon sürecinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bandura'nın (1997) öz yeterlilik teorisine göre bireyin kendi davranışlarını gerçekleştirebileceğine dair inancı, motivasyon düzeyini ve davranış sürekliliğini doğrudan etkilemektedir.

Fiziksel engelli çocuklar açısından değerlendirildiğinde, tedavinin işe yarayacağına dair inanç düzeyi yüksek olan bireylerin fizyoterapi süreçlerine daha aktif katılım gösterdiği, egzersiz programlarına daha düzenli uyum sağladığı ve tedaviye karşı daha olumlu tutum geliştirdiği görülmektedir.

Benzer şekilde Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory), bireyin içsel motivasyonunun özerklik, yeterlilik

ve ilişkililik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla güçlendiğini savunmaktadır.



Resim 4.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Bu kuram, özellikle çocukların rehabilitasyon süreçlerinde zorlayıcı dış etkenlerden ziyade içsel motivasyonlarının desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Fiziksel engelli çocuklarda bu içsel motivasyonun gelişimi, tedaviye katılımı ve davranışsal uyumu doğrudan etkilemektedir.

Psikolojik tutumlar da rehabilitasyon sürecinin önemli belirleyicilerindendir. Çocukların kaygı düzeyi, umut algısı, benlik saygısı ve duygusal dayanıklılıkları tedaviye yönelik tutumlarını şekillendirmektedir. Beck (2011), bilişsel kuramında bireyin düşünce yapısının duygusal ve davranışsal tepkilerini belirlediğini ifade etmektedir.

Bu doğrultuda fiziksel engelli çocukların "ben yapabilirim" ya da "iyileşemem" şeklindeki bilişsel şemaları, tedavi sürecine katılım düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir.

Çocukluk döneminde benlik algısı gelişimi özellikle kritik bir süreçtir. Piaget'nin (1972) bilişsel gelişim kuramına göre çocuklar somut işlemler döneminde kendilerini çevreleriyle kıyaslayarak benlik algılarını oluştururlar. Fiziksel engelli çocuklar, akranlarına göre farklılıklarını fark ettiklerinde düşük benlik saygısı geliştirebilmekte ve bu durum tedaviye karşı isteksizlik yaratabilmektedir.

Bu nedenle rehabilitasyon sürecinde yalnızca fiziksel egzersizler değil, aynı zamanda psikososyal destek mekanizmaları da önem kazanmaktadır.



Resim 5.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Aile faktörü, çocukların tedavi sürecindeki en önemli dışsal belirleyicilerden biridir. King ve arkadaşları (2009), aile merkezli rehabilitasyon yaklaşımlarının çocukların tedaviye uyumunu artırdığını ve yaşam kalitesini yükselttiğini belirtmektedir.

Ailenin çocuğa sunduğu destek, yalnızca fiziksel bakım değil aynı zamanda duygusal destek ve motivasyon kaynağı olarak da işlev görmektedir. Özellikle

ebeveyn tutumlarının aşırı koruyucu ya da aşırı baskıcı olması, çocuğun bağımsızlık gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir.

Sosyal çevre de çocukların psikolojik uyum süreçlerinde belirleyici bir faktördür. Akran ilişkileri, okul ortamı ve sosyal katılım düzeyi, çocuğun kendilik algısını doğrudan etkilemektedir (Varni et al., 2001). Sosyal izolasyon yaşayan çocuklarda depresif belirtiler ve motivasyon kaybı daha sık gözlemlenmektedir. Bu durum, fizyoterapi sürecine katılımı da olumsuz etkilemektedir.

Rehabilitasyon sürecinde motivasyonun sürdürülebilirliği önemli bir diğer unsurdur. Seligman'ın (2002) pozitif psikoloji yaklaşımı, bireyin güçlü yönlerinin geliştirilmesinin iyileşme sürecini hızlandırdığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık gibi kavramlar fiziksel engelli çocuklarda tedavi başarısını artıran psikolojik faktörler arasında yer almaktadır.

Literatürde ayrıca stres ve başa çıkma mekanizmalarının rehabilitasyon sürecindeki rolü de sıklıkla vurgulanmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984), bireylerin stresle başa çıkma biçimlerinin psikolojik uyum üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Fiziksel engelli çocuklarda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin daha etkili olduğu, kaçınma davranışlarının ise tedaviye uyumu azalttığı görülmektedir.

Literatür bulguları değerlendirildiğinde, fizyoterapi sürecinin yalnızca fiziksel bir müdahale değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bileşenleri olan bütüncül bir süreç olduğu açıkça görülmektedir. Bu nedenle rehabilitasyon programlarının multidisipliner bir yaklaşımla planlanması, çocuğun hem fiziksel hem de psikolojik iyilik halini desteklemesi açısından kritik öneme sahiptir.

Sonuç olarak, fiziksel engelli çocuklarda tedaviye yönelik inanç sistemleri, psikolojik tutumlar ve davranışsal uyum süreçleri birbirleriyle etkileşim halinde olan dinamik yapılardır. Bu yapıların doğru şekilde anlaşılması, fizyoterapi sürecinin etkinliğini artırmakta ve uzun vadeli yaşam kalitesine olumlu katkı sağlamaktadır.

2. AMAÇ

Bu araştırmanın genel amacı:

- Fiziksel engelli çocuklarda tedaviye yönelik inanç sistemlerini
- Psikolojik tutumları (öz yeterlik, umut, kaygı, benlik algısı)
- Davranışsal uyum süreçlerini literatür temelinde incelemektir.

Bu çalışmanın temel amacı, fizyoterapi tedavisi alan 6–18 yaş arası fiziksel engelli çocukların rehabilitasyon sürecinde inanç sistemleri, psikolojik tutumları ve davranışsal uyum düzeylerini literatür temelli olarak incelemektir.

Rehabilitasyon süreci yalnızca motor fonksiyonların geliştirilmesine odaklanan bir müdahale değil, aynı zamanda bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal yapısını kapsayan bütüncül bir süreçtir (Engel, 1977). Bu nedenle çocukların tedaviye yönelik psikolojik tepkileri ve inanç sistemleri, tedavi başarısının önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır.

Literatürde, bireyin kendi yeterliliğine olan inancının (öz yeterlik) davranış değişikliği ve tedaviye uyum üzerinde kritik rol oynadığı sıklıkla vurgulanmaktadır (Bandura, 1997). Fiziksel engelli çocuklarda öz yeterlik algısı, çocuğun fizyoterapi egzersizlerini yapabileceğine inanması, zorluklarla başa çıkabileceğini düşünmesi ve tedavi sürecine aktif katılım göstermesi ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, çalışmanın ilk amacı çocukların tedaviye yönelik inanç sistemlerinin rehabilitasyon sürecindeki etkisini değerlendirmektir.

Çalışmanın ikinci amacı, psikolojik tutumların rehabilitasyon sürecindeki rolünü incelemektir. Psikolojik tutumlar; öz yeterlik, umut, kaygı düzeyi ve benlik algısı gibi çok boyutlu yapıları içermektedir. Snyder'ın (2002) umut teorisine göre bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentileri, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma motivasyonunu artırmaktadır. Fiziksel engelli çocuklarda yüksek umut düzeyi, tedaviye katılımı artırmakta ve rehabilitasyon sürecine karşı daha olumlu bir yaklaşım geliştirilmesini sağlamaktadır.

Buna karşılık kaygı düzeyi yüksek olan çocukların tedavi süreçlerinden kaçınma eğiliminde oldukları, fiziksel aktivitelerden çekindikleri ve fizyoterapiye uyumlarının düştüğü belirtilmektedir (Beck, 2011). Benlik algısı da bu süreçte önemli bir değişkendir.

Piaget'nin (1972) bilişsel gelişim kuramına göre çocuklar çevresel etkileşimler yoluyla kendilik algılarını oluştururlar. Fiziksel engelli çocuklarda olumsuz benlik algısı gelişmesi, tedaviye karşı motivasyon

kaybına ve sosyal geri çekilmeye neden olabilmektedir (Harter, 2012).

Çalışmanın üçüncü amacı ise davranışsal uyum süreçlerini incelemektir. Davranışsal uyum, çocuğun fizyoterapi programlarına katılımı, egzersizleri düzenli uygulaması ve terapötik sürece aktif şekilde dahil olması olarak tanımlanmaktadır. Ajzen'in (1991) Planlı Davranış Teorisi'ne göre bireyin davranış niyeti, gerçek davranışın en güçlü belirleyicilerinden biridir. Bu bağlamda çocukların tedaviye yönelik niyetleri, aile desteği, çevresel faktörler ve psikolojik durumları ile şekillenmektedir.



Resim 6.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Literatür, aile desteğinin çocukların tedaviye uyumunda kritik bir rol oynadığını göstermektedir. King ve arkadaşları (2009), aile merkezli rehabilitasyon yaklaşımlarının çocukların hem psikolojik hem de fiziksel gelişimlerini olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Özellikle ebeveynlerin tutumları, çocuğun tedaviye bakış açısını doğrudan etkileyerek davranışsal uyumu güçlendirebilmektedir.

Ayrıca sosyal çevre faktörü de davranışsal uyum üzerinde belirleyici bir etkendir. Varni ve arkadaşları (2001), sosyal destek düzeyi yüksek olan çocukların yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu ve tedaviye daha iyi uyum sağladıklarını ortaya koymuştur. Sosyal izolasyon ise tedavi sürecinde motivasyon kaybına ve psikolojik gerilemeye yol açabilmektedir.

Bu çalışma kapsamında ayrıca motivasyon ve psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramları da değerlendirilmektedir. Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Öz Belirleme Kuramı, içsel motivasyonun davranış sürdürülebilirliği üzerindeki etkisini açıklamaktadır. Fiziksel engelli çocuklarda içsel motivasyonun desteklenmesi, tedaviye uzun vadeli uyumun sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Sonuç olarak bu çalışmanın amacı, fiziksel engelli çocuklarda fizyoterapi sürecini yalnızca biyolojik bir iyileşme süreci olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve davranışsal boyutları olan bütüncül bir yapı olarak değerlendirmektir. İnanç sistemleri, psikolojik tutumlar ve davranışsal uyumun birlikte ele alınması, rehabilitasyon süreçlerinin etkinliğini artırmakta ve çocukların yaşam kalitesine doğrudan katkı sağlamaktadır (Engel, 1977; Bandura, 1997; Deci & Ryan, 2000).

3. YÖNTEM

Bu çalışma, fizyoterapi tedavisi alan 6–18 yaş arası fiziksel engelli çocukların tedavi sürecinde inanç sistemleri, psikolojik tutumları ve davranışsal uyumlarını incelemek amacıyla narratif literatür taraması (narrative literature review) yöntemine dayanmaktadır. Narratif literatür taraması, belirli bir konuya ilişkin mevcut akademik çalışmaların sistematik bir protokol izlenmeden, tematik bir çerçeve içerisinde derlenmesi, karşılaştırılması ve yorumlanmasına dayanan nitel bir araştırma yaklaşımıdır (Green, 2006).

Bu yöntemde amaç, belirli bir hipotezi test etmekten ziyade, ilgili alandaki bilgi birikimini bütüncül bir bakış açısıyla ortaya koymak ve araştırma alanındaki genel eğilimleri değerlendirmektir.

Bu kapsamda çalışma, fiziksel engelli çocuklarda rehabilitasyon sürecini etkileyen psikolojik ve davranışsal faktörlere odaklanan ulusal ve uluslararası literatürü incelemiştir. Özellikle öz yeterlilik, umut, kaygı, benlik algısı ve sosyal destek gibi değişkenleri ele alan çalışmalar analiz edilmiştir (Bandura, 1997; Snyder, 2002; Varni, 2001).

Literatür tarama sürecinde Google Scholar, PubMed ve Web of Science gibi akademik veri tabanları kullanılmıştır. Anahtar kelimeler olarak “physical disability children”, “physiotherapy adherence”, “self-efficacy”, “rehabilitation psychology” ve “pediatric rehabilitation” terimleri kullanılmıştır. Çalışmaların seçiminde, konu ile doğrudan ilişkili, hakemli dergilerde yayımlanmış ve erişilebilir olması kriterleri dikkate alınmıştır.

Narratif literatür taraması kapsamında seçilen çalışmalar kronolojik veya metodolojik bir sıralamaya değil, tematik bir analiz çerçevesine göre gruplandırılmıştır. Bu temalar; inanç ve motivasyon, psikolojik tutumlar, davranışsal uyum ve sosyal çevre etkileri şeklinde belirlenmiştir. Her tema altında yer alan bulgular karşılaştırılarak ortak eğilimler ve farklılıklar değerlendirilmiştir.

Bu yöntem, araştırmacıya esneklik sağlamakla birlikte, çalışmalar arasında doğrudan istatistiksel karşılaştırma yapılmasına imkân vermemektedir. Ancak bu esneklik, özellikle psikososyal değişkenlerin incelendiği alanlarda teorik bir bütünlük oluşturulmasına katkı sağlamaktadır (Baumeister & Leary, 1997).

Sonuç olarak bu çalışma, sistematik bir meta-analizden ziyade, mevcut literatürü yorumlayıcı bir bakış açısıyla ele alarak

fiziksel engelli çocuklarda fizyoterapi sürecini etkileyen psikolojik ve davranışsal faktörleri bütüncül şekilde değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

4. BULGULAR

4.1.İnanç ve Tedaviye Katılım



Resim 7.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Literatürde, fiziksel engelli çocukların rehabilitasyon sürecine katılım düzeyinin en önemli belirleyicilerinden birinin "inanç sistemi" olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Bandura'nın (1997) öz yeterlilik kuramına göre bireyin bir davranışı gerçekleştirebileceğine dair inancı, o davranışı başlatma ve sürdürme kapasitesini doğrudan etkilemektedir.

Bu çerçevede, fizyoterapi sürecinde çocuğun "iyileşebilirim" veya "egzersizleri yapabilirim" algısı, tedaviye katılımın temel psikolojik belirleyicisi olarak kabul edilmektedir.

Araştırmalar, öz yeterliliği yüksek olan çocukların fizyoterapi seanslarına daha düzenli katıldığını, egzersiz programlarını daha disiplinli uyguladığını ve tedavi sürecinde daha az direnç gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bandura, 1997; Maddux, 2016).

Özellikle kronik engellilik durumlarında, tedavi sürecinin uzunluğu çocukların motivasyonunu düşürebilmekte; ancak güçlü inanç sistemleri bu olumsuz etkiyi azaltabilmektedir. Snyder'ın (2002) umut teorisi de bu bağlamda önemli bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır. Umut, bireyin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için yollar üretme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.



Resim 8.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Fiziksel engelli çocuklarda yüksek umut düzeyi, rehabilitasyon hedeflerine yönelik kararlılığı artırmakta ve tedaviye bağlılığı güçlendirmektedir. Umut düzeyi düşük olan çocuklarda ise tedaviye karşı isteksizlik, kaçınma davranışları ve erken bırakma eğilimi daha sık görülmektedir (Snyder, 2002).

Ayrıca literatürde dini ve kültürel inançların da tedaviye katılım üzerinde

etkili olabileceği belirtilmektedir. Özellikle aile merkezli toplumlarda, iyileşme inancının yalnızca tıbbi değil, aynı zamanda manevi boyutlarla da şekillendiği görülmektedir (Koenig, 2012).

Bu durum çocuğun tedaviye yönelik algısını dolaylı olarak etkileyebilmektedir.

4.2.Psikolojik Tutum

Fiziksel engelli çocukların rehabilitasyon sürecinde psikolojik tutumları; kaygı, depresyon, benlik algısı ve duygusal dayanıklılık gibi değişkenlerle yakından ilişkilidir.



Resim 9.Kaynak: Yapay Zekâ, https://gemini.google.com/2026

Beck (2011) tarafından geliştirilen bilişsel terapi modeline göre bireyin olumsuz düşünce kalıpları duygusal durumunu ve davranışlarını şekillendirmektedir.

Snyder'ın (2002) umut teorisi de bu bağlamda önemli bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır. Umut, bireyin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için yollar üretme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Literatür, kaygı düzeyi yüksek çocukların fizyoterapiye katılımında belirgin düşüş olduğunu göstermektedir (Gannotti et al., 2014). Bu çocuklar genellikle başarısız olma korkusu, ağrı beklentisi veya sosyal değerlendirilme kaygısı nedeniyle tedavi süreçlerinden kaçınabilmektedir.

Benlik algısı, çocukluk döneminde özellikle kritik bir psikolojik değişkendir. Piaget'nin (1972) bilişsel gelişim teorisine göre çocuklar çevreleriyle etkileşim yoluyla kendilik algılarını oluştururlar. Fiziksel engelli çocuklar, akranlarına kıyasla farklılıklarını fark ettiklerinde olumsuz benlik algısı geliştirebilirler. Bu durum motivasyon kaybına ve sosyal geri çekilmeye neden olabilir (Harter, 2012).

Öte yandan, olumlu benlik algısına sahip çocukların tedaviye daha aktif katılım gösterdiği ve rehabilitasyon sürecinden daha yüksek fayda sağladığı belirtilmektedir (Shonkoff & Phillips, 2000). Özellikle terapötik oyun temelli yaklaşımlar, çocukların psikolojik tutumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

4.3.Davranışsal Uyum

Davranışsal uyum, çocuğun fizyoterapi programlarına katılımı, egzersizleri sürdürme düzeyi ve terapist ile iş birliği

yapma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Ajzen'in (1991) Planlı Davranış Teorisi'ne göre davranış niyeti, bireyin davranışını doğrudan belirleyen en önemli faktörlerden biridir.

Fiziksel engelli çocuklarda davranış niyeti; motivasyon, aile desteği ve çevresel koşullarla doğrudan ilişkilidir (Ajzen, 1991). Özellikle ebeveynlerin tedavi sürecine aktif katılım göstermesi, çocukların davranışsal uyumunu önemli ölçüde artırmaktadır (King et al., 2009).

Literatürde ayrıca ödül sistemi, oyunlaştırma ve pozitif pekiştirme yöntemlerinin çocukların tedaviye uyumunu artırdığı belirtilmektedir (Skinner, 1953; Miller, 2012). Bu yaklaşımlar çocukların fizyoterapiyi bir "zorunluluk" değil, "katılım gerektiren bir süreç" olarak algılamasını sağlamaktadır.

4.4.Aile ve Sosyal Çevre

Aile, fiziksel engelli çocukların rehabilitasyon sürecindeki en önemli destek sistemidir. Mahoney ve arkadaşları (2010), aile merkezli müdahalelerin çocukların motor gelişimi kadar psikolojik uyumunu da geliştirdiğini belirtmektedir.



Resim 10.Kaynak: Yapay Zekâ,https://gemini.google.com/2026

Aile desteği yalnızca fiziksel bakım değil, aynı zamanda duygusal destek, motivasyon ve sosyal güvenlik sağlamaktadır. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ise çocuğun bağımsızlık gelişimini engelleyebilirken, dengeli destekleyici tutumlar olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Turnbull, 2015).

Sosyal çevre de çocuğun psikolojik gelişiminde kritik bir role sahiptir. Akran ilişkilerinin güçlü olduğu çocuklarda sosyal uyum ve yaşam doyumu daha yüksek bulunmuştur (Varni , 2001). Buna karşılık sosyal izolasyon yaşayan çocuklarda depresif belirtiler ve tedaviye uyumsuzluk daha sık görülmektedir.

Okul ortamı da rehabilitasyon sürecini etkileyen önemli bir faktördür. Entegre eğitim sistemleri, engelli çocukların sosyal katılımını artırmakta ve benlik algısını güçlendirmektedir (UNICEF, 2021).

4.5.Motivasyon ve Duygusal Dayanıklılık



Resim 11.Kaynak: Yapay Zekâ,https://gemini.google.com/2026

Son yıllarda yapılan araştırmalar, motivasyonun rehabilitasyon başarısındaki kritik rolünü daha da görünür hale getirmiştir. Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme teorisine göre içsel motivasyon, bireyin kalıcı davranış değişikliği göstermesinde en önemli faktördür.

Fiziksel engelli çocuklarda motivasyon; terapistin yaklaşımı, aile desteği ve çocuğun başarı deneyimleriyle şekillenmektedir. Başarı deneyimleri arttıkça çocukların tedaviye yönelik tutumu olumlu yönde gelişmektedir (Deci & Ryan, 2000).

Duygusal dayanıklılık (resilience), çocukların zorluklarla başa çıkma kapasitesini ifade eder. Luthar (2006), yüksek dayanıklılığa sahip çocukların stresli durumlara daha iyi uyum sağladığını belirtmektedir. Rehabilitasyon sürecinde bu özellik, tedaviye devamlılığı doğrudan etkilemektedir.

4.6.Genel Değerlendirme

Genel literatür bulguları, fiziksel engelli çocukların rehabilitasyon sürecinin yalnızca fiziksel bir müdahale olmadığını; bilişsel, duygusal ve sosyal boyutları olan çok katmanlı bir süreç olduğunu göstermektedir. İnanç, psikolojik tutum ve davranışsal uyum birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir.

Bu nedenle fizyoterapi süreçlerinde yalnızca motor becerilerin geliştirilmesi değil, aynı zamanda psikolojik destek mekanizmalarının entegre edilmesi gerekmektedir.

5. SONUÇ

Fiziksel engelli çocuklarda fizyoterapi süreci, yalnızca motor fonksiyonların iyileştirilmesine odaklanan dar bir tıbbi müdahale alanı değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve davranışsal boyutları olan bütüncül bir rehabilitasyon sürecidir.



Resim 12.Kaynak: Yapay Zekâ,https://gemini.google.com/2026

Literatür bulguları, bu sürecin başarısının yalnızca klinik müdahalelere değil, aynı zamanda çocuğun inanç sistemi, psikolojik

tutumları ve davranışsal uyum düzeyine bağlı olduğunu göstermektedir (Engel, 1977; WHO, 2011).

Özellikle öz yeterlilik algısı, umut düzeyi ve motivasyon gibi psikolojik değişkenler, fizyoterapiye katılımı doğrudan etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Bandura (1997), bireyin kendi davranışlarını gerçekleştirebileceğine dair inancının (öz yeterlik) davranışın başlatılması ve sürdürülmesinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Fiziksel engelli çocuklarda bu inanç düzeyi yüksek olduğunda, tedaviye katılımın daha düzenli olduğu, egzersizlere uyumun arttığı ve rehabilitasyon sürecinin daha başarılı ilerlediği görülmektedir.



Resim 13.Kaynak: Yapay Zekâ,https://gemini.google.com/2026

Benzer şekilde Snyder (2002), umut kavramını hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için yollar üretme kapasitesi olarak tanımlamakta ve yüksek umut düzeyinin psikolojik dayanıklılığı artırdığını belirtmektedir. Fiziksel engelli çocuklarda umut düzeyi, tedaviye yönelik motivasyonu güçlendirmekte ve uzun süreli rehabilitasyon süreçlerinde tükenmişlik hissini azaltmaktadır.

Psikolojik tutumlar açısından değerlendirildiğinde, kaygı ve depresyon düzeylerinin rehabilitasyon sürecini olumsuz etkilediği görülmektedir. Beck (2011), bireylerin olumsuz bilişsel şemalarının duygusal ve davranışsal sonuçlar doğurduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda fiziksel engelli çocuklarda "yapamayacağım" veya "iyileşemem" gibi düşünceler tedaviye katılımı azaltmakta ve fizyoterapi sürecinin etkinliğini düşürmektedir.

Davranışsal uyum ise rehabilitasyon başarısının en somut göstergelerinden biridir. Ajzen'in (1991) Planlı Davranış Teorisi'ne göre davranış niyeti, gerçek davranışın en güçlü belirleyicisidir.

Bu teoriye göre çocukların tedaviye katılım niyeti, aile desteği, sosyal çevre ve psikolojik durumdan doğrudan etkilenmektedir. Özellikle ebeveyn desteği, çocukların tedaviye devamlılığını artıran en önemli dışsal faktörlerden biridir (King, 2009).

Sosyal çevre ve okul ortamı da rehabilitasyon sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Varni ve arkadaşları (2001), sosyal destek düzeyi yüksek olan çocukların yaşam kalitesinin daha yüksek

olduğunu ve tedaviye daha iyi uyum sağladığını ortaya koymuştur. Sosyal izolasyon ise hem psikolojik hem de fiziksel rehabilitasyon sürecini olumsuz etkilemektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, fizyoterapi sürecinin yalnızca biyomedikal bir müdahale olmadığı, aynı zamanda psikososyal faktörlerle şekillenen çok boyutlu bir süreç olduğu açıkça görülmektedir (Engel, 1977).

Bu nedenle rehabilitasyon yaklaşımlarının yalnızca fiziksel egzersizlerden ibaret olmaması, psikolojik ve sosyal destek mekanizmalarını da içermesi gerekmektedir.

6. ÖNERİLER

6.1.Psikolojik Destek Entegrasyonu

Fizyoterapi süreçlerine psikolojik destek hizmetlerinin entegre edilmesi, fiziksel engelli çocuklarda tedavi başarısını artıran en kritik bileşenlerden biridir.



Resim 13.Kaynak: Yapay Zekâ,https://gemini.google.com/2026

Güncel literatür, rehabilitasyonun yalnızca fiziksel iyileşme odaklı bir süreç olmadığını, aynı zamanda çocuğun duygusal regülasyon, stres yönetimi ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini de içerdiğini göstermektedir (Engel, 1977; Shonkoff & Phillips, 2000).

Özellikle çocukluk döneminde gelişen kaygı bozuklukları, tedaviye katılımı doğrudan olumsuz etkilemektedir. Beck'in (2011) bilişsel kuramına göre olumsuz otomatik düşünceler ("yapamayacağım", "başaramam") davranışsal kaçınmayı artırmaktadır.

Bu nedenle fizyoterapi sürecinde bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli müdahalelerin uygulanması önerilmektedir.

Araştırmalar, psikolojik destek alan çocukların tedaviye katılım oranlarının anlamlı şekilde arttığını göstermektedir (Kazdin, 2017).



Resim 14.Kaynak: Yapay Zekâ,https://gemini.google.com/2026

Ayrıca mindfulness temelli yaklaşımlar, çocukların ağrı algısını azaltmakta ve stres düzeylerini düşürmektedir (Semple & Lee, 2011).

6.2.Aile Eğitim Programlarının Yaygınlaştırılması

Aile, fiziksel engelli çocukların rehabilitasyon sürecinde hem birincil bakım sağlayıcı hem de psikolojik destek kaynağıdır. Aile merkezli bakım modelleri, çocuğun tedaviye uyumunu artıran en güçlü faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (King, 2009).

Araştırmalar, ebeveynlerin bilgi düzeyinin artmasının çocukların tedavi başarısını doğrudan etkilediğini göstermektedir (Dunst & Espe-Sherwindt, 2016). Aile eğitim programları, ebeveynlerin doğru egzersiz uygulamalarını öğrenmesini, çocuğa karşı tutumlarını düzenlemesini ve aşırı koruyucu davranışların azaltılmasını sağlar.

Ayrıca aile içi psikolojik yükün azaltılması, çocuğun duygusal iyilik halini de artırmaktadır (Feinberg, 2012). Aile stresinin yüksek olduğu durumlarda çocukların rehabilitasyona uyumu düşmektedir.

6.3.Motivasyon Artırıcı Terapiler

Motivasyon, fizyoterapi sürecinin sürdürülebilirliğini belirleyen en önemli psikolojik değişkenlerden biridir. Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme teorisine göre içsel motivasyon; özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik bileşenleri ile gelişmektedir.



Resim 15.Kaynak: Yapay Zekâ,https://gemini.google.com/2026

Oyun temelli rehabilitasyon uygulamaları, çocukların tedaviyi bir zorunluluk değil, bir etkinlik olarak algılamasını sağlar. Oyunlaştırma (gamification) yöntemleri, çocukların egzersizlere katılımını artırmakta ve tedavi süresini daha etkili hale getirmektedir (Cugelman, 2013).

Ayrıca sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik uygulamaları, çocukların dikkatini artırarak rehabilitasyon sürecini daha etkileşimli hale getirmektedir (Laver, 2017).

6.4.Multidisipliner Ekip Çalışması

Rehabilitasyon süreçlerinin etkinliği, multidisipliner ekip yaklaşımı ile doğrudan ilişkilidir. WHO (2011), engellilik rehabilitasyonunun yalnızca fizyoterapist değil; psikolog, sosyal hizmet uzmanı, özel eğitim uzmanı ve pediatristlerden oluşan bir ekip tarafından yürütülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Multidisipliner yaklaşımlar, hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyal ihtiyaçların eş zamanlı olarak karşılanmasını sağlar (Rosenbaum, 2012). Ekipiçi koordinasyonun güçlü olduğu sistemlerde tedavi başarısı daha yüksektir.

6.5.Sosyal Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi

Sosyal destek, çocuğun benlik algısı ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Varni ve arkadaşları (2001), sosyal destek düzeyi yüksek olan çocukların yaşam kalitesinin anlamlı şekilde daha iyi olduğunu göstermiştir.

Akran ilişkileri, sosyal kabul ve okul entegrasyonu çocukların psikolojik uyumunu artırmaktadır (Ullenhag , 2014). Sosyal izolasyon ise depresyon riskini yükseltmektedir.

6.6.Erken Müdahale Programları

Erken müdahale, nörogelişimsel bozukluklarda en etkili yaklaşımlardan biridir. Guralnick (2005), erken dönemde başlayan müdahalelerin hem motor hem bilişsel gelişimi önemli ölçüde iyileştirdiğini belirtmektedir.

Erken rehabilitasyon, beyin plastisitesi nedeniyle özellikle 0–7 yaş döneminde maksimum etki göstermektedir (Shonkoff & Phillips, 2000).

6.7.Teknoloji Destekli Rehabilitasyon (Genişletilmiş)

Robotik rehabilitasyon, sanal gerçeklik ve mobil sağlık teknolojileri çocuklarda motivasyonu artıran modern yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Novak ve arkadaşları (2013), teknoloji destekli terapilerin motor fonksiyon gelişiminde etkili olduğunu göstermiştir.

Ayrıca wearable (giyilebilir) teknolojiler, çocukların egzersiz performansını takip ederek geri bildirim sağlamaktadır (Chen, 2020).

6.8.Psikososyal İzlem Sistemleri

Psikososyal izlem sistemleri, tedavi sürecinin sürekli değerlendirilmesini sağlar. Bu sistemler sayesinde çocuğun duygusal durumu, motivasyon seviyesi ve davranışsal uyumu düzenli olarak takip edilebilir.

WHO (2011), rehabilitasyon süreçlerinde sürekli değerlendirme sistemlerinin başarıyı artırdığını belirtmektedir. Ayrıca dijital izleme sistemleri, klinik karar verme süreçlerini desteklemektedir.

7. KISITLILIK

Bu çalışma, fizyoterapi tedavisi alan 6–18 yaş arası fiziksel engelli çocukların tedavi sürecinde inanç sistemleri, psikolojik tutumları ve davranışsal uyumlarını inceleyen literatür temelli bir araştırma olarak çeşitli sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle, çalışma deneysel veya yarı deneysel bir araştırma tasarımına dayanmamakta, yalnızca mevcut literatürün sistematik olmayan bir derlemesine (narrative review) dayanmaktadır.

Bu durum, elde edilen bulguların nedensel ilişkiler kurma gücünü sınırlamaktadır. Literatür taramalarında kullanılan çalışmalar farklı metodolojik tasarımlara sahip olduğundan, sonuçların karşılaştırılabilirliği de kısmen kısıtlanmıştır.

Bir diğer önemli kısıtlılık, incelenen çalışmaların kültürel ve sosyoekonomik farklılıklar içermesidir. Fiziksel engellilik ve rehabilitasyon süreçleri, ülkelerin sağlık sistemleri, aile yapıları ve sosyal destek mekanizmalarına göre değişiklik göstermektedir (WHO, 2011).

Bu nedenle farklı ülkelerden elde edilen bulguların doğrudan genellenmesi mümkün değildir. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasında rehabilitasyon hizmetlerine erişim farklılıkları, çocukların tedaviye katılım düzeylerini ve psikolojik uyumlarını etkileyebilmektedir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, literatürde yer alan bazı araştırmaların örneklem büyüklüklerinin küçük olmasıdır. Özellikle pediatrik rehabilitasyon alanında yapılan çalışmaların bir kısmı sınırlı sayıda katılımcı ile yürütülmüştür. Bu durum, elde edilen bulguların istatistiksel gücünü azaltmakta ve genellenebilirlik düzeyini düşürmektedir (Novak, 2013).

Ayrıca, psikolojik değişkenlerin ölçümünde kullanılan ölçeklerin farklılık göstermesi de önemli bir metodolojik kısıtlılıktır. Öz yeterlilik, umut, kaygı ve benlik algısı gibi değişkenler farklı

ölçeklerle değerlendirildiğinden, çalışmalar arasında standart bir karşılaştırma yapmak güçleşmektedir. Bu durum literatür sentezinde yorum farklılıklarına yol açabilmektedir.

Çocukların gelişimsel dönem farklılıkları da çalışmanın bir diğer sınırlayıcı unsurudur. 6–18 yaş aralığı geniş bir gelişimsel spektrumu kapsamaktadır. Piaget'nin (1972) bilişsel gelişim kuramına göre, bu yaş aralığında çocuklar somut işlemler döneminden soyut düşünme dönemine geçmektedir. Bu nedenle psikolojik tutumlar ve inanç sistemleri yaşa bağlı olarak önemli farklılıklar gösterebilmektedir. Literatürde bu yaş gruplarının çoğu zaman alt gruplara ayrılmadan analiz edilmesi, sonuçların ayrıntılı yorumlanmasını zorlaştırmaktadır.

Bunun yanında, bazı çalışmaların yalnızca ebeveyn raporlarına veya klinik gözlemlere dayanması, çocukların öznel deneyimlerini tam olarak yansıtamayabilir. Özellikle küçük yaş gruplarında veri toplama ebeveyn aracılığıyla yapıldığından, çocuğun kendi algısı ile ebeveyn algısı arasında farklılıklar oluşabilmektedir (King, 2009).

Zaman kısıtlılığı da literatür taramalarında dikkate alınması gereken bir diğer faktördür. Bu çalışma belirli bir zaman aralığında yayımlanan çalışmalarla sınırlı tutulmuş olup, daha eski veya henüz yayımlanmamış araştırmalar kapsam dışında bırakılmıştır. Bu durum, bazı önemli bulguların çalışmaya dahil edilmemesine neden olmuş olabilir.

Son olarak, psikolojik ve davranışsal süreçlerin dinamik ve değişken yapısı da çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır. İnanç, motivasyon ve davranışsal uyum zaman içinde değişebilen süreçlerdir. Ancak literatür çalışmaları genellikle kesitsel veriler sunduğundan, bu değişim süreçleri tam olarak gözlemlenememektedir (Deci & Ryan, 2000).

Tüm bu sınırlılıklara rağmen, çalışma fiziksel engelli çocuklarda fizyoterapi sürecinin yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutlarını bütüncül şekilde ele alması açısından önemli bir literatür katkısı sunmaktadır.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology, 1*(3), 311–320. https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Chen, Y., et al. (2020). Wearable technology in rehabilitation. *Sensors*.

Cugelman, B. (2013). Gamification in health behavior. *Journal of Medical Internet Research*.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dunst, C. J., & Espe-Sherwindt, M. (2016). Family-centered practices in early intervention. *Infants & Young Children*.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model. *Science, 196*(4286), 129–136. https://doi.org/10.1126/science.847460

Feinberg, M. E. (2012). Coparenting systems and family functioning. *Child Development Perspectives*.

Gannotti, M., et al. (2014). Psychosocial aspects of cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*.

Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews. *The Journal of Chiropractic Medicine, 5*(3), 101–117.

Guralnick, M. J. (2005). Early intervention systems and outcomes. *Journal of Early Intervention*.

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Press.

Kazdin, A. E. (2017). *Behavior modification in applied settings*. Routledge.

King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M., & Young, N. (2009). Family-centered service in pediatric rehabilitation. *Developmental Medicine & Child Neurology, 51*(1), 24–30. https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2008.03192.x

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health. *ISRN Psychiatry*.

Laver, K., et al. (2017). Virtual reality for stroke rehabilitation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Luthar, S. S. (2006). Resilience in development. *Child Development*.

Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy theory. In *Handbook of motivation*.

Miller, F. (2012). *Physical therapy of cerebral palsy*. Springer.

Novak, I., et al. (2013). Interventions for cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology, 55*(9), 885–910.

Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.

Rosenbaum, P., et al. (2007). Definition and classification of cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology, 49*(s109), 8–14.

Rosenbaum, P., et al. (2012). Multidisciplinary rehabilitation models.

Developmental Medicine & Child Neurology.

Semple, R. J., & Lee, J. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy for children. *Journal of Child and Family Studies*.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From neurons to neighborhoods*. National Academies Press.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275.

Turnbull, A., et al. (2015). Family-centered practice in disability services. *Journal of Family Studies*.

Ullenhag, A., et al. (2014). Participation in children with disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology*.

UNICEF. (2021). *Children with disabilities report*.

Varni, J. W., Seid, M., & Rode, C. A. (2001). The PedsQL measurement model. *Medical Care, 39*(8), 800–812.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society*. Harvard University Press.

World Health Organization. (2011). *World report on disability*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 09.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:22-41

Psikolojik İşlevsellik Bağlamında İdeal Aile Yapısı: Aile Danışmanlığı Perspektifi

1. Yeliz Demir
Doktor Öğretim Üyesi
Brussels Capital University
Sorumlu Yazar:yelizakcademirakademi@gmail.com
Orcid ID: 0009-0009-9974-300X

2. Aysel Özden
Doçent Doktor
Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi
Yazar: ayselozden@onbeskku.edu.tr
Orcid ID: 0009-0007-7858-7779

ÖZET

Bu makale, aile danışmanlığı perspektifinden ideal aile kavramını psikolojik işlevsellik temelinde incelemektedir. İdeal aile, kusursuzluk arayışıyla değil; gelişime açık, sorumluluk alabilen ve duygusal güven sağlayan bir sistem olarak tanımlanır.

Bulgular, aile yapısının bireyin ruhsal gelişiminde ve toplumsal psikolojik sağlığın güçlenmesinde kritik rol oynadığını göstermektedir.

Güvenli bağlanma: Çocuğun koşulsuz kabul gördüğü, sevginin performansa bağlanmadığı ortam sağlıklı benlik algısını destekler (Bowlby, 1988). Sınır ve otorite dengesi: Ne aşırı kontrolcü ne de sınırsız serbestlik; kurallar açıklanabilir, tutarlı ve rehberlik temellidir (Minuchin, 1974). Eş ilişkisi: Ebeveynler arası saygı ve destek, çocuk için güvenli ortam oluşturur (Satir, 1983).

Duygusal iletişim: Açık ve doğrudan iletişim, duygusal düzenleme becerisini

geliştirir; manipülasyon ve cezalandırma bağlanmayı zedeler (Olson & Gorall, 2003).

Bireyselleşme: Çocuğun farklı düşünebilmesi, seçim yapabilmesi ve sorumluluk alabilmesi desteklenir. Kriz yönetimi: Çözüm odaklı yaklaşım, çocukta psikolojik dayanıklılık ve sorunların çözülebilirliği inancını pekiştirir. Değer aktarımı: Söylem ve davranış tutarlılığı, çocuğun değerleri içselleştirmesini sağlar.

Sonuç olarak, ideal aile mükemmel değil; ancak gelişime açık, sorumluluk alabilen ve duygusal güven sunan bir yapıdır. Bu sistem, bireyin ruhsal omurgasını güçlendirerek toplumun psikolojik sağlığına katkı sağlar.

Anahtar kelimeler: İdeal aile, Aile danışmanlığı, Psikolojik işlevsellik, Güvenli bağlanma, Kriz yönetimi, Aile terapisi, Psikolojik dayanıklılık

The Ideal Family Structure in the Context of Psychological Functioning: A Family Counselling Perspective

ABSTRACT

This article examines the concept of the ideal family from the perspective of family counseling based on psychological functionality. The ideal family is defined not by the pursuit of perfection, but as a system open to development, capable of taking responsibility, and providing emotional security.

The findings show that family structure plays a critical role in an individual's mental development and in strengthening societal psychological health. Secure attachment: An environment where the child is unconditionally accepted and love is not dependent on performance supports a healthy self-perception (Bowlby, 1988).

Balance of boundaries and authority: Neither overly controlling nor unrestricted freedom; rules are explainable, consistent, and based on guidance (Minuchin, 1974). Couple relationship: Respect and support between parents create a safe environment for the child (Satir, 1983).

Emotional communication: Open and direct communication develops emotional regulation skills; manipulation and punishment harm attachment (Olson &

Gorall, 2003). Individualization: The child's ability to think differently, make choices, and take responsibility is supported.

Crisis management: A solution-focused approach reinforces the child's psychological resilience and belief in the solvability of problems. Value transmission: Consistency between speech and behavior ensures that the child internalizes values. In conclusion, the ideal family is not perfect; however, it is a structure that is open to development, capable of taking responsibility, and provides emotional security.

This system strengthens the individual's psychological backbone and contributes to the psychological health of society.

Keywords: Ideal family, Family counseling, Psychological functionality, Secure attachment, Crisis management, Family therapy, Psychological resilience

1.Giriş

Aile, yalnızca kan bağıyla oluşmuş bir birliktelik değildir; bireyin kimliğinin, değerlerinin, ilişki kurma biçiminin ve psikolojik dayanıklılığının şekillendiği temel yaşam alanıdır. Danışmanlık sürecinde en sık karşılaşılan sorunların kökeninde, işlevini tam olarak yerine getiremeyen aile sistemleri bulunmaktadır. Bu nedenle "ideal aile" kavramı, romantik bir hayalden ziyade psikolojik işlevsellik üzerinden değerlendirilmelidir.

İdeal aile kusursuz aile değildir; gelişime açık, sorumluluk alan ve duygusal güven sunan aile yapısıdır. Güvenli bağlanma ortamı, sınır ve otorite dengesi, eşler arası sağlıklı ilişki, açık duygusal iletişim, bireyselleşmeye alan tanıma, kriz yönetimi ve değer aktarımı gibi unsurlar, bu işlevselliğin temel boyutlarını oluşturur. Bu bağlamda ideal aile, bireyin ruhsal omurgasını güçlendiren ve toplumsal psikolojik sağlığa katkı sunan bir sistem olarak değerlendirilmelidir.

Bireyin erken yaşam deneyimlerinden öğrendiği kendisi ve çevresi hakkındaki inançlarına şema denir. Şemalar, çocukluktan başlayarak yaşam boyunca gelişen düşünce ve davranış kalıplarıdır. Çocuklukta edinilen deneyimler ve yakın çevreyle kurulan ilişkiler, bireyin zihninde kalıcı izler bırakır. Bu izler, "erken dönem

uyum bozucu şemalar" olarak adlandırılan ve bireyin kendisiyle ilgili negatif inançlarını besleyen yapılar hâline gelebilir.

Özellikle erken çocukluk ve ergenlik dönemindeki olumsuz yaşantılar, yetişkinlikte işlevselliği bozan kalıplara dönüşerek psikolojik sorunların temelini oluşturabilir. Şemaların gelişmesinde 2 önemli faktör rol oynar. Bunlardan birincisi isteğimiz dışında doğuştan sahip olduğumuz mizacımızdır.

Her insan farklı bir mizaca sahip olması nedeniyle, çevresinden ve cevresindeki olaylardan farklı biçimlerde etkilenebilmektedir. Ikincisi ise, erken donem yasam deneyimlerimiz, erken çocukluk ve ergenlik dönemimizde maruz kaldığımız cevre (birincil bakim verenler, aile, kardeşler, okul, öğretmenler, vd.) ve bu cevre tarafından uygun bir sekilde karşılanmamış veya uygunsuz karşılanmamış temel çocukluk ihtiyaçlarımızdır (Güvende olmak, kendini ifade edebilmek, kendiliğindenlik (spontanlık) ve oyun, gerçekçi sınırlar, vb.)

Şema terapi modeline göre, çocukluk yaşantılarından itibaren gelişmeye başlayan şemalar, zamanla işlevsel olmayan düşünce ve davranış kalıplarına dönüşürler.

Yani cocukluk çağında olaylar ve durumlarla baş etmemize yardımcı olan bu şemalar, yetişkinlik yaşantımızda işlev bozucu ve kroniklesen düsünce ve davranış kalıplarına dönüşebilmektedir. Bu noktada Şema Terapi, erken çocukluk ve ergenlik döneminde belirgin kökenleri bulunan psikolojik bozuklukların fark edilmesine ve tedavi edilmesinde yönelik kuramsal ve uygulamaya yönelik bir model olarak geliştirilmiş bir psikoterapi ekolüdür.

Şema terapi, bilişsel-davranışçı kuramdan beslenen ve Jeffrey Young tarafından geliştirilen bütüncül bir psikoterapi modelidir. Young, Klosko ve Weishaar'ın (2003; 2009) çalışmalarında şema terapi; bilişsel-davranışçı, psikodinamik, bağlanma ve Gestalt yaklaşımlarını işlevsel bir biçimde bir araya getiren sistematik bir model olarak tanımlanır.

Bu model, bireyin erken yaşam deneyimlerinin yetişkinlikteki yansımalarını keşfetmeye ve uyum bozucu şemaların değişimine odaklanır.

Young'a göre çocuklukta karşılanması gereken beş temel duygusal ihtiyaç vardır:

1. Güvenli bağlanma
2. Özerklik
3. Duyguların ve ihtiyaçların özgürce ifade edilmesi
4. Gerçekçi sınırlar

5. Kendiliğindenlik ve oyun

Bu ihtiyaçların uygun şekilde karşılanmaması, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına yol açar.

Şema terapi, bu şemaların fark edilmesi ve dönüştürülmesi için kuramsal ve uygulamaya yönelik güçlü bir çerçeve sunar.

Şekil 1: Psikolojik işlevsellik boyutlarıyla nasıl ilişkilendiğini ve danışmanlık müdahaleleriyle beklenen sonuçları net biçimde ortaya koymaktadır.

2. AMAÇ

Bu makalenin amacı, aile danışmanlığı perspektifinden "ideal aile" kavramını psikolojik işlevsellik temelinde tanımlamak ve değerlendirmektir. İdeal aile, kusursuzluk arayışıyla değil; bireyin ruhsal gelişimini destekleyen, duygusal güven sağlayan ve sorumluluk alabilen bir sistem olarak ele alınmaktadır.

Kuramsal Amaç: Güvenli bağlanma, sınır ve otorite dengesi, eş ilişkisi, duygusal iletişim, bireyselleşme, kriz yönetimi ve değer aktarımı gibi temel boyutları sistematik biçimde ortaya koymak (Bowlby, 1988; Minuchin, 1974).

Uygulamalı Amaç: Danışmanlık süreçlerinde ailelerin işlevsel olmayan örüntülerini fark etmelerini sağlamak ve gelişime açık yönlerini desteklemek (Satir, 1983).

Toplumsal Amaç: Sağlıklı aile yapısının bireysel psikolojik dayanıklılığı artırarak toplumun ruhsal sağlığına katkı sunduğunu vurgulamak (Olson & Gorall, 2003).

Bu bağlamda çalışma, hem kuramsal bir çerçeve sunmakta hem de pratik danışmanlık süreçlerine yol gösterici olmayı hedeflemektedir.

3. YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. İdeal aile kavramı, aile danışmanlığı süreçlerinde gözlemlenen örüntüler ve psikolojik işlevsellik boyutları üzerinden incelenmiştir.

Araştırma Deseni: Çalışma, betimsel nitel araştırma desenine dayanmaktadır. Amaç, aile sistemlerinin işlevsel ve işlevsel olmayan yönlerini karşılaştırmalı biçimde ortaya koymaktır (Yıldırım & Şimşek, 2018).

Veri Kaynağı: Aile danışmanlığı uygulamalarında elde edilen vaka örnekleri, danışan görüşmeleri ve klinik gözlemlerden yararlanılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri:

Yarı yapılandırılmış görüşmeler, ailelerin iletişim biçimleri ve sınır-otorite dengesi üzerine odaklanmıştır.

Klinik gözlemler, güvenli bağlanma ve kriz yönetimi süreçlerini değerlendirmek için kullanılmıştır.

Veri Analizi

Bu çalışmada kullanılan veri analizi, nitel içerik analizi yaklaşımıyla gerçekleştirilmiştir. İdeal aile kavramına ilişkin danışmanlık süreçlerinde gözlemlenen örüntüler, psikolojik işlevsellik boyutları üzerinden sistematik biçimde sınıflandırılmıştır.

Veri Kaynağı: Aile danışmanlığı uygulamalarında gözlemlenen vaka örnekleri, klinik raporlar ve danışan görüşmeleri.

İçerik analizi yöntemiyle veriler tematik olarak kodlanmıştır.

Kodlar, güvenli bağlanma, sınır ve otorite dengesi, eş ilişkisi, duygusal iletişim, bireyselleşme, kriz yönetimi ve değer aktarımı boyutları altında sınıflandırılmıştır (Krippendorff, 2013).

Bulgular, aile sistemlerinin işlevsel ve işlevsel olmayan örüntülerini karşılaştırmalı biçimde ortaya koymuştur.

Bu yöntemsel yaklaşım, ideal aile kavramının hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

4. BULGULAR

4.1.Güvenli Bağlanma: Ailenin Temel Taşı

Güvenli bağlanma, bireyin çocukluk döneminde birincil bakım verenle kurduğu tutarlı, sevgi dolu ve güven verici ilişki biçimidir. Bowlby'nin (1988) bağlanma kuramına göre, çocuk ebeveyninden ayrıldığında üzüntü yaşar ancak ebeveyn geri döndüğünde kolaylıkla sakinleşir ve yeniden güven duygusunu tesis eder. Bu süreç, çocuğun hem kendisi hem de çevresi hakkında olumlu inançlar geliştirmesine ve sağlıklı bir benlik algısı oluşturmasına katkı sağlar.

John Bowlby ve Mary Ainsworth, çocukların ebeveynlerinden ayrı kaldıklarında yaşadıkları yoğun sıkıntıyı gözlemleyerek bağlanma teorisini geliştirmişlerdir. Bowlby, bebeklerin ayrılık durumunda ağlama, tutunma ve ebeveyni arama gibi davranışlarla yakınlığı yeniden kurmaya çalıştıklarını ortaya koymuştur (Bowlby, 1988). Bu gözlemler, ebeveyn-çocuk ilişkisinin yalnızca biyolojik değil, psikolojik ve davranışsal temeller üzerine kurulduğunu göstermiştir.

Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) geliştirdiği "Yabancı Durum" deneyinde güvenli bağlanma gösteren çocukların, ebeveynleriyle yeniden birleşme sırasında rahatlama ve yakınlık arayışı sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu bağlanma biçimi, yetişkinlikte sağlıklı ilişkiler kurma, duygusal dayanıklılık geliştirme ve güven temelli sosyal bağlar oluşturma kapasitesini destekler.

Güvenli bağlanma ortamı, çocuğun koşulsuz kabul gördüğü, sevginin performansa bağlanmadığı ve duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı aile yapılarında gelişir. Bu bağlamda ideal aile, bireyin psikolojik işlevselliğini güçlendiren en temel unsur olarak güvenli bağlanmayı destekleyen bir sistemdir.

Bir aileyi ideal kılan en önemli unsur güvenli bağlanma ortamıdır. Çocuk, koşulsuz kabul gördüğü bir ortamda büyüdüğünde sağlıklı bir benlik algısı geliştirir.

Bağlanma teorisi, erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bireyin sonraki davranışları ve ilişkileri üzerinde belirleyici olduğunu vurgular (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Bu kuramdan türeyen dört temel bağlanma türü bulunmaktadır:

Güvenli bağlanma: Çocuğun ebeveynine güvenle bağlanması ve ayrılık sonrası yeniden birleşmede rahatlık göstermesi.

Kaygılı/ikircikli bağlanma: Çocuğun ebeveynin tutarsız ilgisi nedeniyle yoğun kaygı ve bağımlılık geliştirmesi.

Kaçınan bağlanma: Çocuğun ebeveynin reddedici tutumları nedeniyle duygusal yakınlıktan kaçınması.

Düzensiz bağlanma: Çocuğun ebeveynin korkutucu veya travmatik davranışları karşısında tutarsız ve çelişkili tepkiler göstermesi (Main & Solomon, 1990).

Bağlanma Türü	Tanım	Çocuğun Davranışı	Yetişkinlikte Etkisi
Güvenli Bağlanma	Çocuğun ebeveynine güvenle bağlandığı, ayrılık sonrası yeniden birleşmede rahatlık gösterdiği bağlanma türü (Bowlby, 1988)	Ayrılıkta üzüntü yaşar, ebeveyn döndüğünde kolayca sakinleşir.	Sağlıklı ilişkiler kurar, güven duygusu gelişmiştir
Kaygılı/İkircikli	Ebeveynin tutarsız ilgisi nedeniyle yoğun kaygı ve bağımlılık geliştiren bağlanma türü (Ainsworth et al., 1978).	Ayrılıkta yoğun kaygı yaşar, ebeveyn döndüğünde hem yakınlık ister hem de öfke gösterir.	İlişkilerde aşırı bağımlılık, terk edilme korkusu ve duygusal dalgalanmalar yaşar.
Kaçınan Bağlanma	Ebeveynin reddedici tutumları nedeniyle duygusal yakınlıktan kaçınan bağlanma türü (Ainsworth et al., 1978).	Ayrılıkta çok az tepki gösterir, ebeveyn döndüğünde yakınlık kurmaktan kaçınır.	İlişkilerde mesafeli, duygusal bağ kurmakta zorlanan bireyler yetişir.
Düzensiz Bağlanma	Ebeveynin korkutucu veya travmatik davranışları karşısında çocuğun tutarsız ve çelişkili tepkiler göstermesi (Main & Solomon, 1990).	Hem yakınlık arar hem de korku gösterir; davranışları öngörülemezdir.	İlişkilerde güvensizlik, travma sonrası belirtiler ve duygusal istikrarsızlık görülebilir

Şekil 2Bağlanma Türleri Karşılaştırmalı Tablo

Güvenli aile ortamında:

- Duygular küçümsenmez.
- Hatalar kişiliğe değil davranışa atfedilir.
- Sevgi performansa bağlanmaz.

Eleştiri yıkıcı değil yapıcıdır Çocuk böyle bir ortamda şu inancı geliştirir:

"Ben değerliyim ve ihtiyaçlarım görülüyor."

Bu içsel güven, yetişkinlikte kurulan ilişkilerin kalitesini belirler.

4.2. Sınır ve Otorite Dengesi

Geleneksel ilişki biçimlerinin yerini daha kırılgan ve görünür ilişkilere bırakması, sosyal medyanın sunduğu sınırsız içerik ve hızla birlikte aile içi iletişim dinamiklerini yüzeyselleştirmekte ve yabancılaşmayı artırmaktadır.

Lyotard (2013), modernliğin sona erdiğini ve postmodern çağın başladığını ileri sürerek bilginin doğasının ve statüsünün değiştiğini, üst-anlatıların son bulduğunu ve insanın anlam dünyasının yıkıldığını belirtmektedir. Bu bağlamda aile yapısında kararların anlık duygu akışlarına göre verilmesi, mahremiyetin kamusallaşması ve şeffaflığın zorunluluk hâline gelmesi, aile içi sınırların belirsizleşmesine yol açmaktadır (Özcan, 2022).

Han (2019) ise şeffaflık ideolojisinin toplumsal denetimi ve aile içindeki otorite ilişkilerini yeniden ürettiğini, dijital ortamda duyguların yönlendirici olmasıyla ailevi ilişkilerin güç gösterisine ve sembolik şiddete dönüşebildiğini vurgulamaktadır. Sürekli görünürlük talebi, bireyleri performans göstermeye zorlamakta; böylece samimiyetin yerini stratejik iletişim almaktadır.

Danışmanlık süreçlerinde iki uç aile modeliyle karşılaşılır:

- Aşırı kontrolcü, baskıcı yapı
- Sınır koyamayan, aşırı serbest yapı

Her iki model de çocukta kaygı üretir. İdeal ailede kurallar vardır ancak bu kurallar:

- Tutarlıdır
- Korku temelli değil rehberlik temellidir.

Sınır koymak sevgisizlik değil güven inşa etmektir. Belirsizlik çocuğun zihninde tehdit algısı oluşturur.

İdeal aile yapısında sınır ve otorite dengesi, mükemmellik arayışından ziyade gelişime açık, sorumluluk alabilen ve duygusal güven sağlayan bir sistemin inşasına katkı sağlar. Bu denge, hem bireyin kimlik gelişimini hem de toplumun psikolojik

sağlığını güçlendiren bir unsur olarak öne çıkar.

4.3.Eş İlişkisi: Aile Sisteminin Merkezi

Aile sistemleri terapisi, temel epistemolojisini Genel Sistemler Teorisi'nden almaktadır. Von Bertalanffy'nin (1968) ortaya koyduğu bu kuram, tüm sistemlerin belirli kurallar ve süreçlere göre işlediğini ve aileyi de bu bağlamda dinamik, kendini düzenleyen bir sistem olarak tanımlamaktadır. Weiss'e (1969) göre sistem, sınırlı bir kompleks içinde bileşenler arasında yüksek derecede değişkenliğe rağmen zaman içinde sabit bir yapı desenini korur ve çevresel değişikliklere uyum sağlayarak bütünlüğünü sürdürür.

Bu yaklaşım aile terapisine uyarlandığında, aile üyelerinin bireysel davranışlarındaki çeşitlilik ve değişkenlik, sistemin bütününde öngörülebilir etkileşim kalıpları olarak ortaya çıkmaktadır. Bu noktada Kaos Teorisi (Briggs & Peat, 1989; Gleick, 1987), aile bağlamında görülen paradoksu açıklamak için kullanılabilir: bireysel davranışların karmaşıklığına rağmen aile sistemi, zaman ve mekân içinde sabit etkileşim örüntüleri üretmektedir.

Aile sistemleri teorisinin özünde, ailenin birbirine bağımlı, sürekli etkileşim halinde olan ve çevresel değişimlere uyum sağlayabilen bir yapı olduğu fikri yer almaktadır. Bu nedenle aile, hem bireylerin karşılıklı etkileşimleriyle şekillenen hem de dış çevreyle sürekli ilişki içinde olan dinamik bir sistem olarak değerlendirilir

Sağlıklı bir aile yapısında eşler arası ilişki dengelidir. Çocuk için en güvenli ortam, ebeveynlerin birbirine saygılı ve destekleyici olduğu ortamdır.

İdeal ailede:

- Eşler birbirini küçük düşürmez.
- Güç savaşı çocuk üzerinden yürütülmez.
- Aile büyükleri evlilik alanına müdahil edilmez.
- Çatışmalar çözüm odaklı ele alınır.

Evlilikte haklı olmak değil, ilişkiyi korumak önceliklidir.

4.4.Duygusal İletişim ve Açıklık

Sağlıklı aile sistemlerinde iletişim doğrudan, açık ve dürüst bir biçimde gerçekleşir. İma, manipülasyon, susarak cezalandırma gibi dolaylı iletişim biçimleri, kısa vadede çatışmaları gizliyor gibi görünse de uzun vadede bağlanma ilişkilerini zedeler ve aile üyeleri arasında güven kaybına yol açar.

Açık duygusal iletişim, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmekte ve

aile içi ilişkilerde karşılıklı anlayışı pekiştirmektedir.

Bu bağlamda, iletişimde açıklık yalnızca bireysel psikolojik işlevselliği değil, aynı zamanda aile sisteminin bütünlüğünü ve dayanıklılığını da destekleyen temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmalar, aile içi iletişimde açıklığın çocukların güvenli bağlanma geliştirmesine katkı sağladığını ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinde duygusal yakınlığı artırdığını göstermektedir (Cox & Paley, 1997; Fincham, 1998). Dolaylı iletişim biçimleri ise çocuklarda belirsizlik, kaygı ve değersizlik duygularını tetikleyerek uyum bozucu şemaların oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

Bu nedenle aile danışmanlığı süreçlerinde, iletişimde açıklığın teşvik edilmesi ve manipülatif ya da cezalandırıcı iletişim biçimlerinin dönüştürülmesi, terapötik müdahalelerin temel hedeflerinden biri olarak öne çıkmaktadır.

İdeal ailede:

- "Sen hep böylesin" dili yerine
- "Bu durum beni üzdü" dili kullanılır.

Duyguların ifade edilebildiği aile ortamı, çocukta duygusal düzenleme becerisini geliştirir. Bastırılan duygular ise ilerleyen yıllarda anksiyete, öfke patlamaları ya da psikosomatik belirtiler olarak ortaya çıkabilir.

4.5.Bireyselleşmeye Alan Tanımak

İdeal aile yapısı, bağımlılık üreten bir sistem değildir; aksine bireyselleşmeyi destekleyen bir ortam sunar. Bireyselleşme, çocuğun kendi düşüncelerini ifade edebilmesi, seçim yapabilmesi ve sorumluluk alabilmesi için gerekli psikolojik alanın tanınmasıyla mümkündür.

Aile üyelerinin birbirine aşırı bağımlı olduğu ya da bireysel farklılıkların bastırıldığı sistemlerde, kimlik gelişimi sekteye uğrar ve bireyler sağlıklı özerklik geliştiremezler. Bu nedenle, aile danışmanlığı perspektifinden bakıldığında, bireyselleşmeye alan tanımak hem çocukların hem de yetişkinlerin psikolojik dayanıklılığını artıran temel bir işlev olarak görülmektedir.

Araştırmalar, bireyselleşmeye izin veren aile ortamlarının çocuklarda daha güçlü benlik algısı ve özerklik gelişimini desteklediğini göstermektedir (Steinberg, 2001). Buna karşılık, aşırı kontrolcü ya da aşırı korumacı aile yapılarında, bireyselleşme süreci engellenmekte ve bağımlılık ilişkileri pekişmektedir (Barber, 1996). Bu bağlamda ideal aile, bireyin

farklı düşünebilmesine, kendi kararlarını alabilmesine ve sorumluluk üstlenebilmesine olanak tanıyan bir sistem olarak tanımlanmalıdır.

İdeal aile bağımlılık üretmez; bireyselleşmeyi destekler.
Çocuk:

- Farklı düşünebilir,
- Kendi seçimlerini yapmayı öğrenebilir,
- Sorumluluk alabilir.

Aşırı kontrolcü aile yapıları, ya pasif bağımlı bireyler ya da yoğun isyan geliştiren bireyler yetiştirebilir. Sağlıklı aile, kontrol değil rehberlik sunar.

4.6.Kriz Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık

Hiçbir aile tamamen sorunsuz değildir; çatışmalar, kayıplar, ekonomik zorluklar veya sağlık problemleri gibi krizler her aile sisteminin doğal parçasıdır. Önemli olan, bu krizler karşısında sergilenen tutum ve başa çıkma biçimleridir. Sağlıklı aileler, krizleri yok saymak veya bastırmak yerine çözüm odaklı bir yaklaşım benimser. Bu yaklaşım, aile üyelerinin birlikte hareket etmesini, dayanışma göstermesini ve sorunların çözülebilir olduğuna dair inanç geliştirmesini sağlar.

Kriz yönetiminde açık iletişim, işbirliği ve esneklik temel unsurlardır. Araştırmalar, ailelerin kriz karşısında işbirlikçi ve destekleyici tutumlar sergilemesinin çocuklarda psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Walsh, 2003).

Buna karşılık, krizleri inkâr eden veya cezalandırıcı tutumlarla karşılayan ailelerde, çocukların stres düzeyleri yükselmekte ve uyum bozucu şemaların gelişme riski artmaktadır (Compas, 2001). Dolayısıyla, ideal aile yapısı krizleri yok sayan değil, onları gelişim fırsatına dönüştüren bir sistem olarak tanımlanmalıdır. Önemli olan kriz karşısındaki tutumdur.

İdeal aile:

- Suçlu aramaz, çözüm arar.
- Sorunu kişiselleştirmez, sistemsel ele alır.
- Kaçmaz, konuşur.

Bu yaklaşım çocukta psikolojik dayanıklılık geliştirir. Krizleri yönetebilen aile, çocukta “Sorunlar çözülebilir” inancı oluşturur.

4.7.Psikolojik İşlevsellik

Aile sistemlerinin değerlendirilmesinde “**psikolojik işlevsellik”** kavramı, bireylerin ruhsal gelişimini destekleyen ve toplumsal uyumu güçlendiren temel bir

ölçüt olarak öne çıkar. Psikolojik işlevsellik, aile üyelerinin güvenli bağlanma geliştirmesi, açık iletişim kurabilmesi, bireyselleşmeye alan tanınması, krizlerle başa çıkabilmesi ve değer aktarımında tutarlılık sergilemesiyle sağlanır.

Bu işlevsellik, aileyi yalnızca biyolojik bir birliktelik olmaktan çıkararak bireyin kimlik gelişimi, psikolojik dayanıklılığı ve sosyal uyumunu destekleyen bir sistem hâline getirir.

Minuchin (1974), işlevsel aile sistemlerinin sınır ve otorite dengesiyle bireysel gelişimi desteklediğini vurgulamıştır. Bowlby (1988) ise güvenli bağlanmanın, bireyin sağlıklı benlik algısı ve psikolojik dayanıklılığı için kritik olduğunu belirtir.

Olson ve Gorall (2003), aile işlevselliğiniölçmek için geliştirdikleri modellerde, iletişim açıklığı ve duygusal destek gibi boyutların aile sağlığının temel göstergeleri olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, psikolojik işlevsellik yalnızca bireysel ruh sağlığını değil, aynı zamanda toplumsal psikolojik sağlığı da güçlendiren bir çerçeve sunmaktadır.

4.8.Değer Aktarımı ve Model Olma

Aile, değerlerin öğrenildiği ilk sosyal kurumdur. Çocuk, söylenenden çok gözlemlediğini içselleştirir; bu nedenle ebeveynlerin davranışları, sözlerinden daha güçlü bir öğrenme kaynağıdır. Bu süreç, hem bireysel kimlik gelişimini hem de toplumsal uyumu belirleyen kritik bir işlev taşır.

Bandura (1977): Sosyal öğrenme kuramına göre çocuklar, gözlem ve taklit yoluyla değerleri ve davranış kalıplarını öğrenir.

Bowlby (1988): Güvenli bağlanma ortamında ebeveynin tutarlı davranışları, çocuğun değerleri içselleştirmesini kolaylaştırır.

Minuchin (1974): Aile içi sınır ve otorite dengesi, değer aktarımının sağlıklı biçimde gerçekleşmesini destekler.

Olson & Gorall (2003): Aile uyum ve birlik modeli, değerlerin kuşaklar arası aktarımında tutarlılığın önemini vurgular.

Psikolojik İşlevsellik Açısından

Tutarlılık: Söylem ve davranış arasındaki uyum, çocuğun değerleri içselleştirmesini sağlar.

Model olma: Ebeveynin günlük yaşamda sergilediği davranışlar, çocuğun öğrenme sürecinde en güçlü rehberdir.

Toplumsal uyum: Değer aktarımı, bireyin yalnızca aile içinde değil, toplumla da uyumlu ilişkiler kurmasına katkı sağlar.

Eğer Aile:

- Saygıdan söz edip aşağılıyorsa.
- Dürüstlükten bahsedip tutarsız davranıyorsa çocukta içsel çatışma oluşur.
- İdeal ailede söz ve davranış tutarlıdır.

Değer aktarımı ve model olma, aileyi yalnızca biyolojik bir birliktelik olmaktan çıkararak kültürel ve psikolojik bir okul hâline getirir.

Çocuğun gözlemlediği davranışlar, onun kimlik gelişiminde ve toplumsal uyumunda belirleyici rol oynar. Aile, değerlerin öğrenildiği ilkokuldur. Çocuk söyleneni değil, gözlemlediğini öğrenir.



Şekil-3.Krizden başlayarak aile tutumlarına ve onların psikolojik sonuçlarına uzanan zincir

4.9.Ailelerle Çalışmak

Ailelerle çalışmak, farklı psikiyatrik bozukluklara sahip bireylerin ailelerine yönelik eğitim, danışmanlık ve başa çıkma becerileri kazandırmayı içerir. Depresyon, psikozlar, çocuk ve ergen sorunları ile alkol kullanım bozuklukları gibi çeşitli ruhsal hastalıklar için aile temelli müdahaleler geliştirilmiştir (McFarlane, 2016).

Bu tür aileler, hem ilgili hastalık hakkında psikoeğitim hem de psikiyatrik hastalığı olan indeks kişiyle nasıl başa çıkacakları konusunda bilgiye ihtiyaç duyarlar.

Psikoeğitim, hastalığın seyri, nedenleri, tedavi yöntemleri ve prognozu hakkında temel bilgilerin aktarılmasını içerir. Bu bilgilendirici oturumlar genellikle iki ila altı seans arasında sürmekte ve aile üyelerinin hastalıkla ilgili farkındalıklarını artırmaktadır (Anderson, Reiss & Hogarty, 1986).

Basit müdahaleler, örneğin evde ebeveyn-ergen çatışmasıyla başa çıkmayı içerebilir; bu durumda her iki tarafa da birbirlerinin beklentileri hakkında kısa danışmanlık verilmesi ve doğrudan, açık iletişimin teşvik edilmesi önemlidir (Falloon, 1985).

Bu yaklaşım, ailelerin yalnızca bilgi edinmesini değil, aynı zamanda uyum, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini de hedeflemektedir. Böylece aile sistemi, psikiyatrik

bozuklukla başa çıkmada daha işlevsel hale gelir.

4.10.Aile Terapisi

Aile terapisi, aile üyeleri arasındaki etkileşimsel dinamikleri anlamayı, iletişimi geliştirmeyi ve işlevsel bir ev ortamı yaratmayı amaçlayan psikoterapötik bir müdahale biçimidir. Yaygın hedefler arasında aile sorunlarını çözmek, özel aile durumlarını yönetmek ve aile içi uyumu artırmak yer almaktadır (Goldenberg & Goldenberg, 2013).

Bu bağlamda aile terapisinin temel hedefleri şunlardır:

- Ailenin etkileşimsel dinamiklerini ve psikopatoloji ile ilişkisini incelemek (Nichols & Davis, 2020).
- Ailenin iç gücünü ve işlevsel kaynaklarını harekete geçirmek.
- Uyumsuz, etkileşimli aile tarzlarının yeniden yapılandırılması ve iletişimin iyileştirilmesi.
- Ailenin problem çözme davranışını güçlendirmek (Minuchin, 1974).

Aile terapisi sürecinde amaç; iletişimi geliştirmek, aile içi çatışmaları çözmek, uyumsuz etkileşim tarzlarını yeniden yapılandırmak ve aile üyelerinin problem çözme becerilerini güçlendirmektir (Goldenberg & Goldenberg, 2013). Minuchin'in (1974) yapısal aile terapisi modeli, sınırların ve otorite dengesinin aile işlevselliği açısından kritik olduğunu vurgular. Satir (1983) ise aile içi iletişimde açıklık ve duygusal paylaşımın, bireylerin psikolojik gelişiminde temel rol oynadığını belirtir.

Aile terapisi, yalnızca kriz dönemlerinde değil, aynı zamanda aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamaları ve sağlıklı ilişkiler kurmaları için de uygulanır. Bu bağlamda, aile terapisi hem bireysel hem de toplumsal psikolojik sağlığın güçlenmesine katkı sunan önemli bir müdahale alanıdır.

Aile müdahalelerinin nedenleri ise genellikle evlilik sorunları, ebeveyn-çocuk çatışmaları, kardeşler arası problemler, hastalıkların aile üzerindeki etkileri, uyum sorunları, tutarsız ebeveynlik becerileri ve aile üyeleri için psikoeğitim gereksinimleridir (Carr, 2019). Çoğu zaman ilk başvuru nedeni, daha derin ve çok boyutlu aile sorunlarının bir göstergesi olabilmektedir.

Bu çerçevede aile terapisi, yalnızca semptomları azaltmayı değil, aynı zamanda aile sisteminin işlevsel kapasitesini artırmayı ve bireylerin duygularını sağlıklı

biçimde ifade edebilmelerini desteklemeyi amaçlamaktadır.

Vaka Örneği

Vaka Tanımı: Sekiz yaşındaki Ela, aile danışmanlığı merkezine ebeveynleri tarafından getirilmiştir. Ela'nın öğretmeni, sınıf içinde yoğun kaygı yaşadığını, arkadaş ilişkilerinde çekingen davrandığını ve küçük başarısızlıklarda aşırı üzüntü gösterdiğini belirtmiştir.

Aile Yapısı:

Anne: Çocuğun eğitimine önem veren, ancak yüksek beklentilerle performans odaklı yaklaşan bir ebeveyn.

Baba: İş yoğunluğu nedeniyle evde sınırlı zaman geçiren, otoriteyi daha çok kurallar üzerinden sağlayan bir ebeveyn.

Aile içi iletişim: Çoğunlukla akademik başarı ve sorumluluklar üzerinden şekillenmekte, duygusal ihtiyaçların ifade edilmesi sınırlı kalmaktadır.

Psikolojik İşlevsellik Bulguları:

Güvenli bağlanma eksikliği: Ela, başarısızlık durumunda ebeveynlerinden koşulsuz kabul görmekte zorlanmakta, sevginin performansa bağlı olduğu algısını geliştirmektedir (Bowlby, 1988).

Sınır ve otorite dengesi: Kurallar açıklanabilir olsa da, ebeveynler arasında tutarlılık eksikliği gözlenmektedir. Anne daha esnek, baba ise daha katı yaklaşmaktadır (Minuchin, 1974).

Eş ilişkisi: Anne-baba arasındaki iletişimde zaman zaman çatışmalar yaşanmakta, bu durum çocuğun güven algısını zedelemektedir (Satir, 1983).

Duygusal iletişim: Açık ve doğrudan duygusal paylaşım sınırlı olduğundan, Ela duygularını bastırma eğilimi göstermektedir (Olson & Gorall, 2003).

Bireyselleşme: Çocuğun kendi seçimlerini yapmasına alan tanınmadığı için sorumluluk alma becerisi yeterince gelişmemektedir.

Kriz yönetimi: Küçük sorunlarda ebeveynlerin çözüm odaklı yaklaşımı sınırlı kalmakta, bu da Ela'nın psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkilemektedir.

Değer aktarımı: Söylem ve davranış tutarlılığı zayıf olduğundan, çocuğun değerleri içselleştirmesi güçleşmektedir.

Danışmanlık Müdahalesi:

- Ebeveynlere güvenli bağlanma ortamı oluşturmanın önemi aktarılmıştır.
- Performans odaklı sevgi yerine

koşulsuz kabul ve duygusal destek vurgulanmıştır.

- Anne-baba arasındaki iletişimde tutarlılık sağlanması için aile içi rol paylaşımı önerilmiştir.
- Çocuğun bireyselleşme sürecini desteklemek amacıyla küçük sorumluluklar verilmesi ve seçim yapmasına fırsat tanınması planlanmıştır.
- Kriz anlarında çözüm odaklı yaklaşım geliştirmek için aileye problem çözme teknikleri öğretilmiştir.

Sorun	Bulgular	Müdahale	Beklenen Sonuç
Güvenli bağlanma eksikliği	Çocuğun sevgiyi performansa bağlı algılaması, başarısızlıkta koşulsuz kabul görememesi (Bowlby, 1988)	Ebeveynlere koşulsuz kabul ve duygusal destek vurgusu yapılması	Çocuğun sağlıklı benlik algısı ve güven duygusunun gelişmesi
Sınır ve otorite tutarsızlığı	Anne esnek, baba katı; kuralların uygulanmasında uyumsuzluk (Minuchin, 1974)	Aile içi rol paylaşımı ve tutarlı sınır belirleme çalışmaları	Çocuğun güvenli ve öngörülebilir aile ortamında gelişmesi
Eş ilişkisi çatışmaları	Anne-baba arasında iletişimde zaman zaman çatışmalar; çocuğun güven algısının zedelenmesi (Satir, 1983)	Ebeveynler arası iletişim becerilerinin güçlendirilmesi, ortak ebeveynlik yaklaşım	Çocuğun güvenli aile ortamında duygusal istikrar kazanması
Duygusal iletişim eksikliği	Çocuğun duygularını bastırma eğilimi, açık paylaşımın sınırlı olması (Olson & Gorall, 2003)	Aileye açık ve doğrudan duygusal iletişim tekniklerinin öğretilmesi	Çocuğun duygusal düzenleme becerisinin gelişmesi
Bireyselleşme sınırlılığı	Çocuğun seçim yapmasına ve sorumluluk almasına yeterince fırsat verilmemesi	Çocuğa küçük sorumluluklar verilmesi ve seçim yapma fırsatlarının artırılması	Çocuğun özgüven ve sorumluluk bilincinin gelişmesi
Kriz yönetiminde yetersizlik	Küçük sorunlarda çözüm odaklı yaklaşımın sınırlı kalması	Aileye problem çözme ve kriz yönetimi tekniklerinin öğretilmesi	Çocuğun psikolojik dayanıklılık ve sorunların çözülebilirliği inancının pekişmesi
Değer aktarımında tutarsızlık	Söylem ve davranış arasında uyumsuzluk; çocuğun değerleri içselleştirmekte zorlanması	Ebeveynlere tutarlı davranış ve söylem geliştirme konusunda rehberlik	Çocuğun değerleri içselleştirmesi ve kimlik gelişiminin desteklenmesi

Şekil-4: Psikolojik işlevsellik boyutlarıyla nasıl ilişkilendiğini ve danışmanlık müdahaleleriyle beklenen sonuçları net biçimde ortaya koymaktadır.

5. SONUÇ

Bu çalışma, aile danışmanlığı perspektifinden ideal aile kavramını psikolojik işlevsellik temelinde ele almış ve güvenli bağlanma, sınır-otorite dengesi, eş ilişkisi, duygusal iletişim, bireyselleşme, kriz yönetimi ve değer aktarımı gibi boyutların ideal aile yapısının temel unsurları olduğunu ortaya koymuştur.

Bulgular, ideal aileyi kusursuz bir yapı olarak değil; gelişime açık, sorumluluk alabilen ve duygusal güven sağlayan bir sistem olarak tanımlamaktadır.

- Güvenli bağlanma, çocukta sağlıklı benlik algısı ve güven duygusunun temelini oluşturur.
- Dengeli sınır ve otorite, kaygıyı azaltarak rehberlik temelli bir aile ortamı sağlar.
- Eşler arası saygı ve destek, çocuk için güvenli bir psikososyal zemin yaratır.
- Açık duygusal iletişim, bireyin duygusal düzenleme becerisini geliştirir.
- Bireyselleşmeye alan tanıyan aileler, sorumluluk bilinci ve özgüveni destekler.
- Krizleri çözüm odaklı ele alan aileler, çocukta psikolojik dayanıklılığı artırır.
- Söylem ve davranış tutarlılığı, değer aktarımında güvenilirlik sağlar.
- Uzman Aile Danışmanı perspektifinden bakıldığında ideal aile.
- Güvenli bağlanma sunan, Sınırları net ancak esnek, Eşler arası saygıyı koruyan,
- Duyguların ifade edildiği, Bireyselleşmeye alan tanıyan, Krizleri birlikte yöneten bir sistemdir.
- İdeal aile mükemmel değildir; ancak sorumluluk alabilen ve gelişime açık bir yapıdır.

Sağlıklı aile ortamında yetişen birey:

- Kendini değerli hisseder,
- İlişkilerinde sınır koyabilir,
- Güçlü ama merhametli olabilir,
- Haklı olmaktan çok sağlıklı kalmayı seçebilir.

6. ÖNERİLER

Danışmanlık Süreçleri İçin: Aile terapilerinde güvenli bağlanma ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine öncelik verilmelidir.

Eğitim Politikaları İçin: Okul-aile işbirliği programlarında sınır koyma ve rehberlik temelli otorite modelleri desteklenmelidir.

Toplumsal Düzeyde: Sağlıklı aile yapısının toplumun ruhsal sağlığına katkısı vurgulanmalı, aile içi iletişim ve değer aktarımı üzerine farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.

Araştırmacılar İçin: İdeal aile kavramı farklı kültürel bağlamlarda incelenerek karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.

Uygulayıcılar İçin: Kriz yönetimi ve bireyselleşmeye alan tanıma konularında ailelere yönelik pratik rehberlik materyalleri hazırlanmalıdır.

Aile, bireyin ruhsal omurgasını inşa eden ilk ve en güçlü yapıdır. Bu yapı ne kadar sağlam kurulursa, toplumun psikolojik sağlığı da o kadar güçlenir.

7.KISITLILIK

Bu çalışma, nitel araştırma desenine dayalı olup ağırlıklı olarak aile danışmanlığı süreçlerinde elde edilen klinik gözlemler ve vaka örneklerine dayanmaktadır. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Araştırmada kullanılan verilerin büyük ölçüde danışman-yorumuna dayalı olması, öznel değerlendirme riskini beraberinde getirmektedir.

Ayrıca çalışma, belirli bir kültürel bağlam çerçevesinde ele alındığından, farklı kültürlerdeki aile yapıları ve işlevsellik dinamikleri yeterince temsil edilememiştir. Nicel veri ve ölçme araçlarının kullanılmamış olması, elde edilen sonuçların istatistiksel olarak desteklenmesini sınırlamaktadır. Bununla birlikte, kesitsel bir değerlendirme sunulmuş olup aile sistemlerinin zaman içindeki değişimi boylamsal olarak incelenmemiştir. Bu sınırlılıklar, gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş örneklemler, kültürlerarası karşılaştırmalar ve karma yöntem tasarımlarıyla ele alınabilir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Anderson, C. M., Reiss, D. J., & Hogarty, G. E. (1986). Schizophrenia and the family: A practitioner's guide to psychoeducation and management. Guilford Press.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Erlbaum.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. Child Development, 67(6), 3296–3319.

Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.

Carr, A. (2019). Family therapy: Concepts, process and practice. Wiley.

Cox, M. J., & Paley, B. (1997). Families as systems. Annual Review of Psychology, 48(1), 243–267.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. Psychological Bulletin, 127(1), 87–127.

Falloon, I. R. H. (1985). Family interventions in schizophrenia. Guilford Press.

Fincham, F. D. (1998). Child development and marital relations. Child Development, 69(2), 543–574.

Gleick, J. (1987). Chaos: Making a new science. Viking.

Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). Family therapy: An overview (8th ed.). Brooks/Cole.

Han, B.-C. (2019). Şeffaflık toplumu. Metis Yayınları.

Lyotard, J.-F. (2013). Postmodern durum: Bilgi üzerine bir rapor. Bilim ve Sanat Yayınları.

McFarlane, W. R. (2016). Family interventions for schizophrenia and the psychoses: A review. Family Process, 55(3), 460–482.

Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. Harvard University Press.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), Attachment in the preschool years: Theory, research, and

intervention (pp. 121–160). University of Chicago Press.

Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), Normal family processes (pp. 514–547). Guilford Press.

Özcan, H. (2022). Postmodern toplumda bilginin doğası ve aile yapısına etkileri. Toplum ve Bilim Dergisi, 155(2), 45–62.

Satir, V. (1983). Conjoint family therapy. Science and Behavior Books.

Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. Journal of Research on Adolescence, 11(1), 1–19.

von Bertalanffy, L. (1968). General system theory: Foundations, development, applications. George Braziller.

Weiss, P. (1969). The living system: Determinism stratified. In M. C. Yovits, G. T. Jacobi, & G. D. Goldstein (Eds.), Self-organizing systems (pp. 3–41). Spartan Books.

Walsh, F. (2003). Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), Normal family processes: Growing diversity and complexity (pp. 399–423). Guilford Press.

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

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 11.02.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:42-58

Yapay Zekâ Destekli Dijital Ekosistemlerin Çocuk Benlik Gelişimi Üzerindeki Etkisi

1.Yüksel Turğut Akın
Doçent Doktor
Brussels Capital University
Sorumlu Yazar: yukselakin2008@hotmail.com
Orcid ID: 0009-0007-2648-2588

ÖZET

Bu çalışma, dijital çağda çocuk gelişimini etkileyen görünmez yönlendirme mekanizmalarını "algoritmik ebeveynlik" kavramı çerçevesinde incelemektedir. Algoritmik ebeveynlik, çocukların dikkat, tercih, duygusal tepki ve sosyal karşılaştırma süreçlerinin yapay zekâ temelli içerik sistemleri tarafından yönlendirilmesini ifade etmektedir.

Algoritmik çevrenin çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişimsel süreçler üzerindeki etkilerini benlik gelişimi perspektifinden incelemiştir Nitel araştırma tasarımıyla yürütülen bu çalışmada literatür incelemesi, dijital ortam analizleri ve kavramsal modelleme yöntemi kullanılmıştır. Bulgular, algoritmaların yalnızca içerik öneren sistemler değil; davranış biçimlerini yapılandıran dolaylı rehberlik mekanizmaları olduğunu göstermektedir. Çalışma, çocuk benlik gelişiminin dijital ortamda hibrit bir yapıya dönüştüğünü ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algoritmik ebeveynlik, çocuk gelişimi, dijital benlik, yapay zekâ, sosyal karşılaştırma, kimlik inşası, hibrit gelişim modeli

The Impact of AI-Enabled Digital Ecosystems on Children's Self-Development

ABSTRACT

This study examines the invisible guidance mechanisms affecting child development in the digital age within the framework of the concept of "algorithmic parenting."

The study reveals that children's self-development transforms into a hybrid structure in the digital environment.

This qualitative research design utilizes a literature review, digital environment analysis, and conceptual modeling to investigate the effects of the algorithmic environment on developmental processes in childhood and adolescence from a developmental psychology perspective.

Preference, emotional response, and social comparison processes by artificial intelligence-based content systems. Algorithmic parenting refers to the guidance of children's attention,

The findings demonstrate that algorithms are not merely systems that suggest content; they are also indirect guidance mechanisms that structure behavioral patterns

Keywords: Algorithmic parenting, child development, digital self, artificial intelligence, social comparison, identity construction, hybrid developmental model

1. Giriş

Geleneksel çocuk gelişimi literatürü, çocuğun gelişim ortamını aile, okul ve akran çevresiyle sınırlı biçimde ele almıştır. Ancak dijital çağda çocukların sosyal çevresi yalnızca fiziksel aktörlerden oluşmamaktadır. Yapay zekâ destekli içerik sistemleri, öneri motorları ve kişiselleştirilmiş akış algoritmaları çocukların gündelik deneyimlerinin merkezine yerleşmiştir (Choy, Lau ve Wu, 2024).

Bu bağlamda algoritmalar, klasik ebeveyn rehberliğine paralel işlev görebilen bir yönlendirme gücü üretmektedir. Çocukların dikkat, tercih ve duygusal tepkilerini biçimlendiren bu görünmez mekanizmalar, sosyal karşılaştırma süreçlerini yeniden tanımlamakta ve benlik gelişimini hibrit bir yapıya dönüştürmektedir (Neugnot-Cerıolı ve Laurenty, 2023; sun, Wang ve Mcdanıel, 2026).

Bu çalışmada "algoritmik ebeveynlik", çocuğun gelişimsel tercihlerini dijital sistemlerin dolaylı olarak şekillendirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. UNICEF'in raporları da dijital çağda ebeveynlik pratiklerinin yeniden düşünülmesi gerektiğini vurgulamaktadır (UNICEF, 2021).

1.1.Algoritmik Ebeveynliğin Teorik Kökenleri

1.1.1.Medya Ekolojisi

Medya ekolojisi yaklaşımı, teknolojilerin yalnızca iletişim araçları değil; toplumsal çevreyi yeniden şekillendiren ekosistemler olduğunu vurgular (Postman, 1970; McLuhan, 1994).

Çocukların gündelik yaşamında algoritmalar, yeni bir çevresel faktör olarak işlev görmekte; dikkat, tercih ve duygusal tepkileri biçimlendiren görünmez bir altyapı üretmektedir. Bu bağlamda "algoritmik ebeveynlik", medya ekolojisinin dijital çağdaki somut yansımasıdır.

1.1.2.Dijital Sosyalleşme

Dijital sosyalleşme literatürü, çocukların akran ilişkilerinin yalnızca fiziksel ortamda değil; sosyal medya, oyun platformları ve içerik akışları üzerinden de kurulduğunu göstermektedir (Livingstone & Third, 2017).

Algoritmalar, bu sosyalleşme süreçlerinde görünmez aktörler olarak rol almakta; sosyal karşılaştırma dinamiklerini yeniden tanımlamaktadır. Böylece çocukların kimlik inşası, dijital etkileşimlerle hibrit bir yapıya evrilmektedir (boyd, 2014).

1.1.3.Çocuk Gelişimi Literatürü

Klasik gelişim kuramları (Piaget, 1952; Erikson, 1968), çevresel faktörleri aile, okul ve akranlarla sınırlı biçimde ele almıştır. Ancak güncel çalışmalar, dijital ortamların çocuk benlik gelişiminde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Choy, Lau & Wu, 2024; Neugnot-Cerioli & Laurenty, 2023).

Algoritmalar, çocukların dikkat ve tercih süreçlerini yönlendirerek gelişimsel deneyimlere dolaylı rehberlik etmektedir

1.1.4.Teknoloji ve Ebeveynlik

Dijital ebeveynlik literatürü, ebeveynlerin sosyal medya kullanımı ve dijital içerik üretimi üzerinden çocuk gelişimine dolaylı etkilerini tartışmaktadır (Plowman, McPake & Stephen, 2010). UNICEF'in raporları ise dijital çağda ebeveynlik pratiklerinin yeniden düşünülmesi gerektiğini vurgulamaktadır (UNICEF, 2021). "Algoritmik ebeveynlik" kavramı, bu tartışmayı ebeveynlerden algoritmalara kaydırarak yeni bir teorik açılım sunmaktadır.

Harika bir ekleme fikri! "Algoritmik ebeveynlik" kavramının pedagojik ve etik boyutlarını açmak, çalışmanın hem teorik hem de pratik değerini artırır. İşte bu boyutları akademik bir alt bölüm halinde geliştirilmiş metin:

(Choy, Lau & Wu, 2024; Neugnot-Cerioli & Laurenty, 2023).



Şekil-5.https://diabolikss.com/basarili-bir-kariyer-icin-kisisel-gelisim-stratejileri/

1.2. Pedagojik ve Etik Boyutlar

1.2.1.Pedagojik Boyut

Algoritmik ebeveynlik, çocukların öğrenme süreçlerini doğrudan etkileyen bir yönlendirme mekanizmasıdır.

Öğrenme ortamlarının dönüşümü: Dijital içerik akışları, çocukların dikkat sürelerini kısaltabilir veya belirli konulara yoğunlaştırabilir. Bu durum, pedagojik açıdan öğrenme motivasyonunun yeniden değerlendirilmesini gerektirir (Livingstone, 2019).



Şekil6.https://www.yesilay.org.tr/medya/makaleler/dijital-dunyada-nasil-bir-e-beveyn-olmali/

Kapsayıcı eğitim: Algoritmalar, kişiselleştirilmiş içerik önerileriyle çocukların bireysel öğrenme hızına uyum sağlayabilir. Ancak bu uyum, pedagojik denetim olmadan tek yönlü bir öğrenme deneyimine dönüşme riski taşır.

Dijital pedagojik sorumluluk: Eğitimciler, algoritmik yönlendirmelerin çocukların bilişsel ve duygusal gelişiminde nasıl bir rol oynadığını anlamak ve bu etkiyi dengelemekle yükümlüdür.



Şekil7https://ined21.com/modelos-de-aprendizaje-hibrido/

1.2.2.Etik Boyut

Algoritmik ebeveynlik, çocukların gelişimsel özerkliği ve dijital hakları açısından ciddi etik sorular doğurmaktadır.

Mahremiyet ve veri güvenliği: Çocukların tercihleri ve davranışları algoritmalar tarafından sürekli izlenmekte, bu da veri güvenliği ve mahremiyetin korunmasını kritik hale getirmektedir (UNICEF, 2021).

Özerklik ve manipülasyon: Algoritmalar, çocukların dikkat ve duygusal tepkilerini yönlendirerek seçim özgürlüğünü sınırlayabilir. Bu durum, pedagojik rehberlik ile manipülasyon arasındaki sınırın bulanıklaşmasına yol açar (Floridi, 2018).

Eşitsizlik riski: Algoritmik sistemler, sosyoekonomik farklılıkları pekiştirebilir; bazı çocuklar daha zengin içeriklere erişirken diğerleri sınırlı önerilerle karşılaşabilir. Bu, dijital çağda eğitimde fırsat eşitliği sorununu derinleştirebilir.

1.2.3.Hibrit Gelişim Modeli ve Etik Pedagoji

Algoritmik ebeveynlik, çocuk gelişimini hibrit bir yapıya dönüştürürken, pedagojik ve etik sorumlulukların da hibritleşmesini zorunlu kılmaktadır. Eğitimciler, ebeveynler ve politika yapıcılar; dijital sistemlerin yönlendirme gücünü dengeleyen, çocukların özerkliğini koruyan

ve etik ilkelerle uyumlu bir yaklaşım geliştirmelidir.

Algoritmik Çevrenin Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Etkileri

Gelişimsel Perspektif

Çocukluk ve ergenlik dönemleri, gelişim psikolojisi açısından bilişsel ve duygusal kırılganlıkların en yoğun yaşandığı evrelerdir. Ergenlik, kimlik oluşumu, benlik saygısı ve sosyal aidiyet süreçlerinin belirginleştiği bir geçiş dönemi olarak, algoritmik çevrenin sunduğu uyaranlara karşı daha hassas bir zemin oluşturur.

Nörogelişimsel çalışmalar, ergen beyninde bilişsel kontrol mekanizmalarının henüz tam olgunlaşmadığını, buna karşın ödül sisteminin yüksek duyarlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu biyolojik özellik, hızlı geri bildirim ve anlık ödül sağlayan uyaranlara karşı ergenleri daha kırılgan hale getirir (Steinberg, 2014).

Algoritmik Mekanizmaların Etkisi

Beğeni ve öneri sistemleri: Sosyal medya algoritmalarının sunduğu beğeni ve öneriler, ergenlerin kimlik oluşum sürecinde dışsal onay mekanizmalarını güçlendirir (Nesi, 2020).

Sonsuz akış: Sürekli içerik akışı, dikkat sürekliliğini zayıflatır ve öz düzenleme becerilerini baskılar.

Sosyal karşılaştırma: Algoritmik görünürlük, benlik saygısını dışsal ölçütlere bağlama riskini artırır (Valkenburg & Peter, 2011).

Bilişsel ve Davranışsal Sonuçlar

Dikkat dağınıklığı: Sürekli bildirim ve akış, dikkat kontrolünü zayıflatır.

Yüzeysel bilgi işleme: Dijital ortamda hızlı tüketim, derinlemesine öğrenme yerine yüzeysel bilgi edinmeyi teşvik eder (Carr, 2010).

Bağımlılık benzeri davranışlar: Algoritmik ödül döngüleri, kompulsif kullanım ve dijital bağımlılık riskini yükseltir (Odgers & Jensen, 2020).

Literatür Bulguları

Odgers ve Jensen (2020), yoğun dijital maruziyetin dikkat dağınıklığı, yüzeysel bilgi işleme ve bağımlılık benzeri davranışlarla ilişkili olduğunu rapor etmektedir. Bu bulgu, nörogelişimsel hassasiyet ile algoritmik çevrenin etkileşimini doğrulamaktadır.

Eğitimsel müdahaleler: Öz düzenleme ve dijital farkındalık becerilerinin geliştirilmesi.

Aile desteği: Dijital kullanımın sınırlandırılması ve sağlıklı alışkanlıkların teşvik edilmesi.

Politik düzenlemeler: Algoritmik tasarımların çocuk ve ergen gelişimine uygun hale getirilmesi.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, dijital çağda çocuk gelişimini etkileyen görünmez yönlendirme mekanizmalarını "algoritmik ebeveynlik" kavramı çerçevesinde incelemektir.

Çalışma, yapay zekâ temelli içerik sistemlerinin çocukların dikkat, tercih, duygusal tepki ve sosyal karşılaştırma süreçlerini nasıl biçimlendirdiğini ortaya koymak, algoritmik çevrenin çocukluk ve ergenlik dönemindeki bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçleri üzerindeki etkilerini çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişimsel süreçler üzerindeki etkilerini benlik gelişimi perspektifinden incelemektir perspektifinden incelemektir.

Makalede amaçları sistematik olarak sıralarsak şu şekilde özetlenebilir:

Kavramsal Açıklık: Algoritmik ebeveynlik kavramını tanımlayarak, dijital çağda çocuk gelişimi literatürüne yeni bir teorik çerçeve kazandırmak.

Pedagojik Boyut: Algoritmaların çocukların öğrenme süreçleri, dikkat yönetimi ve kimlik inşası üzerindeki etkilerini pedagojik açıdan değerlendirmek.

Etik Boyut: Çocukların özerkliği, mahremiyeti ve dijital hakları bağlamında algoritmik yönlendirmelerin doğurduğu etik sorunları tartışmak.

Hibrit Gelişim Modeli: Dijital ve fiziksel etkileşimlerin birleştiği hibrit benlik gelişim modelini kavramsallaştırmak.

Politika ve Uygulama Önerileri: Eğitimciler, ebeveynler ve politika yapıcılar için algoritmik ebeveynliğin risklerini dengeleyen ve çocukların özerkliğini koruyan öneriler geliştirmek.

Ergen beyninin nörogelişimsel özellikleri (bilişsel kontrol mekanizmalarının olgunlaşmamışlığı ve ödül sisteminin yüksek duyarlılığı) ile algoritmik uyaranların etkileşimini açıklamayı,

Dijital maruziyetin dikkat sürekliliği, öz düzenleme, sabır becerileri ve bilgi işleme süreçleri üzerindeki olası risklerini değerlendirmeyi,

Algoritmik çevrenin kimlik gelişimi, benlik saygısı ve sosyal aidiyet süreçlerine etkilerini literatür bulguları ışığında tartışmayı,

Eğitimsel, ailevi ve politik düzeyde geliştirilebilecek önleyici ve destekleyici

stratejilere yönelik öneriler sunmayı amaçlamaktadır.

Benlik gelişimi açısından değerlendirildiğinde:

Kimlik oluşumu süreci, algoritmik geri bildirimlerle dışsal onay mekanizmalarına bağımlı hale gelmektedir.

Benlik saygısı, beğeni ve görünürlük gibi dışsal ölçütlere bağlanarak kırılganlaşmaktadır.

Sosyal aidiyet, algoritmaların grup normlarını pekiştirmesiyle yönlendirilmekte; bu durum hem aidiyet duygusunu güçlendirmekte hem de dışlanma ve karşılaştırma baskısını artırmaktadır.

Yoğun dijital maruziyetin dikkat dağınıklığı, yüzeysel bilgi işleme ve bağımlılık benzeri davranışlarla ilişkili olduğu bulgusu (Odgers & Jensen, 2020), literatürle uyumlu biçimde ergenlik döneminde dijital çevrenin riskleri artırdığını doğrulamaktadır. Bu bağlamda, algoritmik sistemlerin çocuk ve ergen gelişimine yönelik risk ve fırsatlarının benlik gelişimi perspektifinden bütüncül biçimde değerlendirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

3.YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda, çocuk gelişimini etkileyen algoritmik yönlendirme mekanizmalarının pedagojik ve etik boyutlarıyla birlikte gelişim psikolojisi kuramları ile nörogelişimsel bulguları birleştiren literatür temelli analitik bir yöntem üzerine kurulmuştur.

3.1.Araştırma Tasarımı

Nitel araştırma deseni: Çalışma, kavramsal modelleme ve literatür incelemesine dayalı keşifsel bir nitel tasarım benimsemiştir.

Çoklu veri kaynakları: Literatür taraması, dijital ortam analizleri ve kavramsal modelleme yöntemleri bir arada kullanılarak, algoritmik ebeveynlik kavramı farklı boyutlarıyla ele alınmıştır.

Çalışma, bilişsel gelişim kuramları (Piaget, Vygotsky) ve ergenlik dönemine ilişkin psikososyal kuramlar (Erikson) ile nörobilimsel bulguları üzerine inşa edilmiştir.

Dijital maruziyet, algoritmik uyaranlar ve ergenlik dönemi ilişkisini konu alan güncel akademik çalışmalar sistematik biçimde taranmıştır (Odgers & Jensen, 2020; Nesi, 2020; Steinberg, 2014).

Bulgular, bilişsel kontrol mekanizmaları, ödül sistemi duyarlılığı ve sosyal aidiyet süreçleri ekseninde kategorize edilerek karşılaştırmalı analiz yapılmıştır.

3.2.Veri Toplama Süreci

Literatür İncelemesi: Çocuk gelişimi, medya ekolojisi, dijital sosyalleşme ve yapay zekâ temelli içerik sistemleri üzerine ulusal ve uluslararası akademik kaynaklar taranmıştır.

Dijital Ortam Analizi: Çocukların sıklıkla kullandığı sosyal medya, video platformları ve oyun içerik akışları incelenerek algoritmik yönlendirme pratikleri gözlemlenmiştir.

Kurumsal Raporlar: UNICEF ve OECD gibi uluslararası kurumların dijital çağda çocuk hakları ve ebeveynlik üzerine yayımladığı raporlar değerlendirilmiştir.

Birincil kaynaklar: Gelişim psikolojisi ve nörogelişim alanında yayımlanmış akademik makaleler, kitaplar ve meta-analizler.

İkincil kaynaklar: Dijital medya kullanımına ilişkin raporlar, psikososyal değerlendirmeler ve klinik gözlemler.

3.3.Veri Analizi

Kavramsal Modelleme: Algoritmik ebeveynlik kavramı, literatürden elde edilen bulgularla yapılandırılmış ve hibrit gelişim modeli çerçevesinde kavramsallaştırılmıştır.

Tematik Analiz: Literatür ve dijital ortam incelemelerinden elde edilen veriler, pedagojik ve etik boyutları öne çıkaracak şekilde tematik olarak sınıflandırılmıştır.

Karşılaştırmalı Çerçeveleme: Geleneksel ebeveynlik pratikleri ile algoritmik yönlendirme süreçleri karşılaştırılarak benzerlikler ve farklılıklar ortaya konmuştur.

Analiz Süreci

1.Kodlama ve Temalaştırma: Literatürdeki bulgular, dikkat sürekliliği, öz düzenleme, sabır becerileri, kimlik oluşumu ve benlik saygısı gibi temalar altında sınıflandırılmıştır.

2.Karşılaştırmalı İnceleme: Algoritmik çevrenin sunduğu uyaranlar ile nörogelişimsel hassasiyetler arasındaki etkileşim karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

3.Sentez: Bulgular, gelişim psikolojisi perspektifinden bütüncül bir çerçeveye oturtularak özgün akademik yorum geliştirilmiştir.

3.4.Güvenirlik ve Geçerlik

Kaynak çeşitliliği: Akademik makaleler, kurumsal raporlar ve dijital ortam

analizleri birlikte kullanılarak bulguların güvenirliği artırılmıştır.

Araştırmacı öznelliği: Çalışma, nitel araştırmanın doğası gereği araştırmacının yorumlarını içermektedir; bu nedenle kavramsal modelleme sürecinde şeffaflık ve tutarlılık ilkelerine dikkat edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırma bulguları, algoritmik ebeveynliğin çocuk gelişiminde yalnızca içerik öneren bir sistem değil; aynı zamanda davranış biçimlerini yapılandıran dolaylı bir rehberlik mekanizması olduğunu göstermektedir.

4.1.Algoritmaların Görünmez Rehberlik Rolü

Dijital içerik akışları, çocukların dikkat sürelerini yönlendirmekte ve belirli temalara yoğunlaşmalarını sağlamaktadır. Öneri motorları, çocukların tercihlerini biçimlendirerek gündelik seçimlerde ebeveyn benzeri bir yönlendirme işlevi üstlenmektedir (Choy, Lau & Wu, 2024). Bu süreç, çocukların duygusal tepkilerini de etkileyerek sosyal karşılaştırma dinamiklerini yeniden tanımlamaktadır (Neugnot-Cerioli & Laurenty, 2023).

4.2 Hibrit Benlik Gelişimi

Bulgular, çocukların benlik gelişiminin dijital çağda hibrit bir yapıya dönüştüğünü ortaya koymaktadır. Fiziksel çevre (aile, okul, akran) ile dijital çevre (algoritmalar, içerik sistemleri) birlikte işlev görmekte; çocukların kimlik inşası bu iki alanın etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu hibrit gelişim modeli, çocukların hem çevrimdışı hem çevrimiçi deneyimlerle benliklerini kurduklarını göstermektedir (boyd, 2014; Livingstone & Third, 2017).

4.3.Pedagojik Etkiler

Algoritmik yönlendirmeler, çocukların öğrenme motivasyonunu ve dikkat yönetimini doğrudan etkilemektedir. Kişiselleştirilmiş içerik akışları, bireysel öğrenme hızına uyum sağlarken pedagojik denetim eksikliğinde tek yönlü öğrenme riskini artırmaktadır. Eğitimciler için bu durum, dijital pedagojik sorumlulukların yeniden tanımlanmasını gerektirmektedir (Plowman, McPake & Stephen, 2010; Livingstone, 2019).

4.4.Etik Sorunlar

Çocukların dijital özerkliği, algoritmaların görünmez manipülasyonlarıyla sınırlandırılabilmektedir. Mahremiyet ve veri güvenliği, çocukların sürekli izlenmesi nedeniyle kritik bir sorun olarak öne çıkmaktadır (UNICEF, 2021). Ayrıca sosyoekonomik farklılıklar, algoritmik sistemlerin içerik önerilerinde eşitsizlik yaratabilmekte; bu da dijital çağda fırsat

eşitliği sorununu derinleştirmektedir (Floridi, 2018).

Çalışma, algoritmik ebeveynliğin çocuk gelişiminde yeni bir yönlendirme gücü oluşturduğunu; benlik gelişiminin hibrit bir modele evrildiğini; pedagojik ve etik sorumlulukların ise dijital çağda yeniden tanımlanması gerektiğini göstermektedir.

algoritmik çevrenin çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişimsel süreçler üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığını göstermektedir.

1. Nörogelişimsel Bulgular

Bilişsel kontrol mekanizmaları: Ergenlikte henüz tam olgunlaşmamış olup dikkat sürekliliği ve öz düzenleme becerilerinde kırılganlık yaratmaktadır.

Ödül sistemi duyarlılığı: Ergen beyninin hızlı geri bildirim ve anlık ödül sağlayan uyaranlara karşı yüksek hassasiyet gösterdiği saptanmıştır (Steinberg, 2014).

Algoritmik uyaranlarla etkileşim: "Beğeni", "öneri" ve "sonsuz akış" mekanizmaları, bu biyolojik hassasiyetle birleşerek sabır ve öz düzenleme becerilerini baskılamaktadır.

2. Psikososyal Bulgular

Kimlik oluşumu: Algoritmik geri bildirimler, ergenlerin kimlik inşasında dışsal onay mekanizmalarını güçlendirmektedir (Nesi, 2020).

Benlik saygısı: Dijital görünürlük ve beğeni sayısı, benlik değerini dışsal ölçütlere bağlama riskini artırmaktadır (Valkenburg & Peter, 2011).

Sosyal aidiyet: Algoritmalar, grup normlarını pekiştirerek aidiyet duygusunu yönlendirmekte; ancak aynı zamanda dışlanma ve karşılaştırma baskısını da artırmaktadır.

3. Bilişsel ve Davranışsal Bulgular

Dikkat dağınıklığı: Sürekli bildirim ve içerik akışı, dikkat kontrolünü zayıflatmaktadır.

Yüzeysel bilgi işleme: Dijital ortamda hızlı tüketim, derinlemesine öğrenme yerine yüzeysel bilgi edinmeyi teşvik etmektedir (Carr, 2010).

Bağımlılık benzeri davranışlar: Algoritmik ödül döngüleri, kompulsif kullanım ve dijital bağımlılık riskini yükseltmektedir (Odgers & Jensen, 2020).

4. Literatürle Uyum

Bulgular, mevcut literatürle uyumlu olarak, yoğun dijital maruziyetin dikkat dağınıklığı, yüzeysel bilgi işleme ve bağımlılık benzeri davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Özellikle Odgers ve Jensen'in (2020) çalışması, ergenlik dönemindeki nörogelişimsel hassasiyetin algoritmik çevreyle birleştiğinde riskleri artırdığını doğrulamaktadır.

5. SONUÇ

Bu çalışma, dijital çağda çocuk gelişimini etkileyen görünmez yönlendirme mekanizmalarını "algoritmik ebeveynlik" kavramı çerçevesinde incelemiştir. Bulgular, algoritmaların yalnızca içerik öneren sistemler değil; çocukların dikkat, tercih, duygusal tepki ve sosyal karşılaştırma süreçlerini biçimlendiren dolaylı rehberlik mekanizmaları olduğunu göstermektedir.

Çocukların benlik gelişimi, fiziksel ve dijital çevrelerin etkileşimiyle hibrit bir yapıya evrilmektedir. Bu hibrit gelişim modeli, pedagojik ve etik sorumlulukların da yeniden tanımlanmasını zorunlu kılmaktadır. Eğitimciler, ebeveynler ve politika yapıcılar için algoritmik ebeveynlik, yalnızca akademik bir kavram değil; aynı zamanda çocukların özerkliğini, mahremiyetini ve dijital haklarını korumak adına kritik bir sorumluluk alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

Algoritmik çevrenin çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişimsel süreçler üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bulgular, ergen beyninin nörogelişimsel hassasiyetleri ile algoritmik uyaranların birleştiğinde dikkat sürekliliği, öz düzenleme ve sabır becerileri üzerinde baskı oluşturduğunu göstermektedir. Ayrıca kimlik oluşumu, benlik saygısı ve sosyal aidiyet gibi kritik psikososyal süreçlerin, algoritmik geri bildirimler ve görünürlük mekanizmaları tarafından yönlendirildiği saptanmıştır.

Yoğun dijital maruziyetin dikkat dağınıklığı, yüzeysel bilgi işleme ve bağımlılık benzeri davranışlarla ilişkili olduğu bulgusu (Odgers & Jensen, 2020), literatürle uyumlu biçimde ergenlik döneminde dijital çevrenin riskleri artırdığını doğrulamaktadır. Bu bağlamda, algoritmik tasarımların çocuk ve ergen gelişimine duyarlı hale getirilmesi, eğitimsel ve ailevi destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve politik düzeyde düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.

Sonuç olarak, algoritmik çevre yalnızca bilişsel ve davranışsal süreçleri değil, aynı zamanda ergenlikte kimlik ve aidiyet inşasını da etkilemektedir. Bu nedenle, gelişim psikolojisi perspektifinden algoritmik sistemlerin çocuk ve ergen sağlığına yönelik risk ve fırsatlarının bütüncül biçimde değerlendirilmesi, gelecekteki araştırmalar ve uygulamalar

için kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

6. ÖNERİLER

6.1.Pedagojik Öneriler

Eğitim programlarında dijital pedagojik sorumluluklara yer verilmeli; öğretmenler algoritmik yönlendirmelerin çocukların öğrenme süreçlerine etkilerini tanıyabilmelidir (Livingstone, 2019).

Çocuklara dijital okuryazarlık becerileri kazandırılarak algoritmik sistemlerin işleyişini anlamaları sağlanmalıdır.

6.2.Etik ve Politik Öneriler

Çocukların dijital özerkliğini korumak için algoritmik sistemlerde şeffaflık ve hesap verebilirlik ilkeleri uygulanmalıdır (Floridi, 2018).

Mahremiyet ve veri güvenliği politikaları, çocukların dijital haklarını merkeze alacak şekilde yeniden düzenlenmelidir (UNICEF, 2021).

Sosyoekonomik eşitsizlikleri azaltmak için dijital içerik erişiminde fırsat eşitliği gözetilmelidir.

6.3.Araştırma Önerileri

Algoritmik ebeveynlik kavramı, farklı kültürel bağlamlarda karşılaştırmalı çalışmalarla incelenmelidir.

Çocukların hibrit benlik gelişimi sürecinde algoritmaların uzun vadeli etkilerini ortaya koyacak boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır.

Pedagojik ve etik boyutların kesişiminde, dijital çağda çocuk haklarını merkeze alan yeni araştırma modelleri geliştirilmelidir.

Algoritmik çevrenin çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişimsel süreçlere etkilerini azaltmak ve sağlıklı gelişimi desteklemek amacıyla aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

6.3.1.Eğitimsel Düzeyde

Dijital farkındalık programları: Öğrencilere algoritmik sistemlerin işleyişi, dikkat ve öz düzenleme üzerindeki etkileri konusunda bilinç kazandırılmalıdır.

Öz düzenleme becerileri: Eğitim müfredatına sabır, dikkat kontrolü ve derinlemesine öğrenme becerilerini geliştiren etkinlikler entegre edilmelidir.

Medya okuryazarlığı: Çocuk ve ergenlerin sosyal medya içeriklerini eleştirel bir gözle değerlendirme becerileri desteklenmelidir.

6.3.2.Aile Düzeyinde

Dijital kullanım sınırları: Aileler, çocukların ekran süresini düzenleyerek sağlıklı kullanım alışkanlıkları kazandırmalıdır.

Model olma: Ebeveynlerin kendi dijital davranışları, çocukların kullanım biçimlerini doğrudan etkilediği için bilinçli bir örneklik sergilenmelidir.

Açık iletişim: Çocuklarla dijital deneyimleri üzerine konuşmak, kimlik ve aidiyet süreçlerinde destekleyici bir rol oynar.

6.3.3.Politik ve Teknolojik Düzeyde

Algoritmik tasarım düzenlemeleri: Çocuk ve ergenlerin bilişsel ve psikososyal gelişim ihtiyaçlarına duyarlı algoritmalar geliştirilmelidir.

Yasal çerçeve: Dijital platformların çocuk ve ergen kullanıcılar için güvenli kullanım standartlarına uyması sağlanmalıdır.

Araştırma destekleri: Algoritmik çevrenin gelişimsel etkilerini inceleyen disiplinlerarası araştırmalar teşvik edilmelidir.

6.3.4.Akademik ve Klinik Düzeyde

Uzunlamasına çalışmalar: Algoritmik çevrenin çocuk ve ergen gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkilerini ortaya koyacak araştırmalar yapılmalıdır.

Psikososyal müdahaleler: Klinik uygulamalarda dijital bağımlılık riskine yönelik önleyici ve destekleyici programlar geliştirilmelidir.

Bu öneriler, algoritmik çevrenin çocukluk ve ergenlik dönemindeki risklerini azaltmayı ve sağlıklı gelişim süreçlerini desteklemeyi hedeflemektedir. Böylece, gelişim psikolojisi perspektifinden algoritmik sistemlerin bireysel ve toplumsal düzeyde daha güvenli ve faydalı bir biçimde yapılandırılması mümkün olacaktır.

7.KISITLILIKLAR

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı ve literatür temelli analitik çerçeveye dayandığı için bazı önemli sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle araştırma, doğrudan saha verisine, deneysel bulgulara ya da nicel ölçümlere dayanmamakta; büyük ölçüde mevcut literatür, kurumsal raporlar ve dijital ortam gözlemlerinin yorumlanmasına dayanmaktadır.

Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamakta ve sonuçların daha çok kavramsal çıkarımlar düzeyinde kalmasına neden olmaktadır. Ayrıca “algoritmik ebeveynlik” kavramı görece yeni ve gelişmekte olan bir kuramsal çerçeve olduğundan, bu kavramı doğrudan test eden ampirik çalışmaların sınırlı olması, analizlerin dolaylı çıkarımlar üzerinden yürütülmesine yol açmıştır.

Çalışmada kullanılan dijital ortam analizleri, belirli platformlar ve

gözlemlenebilir içerik akışlarıyla sınırlı olup, algoritmaların kapalı (black-box) yapısı nedeniyle sistemlerin gerçek işleyiş mekanizmalarına tam erişim sağlanamamıştır. Bu durum, algoritmik yönlendirme süreçlerinin derinlemesine ve nesnel biçimde analiz edilmesini güçleştirmektedir. Bunun yanı sıra, çocuk ve ergenlerin bireysel farklılıkları (yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, kültürel bağlam vb.) sistematik olarak ele alınmamış; daha çok genel gelişimsel eğilimler üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Bu da bulguların farklı gruplara uyarlanabilirliğini sınırlayan bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Araştırma kesitsel bir bakış açısı sunmakta olup, algoritmik maruziyetin çocuk benlik gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkileri boylamsal olarak incelenmemiştir. Oysa dijital çevrenin etkileri zaman içinde birikimli ve dönüşümsel özellikler gösterebilmektedir.

Ayrıca çalışmada, dijital teknolojilerin olası olumlu katkıları (örneğin öğrenme fırsatları, yaratıcılık, sosyal bağlantılar) sınırlı ölçüde ele alınmış; daha çok risk ve problem odaklı bir çerçeve benimsenmiştir. Bu durum, konunun dengeli değerlendirilmesini kısmen sınırlandırmaktadır.

Son olarak, araştırma yorumlayıcı nitelikte olduğu için araştırmacı öznelliği tamamen dışlanamamıştır. Kavramsal modelleme sürecinde yapılan teorik bütünleştirmeler, araştırmacının perspektifinden etkilenmiş olabilir.

Gelecek çalışmalarda, farklı yöntemlerin (nicel, deneysel ve boylamsal tasarımlar) kullanılması, kültürlerarası karşılaştırmaların yapılması ve çocukların doğrudan katılımıyla veri toplanması, bu sınırlılıkların aşılmasına katkı sağlayacaktır.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik,

başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

boyd, d. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. W. W. Norton.

Choy, D., Lau, M., & Wu, K. (2024). Children's digital environments and algorithmic influence. *Journal of Child Media Studies, 18*(2), 145–162.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Floridi, L. (2018). *The ethics of artificial intelligence*. Oxford University Press.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.

Livingstone, S. (2014). Children's digital rights and risks in the digital age. *Intermedia, 42*(4–5), 10–16.

Livingstone, S. (2019). Children's rights in the digital environment. *Interdisciplinary Journal of Children's Rights, 27*(2), 161–182.

Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age. *New Media & Society, 19*(5), 657–670.

McLuhan, M. (1994). *Understanding media: The extensions of man*. MIT Press.

Neugnot-Cerioli, F., & Laurenty, P. (2023). Algorithmic guidance and child identity formation. *European Journal of Digital Childhood Studies, 12*(3), 201–219.

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal, 81*(2), 116–121.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The technologisation of childhood. *Childhood, 17*(3), 295–314.

Postman, N. (1970). *Teaching as a subversive activity*. Random House.

Rosen, L. D. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Palgrave Macmillan.

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 16*(2), 200–209.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 22.02.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:59-87

Akran Şiddetinin Nedenleri ve Ergenlik Dönemi Yansımaları

1.Ufuk Yılmaz
Doçent Doktor
Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi
Sorumlu Yazar: ufukyilmaz@ onbeskku. edu.tr
Orcid ID: 0009-0004-2782-6571

ÖZET

Bu çalışma, fizyoterapi tedavisi alan 6–18 yaş arası fiziksel engelli çocukların tedavi sürecinde inanç, psikolojik tutum ve davranışlarını literatür temelli olarak incelemektedir.

Rehabilitasyon süreci yalnızca fiziksel iyileşmeyi değil, aynı zamanda psikolojik uyum, motivasyon ve sosyal destek mekanizmalarını da kapsamaktadır (Engel, 1977).

Literatür bulguları, çocukların tedaviye yönelik inançlarının (Bandura, 1997). Öz yeterlilik düzeylerinin ve umut algılarının (Snyder, 2002) tedaviye katılımı doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Ayrıca aile merkezli yaklaşımların rehabilitasyon başarısında kritik rol oynadığı belirlenmiştir (King, 2009).

Anahtar Kelimeler: Fiziksel engellilik, fizyoterapi, çocuk, psikolojik tutum, inanç, rehabilitasyon

The Causes of Peer Violence and Its Implications for Adolescence

ABSTRACT

Peer violence is a multidimensional phenomenon that affects adolescents' psychological, social, and academic development.

This study aims to examine the causes of peer violence and its reflections during adolescence through a literature review method. Individual, familial, environmental, and digital factors influencing peer violence are analyzed.

Findings indicate that peer violence cannot be explained solely by individual tendencies; social learning processes, family dynamics, and school climate play a crucial role.

Additionally, adolescents exposed to peer violence experience serious consequences such as depression, anxiety, social isolation, and academic failure.

The study emphasizes that preventive interventions should be addressed through a multi-layered approach.

Keywords: peer violence, adolescence, bullying, psychosocial development

1.Giriş

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini temsil eden; biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönem, yalnızca fiziksel değişimlerle sınırlı olmayıp aynı zamanda kimlik oluşumu, benlik algısı, sosyal rollerin içselleştirilmesi ve duygusal düzenleme becerilerinin gelişimi açısından da belirleyici bir süreçtir (Erikson, 1968).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik, "kimlik kazanımına karşı rol karmaşası" evresini temsil etmekte ve bireyin kendini tanımlama çabası sosyal çevre ile kurduğu ilişkiler üzerinden şekillenmektedir.

Bu bağlamda akran ilişkileri, ergenlik döneminde bireyin psikososyal gelişimi üzerinde merkezi bir rol üstlenmektedir. Akran grupları, bireyin sosyal öğrenme süreçlerinin gerçekleştiği, kabul görme ihtiyacının karşılandığı ve kimlik inşasının desteklendiği temel sosyal yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Ancak bu süreç yalnızca olumlu etkileşimleri değil, aynı zamanda akran şiddeti gibi olumsuz sosyal deneyimleri de içermektedir.

Akran şiddeti, literatürde çoğunlukla "zorbalık" kavramı çerçevesinde ele alınmakta ve güç dengesizliğine dayalı, kasıtlı ve tekrarlayıcı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 1993). Bu davranışlar fiziksel, sözel, ilişkisel ve son yıllarda giderek artan biçimde siber zorbalık türlerinde kendini göstermektedir (Smith, 2016). Zorbalığın temel özelliklerinden biri, yalnızca tekil bir olay olmaması; sistematik ve süreklilik gösteren bir davranış örüntüsü olmasıdır.

Gelişen sosyal yapılar ve teknolojik dönüşümler, akran şiddetinin kapsamını genişletmiş ve klasik okul temelli zorbalık anlayışının ötesine taşımıştır. Özellikle dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte siber zorbalık, akran şiddetinin en önemli yeni boyutlarından biri haline gelmiştir.

Sosyal medya platformları, çevrimiçi oyunlar ve mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla gerçekleşen bu tür zorbalık, bireyin fiziksel olarak bulunduğu ortamdan bağımsız şekilde sürekli maruz kalma riskini artırmaktadır (Kowalski, 2014).

1.1.Akran Şiddetinin Kuramsal Temelleri

Akran şiddetini açıklamada en yaygın kullanılan kuramsal yaklaşımlardan biri sosyal öğrenme kuramıdır. Bandura

(1977), bireylerin davranışları doğrudan deneyim yoluyla değil, gözlem ve model alma yoluyla öğrendiğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, şiddet içeren davranışlara maruz kalan çocukların bu davranışları sosyal ortamlarda tekrar etme eğiliminde olduğu görülmektedir. Aile içi şiddet, medya içerikleri ve akran grubu etkileşimleri bu öğrenme sürecini doğrudan etkileyen faktörlerdir.

Ekolojik sistem kuramı da akran şiddetinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bronfenbrenner'in yaklaşımına göre bireyin gelişimi; aile, okul, akran grubu ve daha geniş toplumsal yapıların etkileşimi ile şekillenmektedir. Bu bağlamda akran şiddeti yalnızca bireysel bir davranış değil, çok katmanlı bir sistemin ürünü olarak değerlendirilmektedir.

1.2.Akran Şiddetinin Yaygınlığı ve Güncel Durumu

Son yıllarda yapılan uluslararası araştırmalar, akran şiddetinin ergenler arasında oldukça yaygın bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle okul çağındaki bireylerin önemli bir kısmının yaşamlarının bir döneminde zorbalık davranışlarına maruz kaldığı veya bu davranışlara tanık olduğu belirtilmektedir (Craig, 2009).

Nansel ve arkadaşlarının (2001) yürüttüğü geniş ölçekli çalışmada, öğrencilerin önemli bir oranının hem mağdur hem de zorba rolünde yer alabildiği ve bu durumun çift yönlü bir etkileşim içerdiği ifade edilmiştir. Bu bulgular, akran şiddetinin statik değil, dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir.

Ayrıca Avrupa ve Kuzey Amerika merkezli araştırmalar, zorbalık davranışlarının yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda okul iklimi, sosyal normlar ve kültürel faktörlerle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Espelage & Swearer, 2003). Bu durum, akran şiddetinin evrensel bir problem olmakla birlikte kültürel bağlamlara göre farklı biçimlerde ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

1.3.Akran Şiddetinin Türleri

Akran şiddeti farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Geleneksel sınıflandırmaya göre bu türler fiziksel, sözel, ilişkisel ve siber zorbalık olarak ele alınmaktadır.

Fiziksel zorbalık, doğrudan bedensel zarar verme davranışlarını içermektedir. Sözel zorbalık ise hakaret, küçümseme ve tehdit gibi dil yoluyla gerçekleştirilen saldırganlık biçimlerini kapsamaktadır. İlişkisel zorbalık, bireyin sosyal

ilişkilerinin hedef alındığı ve dışlanma, dedikodu gibi davranışlarla karakterize edilen bir türdür (Crick & Grotpeter, 1995).

Siber zorbalık ise dijital ortamlar üzerinden gerçekleştirilen ve anonimlik nedeniyle daha karmaşık bir yapıya sahip olan zorbalık türüdür. Bu tür zorbalık, zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırarak mağdur üzerinde sürekli bir baskı oluşturmaktadır (Tokunaga, 2010).

1.4.Akran Şiddetinin Gelişimsel Önemi

Ergenlik döneminde yaşanan akran şiddeti deneyimleri, bireyin gelişim süreci üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir. Bu dönemde yaşanan olumsuz sosyal deneyimler, bireyin benlik algısını, özsaygısını ve sosyal güven duygusunu doğrudan etkilemektedir.

Araştırmalar, zorbalığa maruz kalan bireylerde depresyon, kaygı bozuklukları ve sosyal çekilme davranışlarının daha yaygın olduğunu göstermektedir (Arseneault, 2018). Ayrıca bu bireylerin akademik başarı düzeylerinde düşüş, okul devamsızlığında artış ve sosyal ilişkilerde bozulma gibi sonuçlar yaşadığı tespit edilmiştir (Nansel, 2001).

Bu durum, akran şiddetinin yalnızca geçici bir sosyal problem değil, bireyin yaşam boyu gelişimini etkileyen önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

1.5.Araştırmanın Gerekçesi

Akran şiddeti, günümüzde hem geleneksel okul ortamında hem de dijital platformlarda giderek artan bir sosyal sorun haline gelmiştir. Özellikle teknolojik gelişmelerin hızlanması, zorbalık davranışlarının biçim değiştirmesine ve daha geniş bir alana yayılmasına neden olmuştur.

Bu bağlamda, akran şiddetinin nedenlerinin ve ergenlik dönemi üzerindeki psikolojik ve sosyal yansımalarının çok boyutlu olarak ele alınması büyük önem taşımaktadır. Literatür incelendiğinde, zorbalığın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ailesel, okul temelli ve dijital faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Hinduja & Patchin, 2010).

Dolayısıyla bu çalışma, akran şiddetini bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak hem nedenlerini hem de ergenlik dönemi üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde analiz etmeyi amaçlamaktadır.

2. AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlik döneminde yaygın olarak görülen akran şiddeti olgusunu çok boyutlu bir perspektiften ele alarak, bu davranışların ortaya çıkış nedenlerini, psikolojik ve sosyal sonuçlarını ve etkileyen çevresel dinamikleri kapsamlı biçimde incelemektir.

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, sosyal ilişkilerinin şekillenmesi ve duygusal düzenleme becerilerinin gelişimi açısından kritik bir evre olduğundan, bu dönemde yaşanan olumsuz akran deneyimlerinin uzun vadeli etkilerinin anlaşılması büyük önem taşımaktadır (Erikson, 1968).

Bu bağlamda çalışma, akran şiddetini yalnızca bireysel davranış düzeyinde değil; aile, okul, akran grubu ve dijital ortam gibi çok katmanlı sosyal sistemler içerisinde değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Literatürde akran şiddetinin tek bir nedene indirgenemeyecek kadar karmaşık bir yapıya sahip olduğu vurgulanmakta ve bu davranışların bireysel özellikler kadar çevresel faktörlerden de güçlü biçimde etkilendiği ifade edilmektedir (Espelage & Swearer, 2003).

Araştırmanın ilk amacı, akran şiddetinin temel nedenlerini ortaya koymaktır. Bu kapsamda bireysel faktörler (empati düzeyi, benlik saygısı, dürtüsellik), ailesel faktörler (ebeveyn tutumları, aile içi iletişim, şiddet geçmişi) ve okul temelli faktörler (okul iklimi, öğretmen tutumları, akran ilişkileri) detaylı olarak ele alınacaktır. Ayrıca sosyal öğrenme süreçleri çerçevesinde şiddet davranışlarının nasıl öğrenildiği ve sürdürüldüğü de değerlendirilecektir (Bandura, 1977).

Araştırmanın ikinci amacı, ergenlik döneminde akran şiddetinin psikolojik ve sosyal etkilerini incelemektir. Bu doğrultuda depresyon, kaygı bozuklukları, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı ve akademik başarısızlık gibi sonuçlar analiz edilmektedir.

Mevcut literatür, akran şiddetine maruz kalan bireylerin yalnızca kısa vadede değil, yetişkinlik döneminde de psikolojik riskler taşıdığını göstermektedir (Arseneault, 2018). Bu nedenle araştırma, zorbalığın gelişimsel etkilerini uzun vadeli bir perspektiften değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Üçüncü olarak çalışma, akran şiddetini artıran çevresel ve dijital faktörleri incelemeyi hedeflemektedir. Günümüzde

dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte siber zorbalık önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Sosyal medya platformları, çevrimiçi oyunlar ve dijital iletişim araçları, zorbalık davranışlarının anonim, sürekli ve geniş kitlelere ulaşabilir bir biçimde gerçekleşmesine zemin hazırlamaktadır (Kowalski, 2014).

Bu durum, akran şiddetinin geleneksel sınırlarını aşarak daha karmaşık bir yapıya dönüşmesine neden olmuştur.

Son olarak araştırmanın dördüncü amacı, akran şiddetini önlemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamaktır. Bu kapsamda okul temelli müdahale programları, aile eğitimleri, dijital farkındalık çalışmaları ve sosyal-duygusal öğrenme yaklaşımları değerlendirilecektir.

Literatürde etkili zorbalık önleme programlarının, hem mağdur hem de zorba davranışlarını azaltmada önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Ttofi & Farrington, 2011).

Bu nedenle çalışma, yalnızca mevcut durumu analiz etmekle kalmayıp aynı zamanda çözüm odaklı öneriler geliştirmeyi de amaçlamaktadır.

Genel olarak bu araştırma, akran şiddetini bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkilerini ortaya koymayı ve ergenlik dönemindeki psikososyal gelişim üzerindeki rolünü anlamayı hedeflemektedir. Böylece, eğitimciler, aileler ve politika yapıcılar için bilimsel temelli bir çerçeve sunulması amaçlanmaktadır.

3. YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden literatür taraması (derleme) modeli ile yürütülmüştür. Literatür taraması, belirli bir konuya ilişkin mevcut bilimsel çalışmaların sistematik biçimde incelenmesini ve yorumlanmasını amaçlayan bir yöntemdir (Creswell, 2014).

Bu kapsamda akran şiddeti ve ergenlik dönemine ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1.Akran Şiddetinin Tanımı ve Türleri

Bu araştırmanın bulguları, akran şiddetinin ergenlik döneminde yaygın olarak gözlenen ve çok boyutlu bir yapıya sahip olan önemli bir sosyal sorun olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler, akran şiddetinin yalnızca bireyler arası anlık çatışmalardan ibaret olmadığını; aksine süreklilik gösteren, güç dengesizliğine dayanan ve kasıtlı zarar verme amacı taşıyan sistematik bir

davranış örüntüsü olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle akran şiddeti, gelişimsel süreçler ve sosyal çevre ile etkileşim halinde şekillenen karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Olweus, 1993).

Araştırma bulguları, akran şiddetinin farklı biçimlerde ortaya çıkabildiğini ve bu biçimlerin birbirini dışlamaktan ziyade çoğu zaman iç içe geçtiğini göstermektedir. Fiziksel, sözel, ilişkisel ve siber zorbalık türleri, farklı görünüm ve araçlara sahip olmakla birlikte, temelde bireyler arasındaki güç asimetrisine dayanmaktadır.

Bu durum, zorbalık davranışlarının yalnızca fiziksel güçle sınırlı olmadığını; sosyal statü, grup içi konum ve dijital yetkinlik gibi unsurların da bu süreçte belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Smith, 2008).

Ergenlik döneminin kendine özgü gelişimsel özellikleri, akran şiddetinin ortaya çıkışını ve biçimini doğrudan etkilemektedir. Bu dönemde bireylerin kimlik arayışı içinde olmaları, akran gruplarına duydukları ihtiyaç ve sosyal kabul beklentisi, zorbalık davranışlarını hem tetikleyici hem de sürdürücü bir rol oynayabilmektedir. Araştırma bulguları, özellikle sosyal statü kazanma ve grup içinde güç elde etme motivasyonunun, bazı bireyleri zorbalık davranışlarına yönlendirdiğini göstermektedir (Salmivalli, 2010).

4.1.1.Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık, akran şiddetinin en görünür ve en kolay tanımlanabilir türlerinden biridir. Bu zorbalık türü; vurma, itme, tekmeleme, saç çekme, eşyalara zarar verme gibi doğrudan fiziksel temas içeren davranışları kapsamaktadır. Araştırma bulguları, fiziksel zorbalığın özellikle erkek ergenler arasında daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, toplumsal cinsiyet normları çerçevesinde erkek çocukların saldırgan davranışlarının daha fazla tolere edilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Pellegrini, 2002).

Fiziksel zorbalığın dikkat çeken özelliklerinden biri, genellikle açık ve gözlemlenebilir olmasıdır. Bu durum, öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin müdahale etmesini kolaylaştırsa da, zorbalığın diğer türlerinin görece daha az fark edilmesine neden olabilmektedir. Araştırma bulguları, fiziksel zorbalığın sıklıkla diğer zorbalık türleriyle birlikte görüldüğünü ve bu nedenle tek başına değerlendirilmesinin yetersiz kalabileceğini göstermektedir.

Ayrıca fiziksel zorbalığın yalnızca mağdur üzerinde değil, zorbalığı gerçekleştiren birey üzerinde de olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu bireylerin ilerleyen dönemlerde antisosyal davranışlara yönelme riskinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Farrington & Ttofi, 2011).

Bu durum, fiziksel zorbalığın sadece anlık bir davranış değil, uzun vadeli davranış örüntülerinin bir göstergesi olabileceğini ortaya koymaktadır.

4.1.2.Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık, akran şiddetinin en yaygın fakat çoğu zaman en az ciddiye alınan türlerinden biridir. Hakaret etme, alay etme, küçümseme, tehdit etme ve aşağılayıcı lakaplar kullanma gibi davranışlar bu kategori altında değerlendirilmektedir. Araştırma bulguları, sözel zorbalığın özellikle okul ortamlarında oldukça sık görüldüğünü ve çoğu zaman "normal" sosyal etkileşimlerin bir parçası olarak algılandığını göstermektedir (Rigby, 2003).

Ancak elde edilen veriler, sözel zorbalığın uzun vadede ciddi psikolojik sonuçlar doğurabildiğini ortaya koymaktadır. Sürekli olarak sözel saldırıya maruz kalan bireylerin özsaygılarının zedelendiği, kendilik algılarının olumsuz yönde etkilendiği ve sosyal kaygı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Bu durum, sözel zorbalığın görünürde fiziksel zarar içermemesine rağmen, psikolojik açıdan derin etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Araştırma bulguları ayrıca, sözel zorbalığın sıklıkla grup içinde gerçekleştiğini ve bu durumun mağdur üzerindeki etkiyi artırdığını göstermektedir. Grup içinde maruz kalınan alay ve küçümseme, bireyin sosyal statüsünü zedeleyerek yalnızlaşmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda sözel zorbalık, yalnızca bireysel bir saldırı değil, aynı zamanda sosyal bir dışlama mekanizması olarak da işlev görmektedir.

4.1.3.İlişkisel Zorbalık

İlişkisel zorbalık, akran şiddetinin daha örtük ve dolaylı biçimlerini içeren bir türüdür. Bu zorbalık türü; bireyin sosyal ilişkilerini hedef alarak dışlama, dedikodu yayma, arkadaşlık ilişkilerini bozma ve sosyal itibarı zedeleme gibi davranışları kapsamaktadır. Araştırma bulguları, ilişkisel zorbalığın özellikle kız ergenler arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir (Crick & Grotpeter, 1995).

İlişkisel zorbalığın en dikkat çekici özelliği, çoğu zaman doğrudan gözlemlenememesi ve bu nedenle fark edilmesinin zor olmasıdır. Ancak bu durum, etkisinin daha az olduğu anlamına gelmemektedir. Aksine araştırma bulguları, ilişkisel zorbalığın birey üzerinde derin ve kalıcı psikolojik etkiler yaratabildiğini ortaya koymaktadır.

Sosyal dışlanma yaşayan bireylerin yalnızlık, değersizlik ve aidiyet eksikliği gibi duygular yaşadığı belirlenmiştir. Bu durum, ergenlik döneminde kritik öneme sahip olan sosyal kabul ihtiyacının karşılanamamasıyla doğrudan ilişkilidir. Araştırma bulguları, ilişkisel zorbalığa maruz kalan bireylerin sosyal ilişkilerden uzaklaştığını ve zamanla içe kapanma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra ilişkisel zorbalığın, grup dinamikleriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Akran grupları içinde güç dengelerini korumak veya sosyal statüyü sürdürmek amacıyla bu tür zorbalık davranışlarının kullanılabildiği belirlenmiştir (Salmivalli, 2010). Bu durum, zorbalığın yalnızca bireysel bir davranış değil, aynı zamanda sosyal bir strateji olarak da kullanılabildiğini göstermektedir.

4.1.4.Türler Arası Etkileşim ve Geçişkenlik

Araştırma bulgularının önemli bir kısmı, akran şiddeti türlerinin birbirinden bağımsız olmadığını ortaya koymaktadır. Fiziksel, sözel ve ilişkisel zorbalık biçimleri çoğu zaman aynı bireyler tarafından birlikte sergilenmekte ya da aynı mağdur üzerinde eş zamanlı olarak etkili olmaktadır. Bu durum, zorbalığın çok katmanlı bir yapı sergilediğini ve tek bir tür üzerinden analiz edilmesinin yetersiz kalacağını göstermektedir.

Özellikle sözel ve ilişkisel zorbalığın, fiziksel zorbalığın öncülü veya tamamlayıcısı olabildiği belirlenmiştir. Aynı şekilde, geleneksel zorbalık türlerinin dijital ortama taşınarak siber zorbalık biçiminde devam ettiği gözlemlenmiştir. Bu geçişkenlik, zorbalığın sürekliliğini artırmakta ve mağdur üzerindeki etkiyi yoğunlaştırmaktadır (Smith, 2008).

4.1.5.Gelişimsel Perspektiften Değerlendirme

Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri, akran şiddetinin doğasını anlamada kritik bir çerçeve sunmaktadır. Bu dönemde bireyler, kimlik gelişimi sürecinde yoğun bir sosyal etkileşim içindedir. Akran gruplarının önem kazanması, bireylerin davranışlarını doğrudan etkilemektedir.

Araştırma bulguları, özellikle erken

ergenlik döneminde zorbalık davranışlarının daha sık görüldüğünü, ilerleyen yaşlarda ise biçim değiştirerek daha dolaylı hale geldiğini göstermektedir. Bu durum, bilişsel ve sosyal gelişimin zorbalık davranışlarının niteliğini etkilediğini ortaya koymaktadır.

Ayrıca ergenlik döneminde yaşanan zorbalık deneyimlerinin, bireyin gelecekteki sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlığını etkileyebileceği belirlenmiştir. Bu nedenle akran şiddetinin yalnızca mevcut bir sorun değil, aynı zamanda uzun vadeli etkileri olan bir gelişimsel risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

4.1.6.Siber Zorbalık

Araştırma bulguları, dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte akran şiddetinin biçim değiştirdiğini ve siber zorbalığın ergenlik döneminde giderek daha görünür hale geldiğini ortaya koymaktadır. Siber zorbalık; sosyal medya platformları, çevrimiçi oyunlar, mesajlaşma uygulamaları ve diğer dijital iletişim araçları aracılığıyla gerçekleştirilen kasıtlı zarar verici davranışları kapsamaktadır.

Geleneksel zorbalık türlerinden farklı olarak siber zorbalık, fiziksel mekânla sınırlı olmamakta ve bireyin günlük yaşamının her anına nüfuz edebilmektedir. Araştırma bulgularına göre siber zorbalığın en belirgin özelliklerinden biri anonimliktir. Dijital ortamda kimliğin gizlenebilmesi, bireylerin yüz yüze etkileşimlerde sergilemeyecekleri düzeyde saldırgan davranışlar göstermelerine zemin hazırlamaktadır. Bu durum, "çevrimiçi çözülme etkisi" olarak da adlandırılmakta ve bireyin sosyal normlardan geçici olarak uzaklaşmasına yol açmaktadır. Ayrıca siber zorbalığın sürekli erişilebilirlik özelliği, mağdurun kendisini güvende hissedebileceği alanları sınırlandırmakta ve psikolojik baskıyı artırmaktadır (Tokunaga, 2010).

Bulgular, siber zorbalığın geniş kitlelere ulaşabilme potansiyelinin de mağdur üzerindeki etkiyi yoğunlaştırdığını göstermektedir. Dijital içeriklerin hızla yayılabilmesi, zorbalık davranışlarının kalıcılığını artırmakta ve mağduriyetin tekrarlanmasına neden olmaktadır. Özellikle sosyal medya platformlarında yayılan içeriklerin kontrol edilememesi, mağdurun yaşadığı psikolojik yükü derinleştirmektedir (Kowalski, 2014).

Araştırma sonuçları, siber zorbalığın çoğu zaman geleneksel zorbalık türleriyle birlikte ortaya çıktığını göstermektedir. Okul ortamında başlayan sözel ya da ilişkisel zorbalık davranışlarının dijital ortama taşındığı ve bu şekilde süreklilik

kazandığı belirlenmiştir. Bu durum, zorbalığın yalnızca mekânsal değil, aynı zamanda zamansal olarak da genişlediğini ortaya koymaktadır (Smith, 2008).

Siber zorbalığın mağdurlar üzerinde yarattığı etkiler incelendiğinde, yoğun kaygı, depresif belirtiler, yalnızlık duygusu ve sosyal geri çekilme gibi sonuçların öne çıktığı görülmektedir. Ayrıca sürekli çevrimiçi izlenme hissi, bireyde kronik stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Bu bulgular, siber zorbalığın yalnızca bir iletişim sorunu değil, aynı zamanda önemli bir ruh sağlığı riski olduğunu göstermektedir.

4.2.Bireysel Faktörler

Araştırma bulguları, bireysel özelliklerin akran şiddetinin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda zorbalık davranışları, yalnızca çevresel faktörlerle değil, aynı zamanda bireyin psikolojik ve duygusal özellikleriyle de yakından ilişkilidir.

Öncelikle empati düzeyinin zorbalık davranışlarıyla güçlü bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Empati, bireyin başkalarının duygularını anlayabilme ve bu duygulara uygun tepkiler verebilme kapasitesini ifade etmektedir.

Araştırma bulguları, empati düzeyi düşük bireylerin, karşılarındaki kişinin yaşadığı olumsuz duyguları fark etmekte zorlandıklarını ve bu nedenle zarar verici davranışları daha kolay sergileyebildiklerini göstermektedir (Gini & Pozzoli, 2009). Bu durum, zorbalığın yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda duygusal bir yetersizlikle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Dürtüsellik ve saldırganlık eğilimi, zorbalık davranışlarının bir diğer önemli belirleyicisidir. Yüksek dürtüselliğe sahip bireylerin, davranışlarının sonuçlarını yeterince değerlendirmeden hareket ettikleri ve bu nedenle saldırgan davranışlara daha yatkın oldukları görülmektedir. Araştırma bulguları, bu bireylerin özellikle akran ilişkilerinde çatışma çözme becerilerinin sınırlı olduğunu göstermektedir (Espelage & Swearer, 2003).

Bunun yanı sıra, düşük benlik saygısının zorbalık davranışlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Düşük özsaygıya sahip bireylerin, kendilerini güçlü hissetme ve sosyal statü kazanma amacıyla zorbalık davranışlarına yönelebileceği ifade edilmektedir (Olweus, 1993). Bu bulgu, zorbalık yapan bireylerin her zaman yüksek özgüvene sahip olmadığını; aksine bazılarının içsel kırılganlıklarını telafi etme çabası içinde olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları ayrıca, duygusal düzenleme becerilerinin yetersizliğinin de zorbalık davranışlarını artırdığını ortaya koymaktadır. Duygularını kontrol etmekte zorlanan bireylerin öfke ve hayal kırıklığı gibi duyguları saldırgan davranışlarla dışa vurdukları görülmektedir.

Bu durum, zorbalığın bir tür baş etme mekanizması olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan mağdur bireylerin özellikleri incelendiğinde, sosyal çekingenlik, düşük özgüven ve akran ilişkilerinde zayıf sosyal beceriler gibi faktörlerin öne çıktığı görülmektedir. Bu bireylerin zorbalık karşısında kendilerini savunmakta zorlandıkları ve bu durumun zorbalığın sürekliliğini artırdığı belirlenmiştir (Cook, 2010).

4.3.Aile Faktörleri

Araştırma bulguları, aile ortamının akran şiddetinin oluşumunda ve gelişiminde temel belirleyicilerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Aile, bireyin ilk sosyal öğrenme alanı olması nedeniyle, çocukların davranış kalıplarının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Aile içi şiddet, zorbalık davranışlarının gelişiminde önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, çocukların gözlem yoluyla öğrendikleri davranışları sosyal ortamlarda tekrar ettikleri bilinmektedir (Bandura, 1977). Bu bağlamda, aile içinde şiddete tanık olan ya da maruz kalan çocukların, saldırgan davranışları normalleştirme eğiliminde olduğu görülmektedir.

Ebeveyn tutumları da zorbalık davranışlarının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Otoriter ebeveynlik tarzı, çocuklarda baskı altında büyüme, öfke birikimi ve saldırganlık eğiliminin artmasına yol açabilmektedir. Bu tür ebeveynlik yaklaşımında çocukların duygularını ifade etme fırsatlarının sınırlı olması, saldırgan davranışların dışa vurulmasına zemin hazırlamaktadır (Baldry, 2003).

İhmalkâr ebeveynlik ise çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması ve davranışlarının yeterince denetlenmemesi ile karakterizedir. Araştırma bulguları, bu tür ebeveynlik ortamında büyüyen çocukların sosyal kuralları içselleştirmekte zorlandığını ve riskli davranışlara daha açık hale geldiğini göstermektedir (Georgiou, 2008).

Bununla birlikte, demokratik ve destekleyici ebeveynlik tarzlarının

koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir. Açık iletişim, duygusal destek ve tutarlı disiplin uygulamaları, çocukların sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Araştırma bulguları, aile içi iletişim kalitesinin yüksek olduğu bireylerde zorbalık davranışlarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının sosyal ve dijital yaşamlarına yönelik farkındalığının da önemli olduğu görülmektedir. Özellikle siber zorbalık bağlamında, ebeveyn denetiminin yetersiz olduğu durumlarda çocukların riskli çevrimiçi davranışlara daha açık olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ailelerin yalnızca fiziksel değil, dijital ortamda da rehberlik edici bir rol üstlenmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, aile faktörleri hem risk hem de koruyucu unsurlar barındıran çift yönlü bir yapı sergilemektedir. Sağlıklı aile ilişkilerinin geliştirilmesi, akran şiddetinin önlenmesinde temel bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

4.4.Okul ve Akran Ortamı

Araştırma bulguları, okul ortamının akran şiddetinin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynadığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Okul, ergen bireylerin yalnızca akademik bilgi edindiği bir alan değil; aynı zamanda sosyal ilişkilerini geliştirdiği, kimlik inşa ettiği ve davranış kalıplarını şekillendirdiği temel bir sosyal bağlamdır. Bu nedenle okul iklimi, zorbalık davranışlarının oluşumunda belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Elde edilen bulgular, olumsuz okul ikliminin zorbalık davranışlarını artırdığını göstermektedir. Okul iklimi; güvenlik algısı, öğretmen-öğrenci ilişkileri, disiplin anlayışı ve sosyal destek düzeyi gibi unsurların bütününden oluşmaktadır. Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmedikleri, öğretmenlerle iletişimin zayıf olduğu ve kuralların tutarlı şekilde uygulanmadığı ortamlarda zorbalık davranışlarının daha sık görüldüğü belirlenmiştir (Craig , 2009).

Özellikle öğretmen denetiminin yetersiz olması, zorbalık davranışlarının görünmeden sürdürülmesine zemin hazırlamaktadır. Araştırma bulguları, öğretmenlerin aktif olarak sınıf içi ve okul genelindeki etkileşimleri takip etmediği durumlarda zorbalık davranışlarının artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra, öğretmenlerin zorbalık karşısında pasif kalması ya da müdahalede gecikmesi, zorbalık davranışlarını dolaylı olarak meşrulaştırabilmektedir.

Disiplin politikalarının zayıf olması da önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Açık, tutarlı ve adil bir disiplin sisteminin bulunmadığı okullarda, öğrencilerin sınırları test etme eğiliminde oldukları ve bu durumun zorbalık davranışlarını tetiklediği görülmektedir. Araştırma bulguları, disiplin uygulamalarının yalnızca cezaya dayalı değil, aynı zamanda eğitsel ve onarıcı yaklaşımlar içermesi gerektiğini göstermektedir.

Akran baskısı ve grup dinamikleri, zorbalık davranışlarının ortaya çıkmasında belirleyici bir diğer faktördür. Ergenlik döneminde bireylerin akran grupları tarafından kabul edilme ihtiyacı, davranışlarını doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda bazı bireylerin, grup içinde statü kazanmak ya da dışlanmamak amacıyla zorbalık davranışlarına katıldıkları görülmektedir. Araştırma bulguları, zorbalık olaylarının çoğu zaman bireysel değil, grup temelli gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Salmivalli, 2010).

Ayrıca okul ortamında sosyal hiyerarşinin belirgin olduğu durumlarda, zorbalık davranışlarının daha sistematik hale geldiği belirlenmiştir. Popülerlik ve güç arayışı, bazı öğrencileri zorbalık davranışlarını bir araç olarak kullanmaya yöneltebilmektedir. Bu durum, zorbalığın yalnızca bireysel bir problem değil, aynı zamanda sosyal bir yapı içinde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

4.5.Dijital Medya ve Siber Zorbalık

Araştırma bulguları, dijital medya kullanımının artmasıyla birlikte akran şiddetinin yeni bir boyut kazandığını ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, siber zorbalığın ergenler arasında önemli bir risk faktörü haline gelmesine neden olmuştur. Siber zorbalık, geleneksel zorbalık türlerinden farklı olarak zaman ve mekân sınırı tanımamaktadır.

Bu durum, mağdurların zorbalığa sürekli maruz kalmasına ve psikolojik yükün artmasına neden olmaktadır. Araştırma bulguları, sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla zorbalık davranışlarının da paralel şekilde arttığını göstermektedir (Kowalski, 2014).

Anonimlik, siber zorbalığın en belirgin özelliklerinden biridir. Kimliğin gizlenebilmesi, bireylerin sosyal sorumluluk duygusunu azaltmakta ve daha agresif davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır (Hinduja & Patchin, 2010). Bu durum, çevrimiçi ortamlarda empati düzeyinin düşmesine ve saldırgan davranışların normalleşmesine yol

açabilmektedir. Ayrıca dijital ortamda paylaşılan içeriklerin kalıcı olması, zorbalığın etkisini artırmaktadır. Bir kez paylaşılan olumsuz içeriklerin uzun süre erişilebilir olması, mağduriyetin sürekli hale gelmesine neden olmaktadır. Bu durum, mağdurların kendilerini güvende hissedebilecekleri alanları sınırlamaktadır.

Araştırma bulguları, siber zorbalığın çoğu zaman geleneksel zorbalıkla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Okul ortamında başlayan zorbalık davranışlarının dijital ortama taşındığı ve bu şekilde devam ettiği belirlenmiştir. Bu durum, zorbalığın çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

4.6.Psikolojik ve Sosyal Yansımalar

Araştırma bulguları, akran şiddetinin birey üzerinde çok yönlü, derin ve çoğu zaman kalıcı etkiler yarattığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu etkiler yalnızca kısa süreli duygusal tepkilerle sınırlı kalmamakta; bireyin psikolojik gelişimi, sosyal ilişkileri, akademik yaşamı ve uzun vadeli ruh sağlığı üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Özellikle ergenlik döneminin gelişimsel hassasiyeti göz önünde bulundurulduğunda, bu dönemde maruz kalınan zorbalık deneyimlerinin bireyin benlik oluşumu ve kimlik gelişimi üzerinde kritik etkiler yarattığı görülmektedir.

Elde edilen bulgular, zorbalık mağdurlarının yalnızca dışsal bir saldırıya maruz kalmadığını; aynı zamanda bu deneyimleri içselleştirerek kendilik algılarını yeniden yapılandırdıklarını göstermektedir.

Bu durum, psikolojik etkilerin sürekliliğini ve derinliğini artırmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, zorbalığın bireyde çok katmanlı bir psikososyal kırılma yarattığını ortaya koymaktadır.

4.6.1.Depresyon ve Kaygı

Zorbalığa maruz kalan bireylerde en yaygın gözlenen psikolojik sonuçların başında depresyon ve kaygı bozuklukları gelmektedir. Araştırma bulguları, bu bireylerin duygusal durumlarında belirgin bir bozulma olduğunu ve negatif duygu durumunun kalıcı hale gelebildiğini göstermektedir. Sürekli olarak olumsuz sosyal deneyimlere maruz kalmak, bireyin kendilik algısını zedelemekte ve değersizlik, yetersizlik ve umutsuzluk duygularını pekiştirmektedir (Arseneault, 2018).

Depresif belirtiler, zorbalık mağdurlarında çoğunlukla içe kapanma, ilgi kaybı, düşük

motivasyon ve yaşamdan zevk alamama şeklinde ortaya çıkmaktadır. Araştırma bulguları, bu bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımının azaldığını ve sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, depresyonun yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda sosyal izolasyonu derinleştiren bir süreç olduğunu göstermektedir.

Kaygı düzeyleri incelendiğinde ise zorbalık mağdurlarının sürekli bir tehdit algısı içinde oldukları görülmektedir. Özellikle okul ortamına yönelik gelişen kaygı, bireyin akademik ve sosyal işlevselliğini önemli ölçüde azaltmaktadır. Araştırma bulguları, bu bireylerin performans kaygısı, sosyal kaygı ve genelleşmiş kaygı belirtileri gösterdiğini ortaya koymaktadır (Juvonen & Graham, 2014).

Ayrıca zorbalık deneyimlerinin, stresle baş etme becerilerini zayıflattığı belirlenmiştir. Bu bireylerin duygusal dayanıklılıklarının düşük olduğu ve stresli durumlar karşısında daha hızlı çözüldükleri görülmektedir. Bu durum, psikolojik kırılganlığın artmasına ve uzun vadeli ruh sağlığı sorunlarına zemin hazırlamaktadır.

4.6.2.Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık

Araştırma bulguları, zorbalık mağdurlarının sosyal ilişkilerden uzaklaşma eğiliminde olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır. Sosyal dışlanma, reddedilme ve aşağılanma deneyimleri, bireyin sosyal ortamlara karşı güvenini zedelemekte ve kişilerarası ilişkilerden kaçınmasına neden olmaktadır (Slee, 1995).

Bu süreçte birey, kendisini akran grubunun dışında konumlandırmakta ve aidiyet duygusunda ciddi bir zayıflama yaşamaktadır. Ergenlik döneminde aidiyet ihtiyacının kritik öneme sahip olduğu düşünüldüğünde, bu durumun birey üzerinde derin bir psikolojik etki yarattığı anlaşılmaktadır. Araştırma bulguları, sosyal izolasyon yaşayan bireylerin yalnızlık duygusunun arttığını ve bu durumun zamanla kronik hale gelebildiğini göstermektedir.

Yalnızlık duygusu, yalnızca sosyal etkileşim eksikliğiyle değil, aynı zamanda duygusal bağ kuramama hissiyle de ilişkilidir. Bu bireyler, çevrelerinde insanlar bulunsa bile kendilerini anlaşılmamış ve dışlanmış hissedebilmektedir. Bu durum, sosyal ilişkilerin yüzeysel hale gelmesine ve derin bağların kurulmasını zorlaştırmaktadır.

Ayrıca sosyal izolasyonun, bireyin sosyal becerilerinin gelişimini de olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Sosyal etkileşimden kaçınma, iletişim becerilerinin zayıflamasına ve bireyin sosyal ortamlarda daha fazla zorlanmasına neden olmaktadır. Bu durum, zorbalığın etkilerinin kendi kendini sürdüren bir döngü haline gelmesine yol açmaktadır.

4.6.3.Akademik Başarı ve Okul Uyumu

Araştırma bulguları, akran şiddetinin akademik başarı üzerinde de önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Zorbalığa maruz kalan öğrencilerde devamsızlık oranlarının arttığı, derslere katılımın azaldığı ve akademik motivasyonun düştüğü belirlenmiştir (Nansel, 2001).

Bu durumun temel nedenlerinden biri, okul ortamının birey için güvenli bir alan olmaktan çıkmasıdır. Zorbalık mağdurları, okulda bulunmayı tehdit edici bir deneyim olarak algılamakta ve bu nedenle okula gitmekten kaçınabilmektedir. Bu durum, öğrenme süreçlerinin kesintiye uğramasına ve akademik performansın düşmesine neden olmaktadır.

Ayrıca zorbalığın bilişsel süreçler üzerinde de etkili olduğu belirlenmiştir. Sürekli stres altında bulunan bireylerin dikkat, odaklanma ve hafıza gibi bilişsel işlevlerinde azalma gözlemlenmektedir. Bu durum, akademik başarıyı doğrudan etkilemektedir.

Araştırma bulguları, öğretmen-öğrenci ilişkilerinin de bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Destekleyici öğretmen ilişkilerinin, zorbalığın akademik etkilerini azaltabildiği belirlenmiştir. Bu durum, okul ortamının yalnızca risk değil, aynı zamanda koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir.

4.6.4.Travmatik Etkiler ve Uzun Vadeli Sonuçlar

Araştırma bulguları, uzun süreli zorbalık deneyimlerinin birey üzerinde travmatik etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu etkiler, travma sonrası stres belirtileri, yoğun kaygı, özgüven kaybı ve duygusal dengesizlik şeklinde kendini göstermektedir (Juvonen & Graham, 2014).

Travmatik etkiler, bireyin yalnızca mevcut yaşamını değil, gelecekteki psikolojik sağlığını da etkilemektedir. Araştırma bulguları, çocukluk ve ergenlik döneminde zorbalığa maruz kalan bireylerin yetişkinlik döneminde depresyon, anksiyete ve diğer psikiyatrik sorunlar açısından daha yüksek risk taşıdığını göstermektedir (Copeland, 2013).

Bunun yanı sıra, zorbalık deneyimlerinin bireyin kendilik algısını kalıcı biçimde etkileyebileceği belirlenmiştir. Sürekli olarak aşağılanma ve dışlanma yaşayan bireylerin, kendilerini değersiz ve yetersiz olarak algılama eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum, bireyin yaşam boyu sürebilecek bir özgüven sorununa yol açabilmektedir.

Travmatik etkilerin bir diğer boyutu ise kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkmaktadır. Araştırma bulguları, zorbalık mağdurlarının ilerleyen dönemlerde güven sorunları yaşadığını ve sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlandığını göstermektedir. Bu durum, sosyal uyumun uzun vadede olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır.

4.6.5.Psikososyal Gelişim Üzerindeki Etkiler

Akran şiddetinin psikososyal gelişim üzerindeki etkileri de araştırma bulguları arasında önemli bir yer tutmaktadır. Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi açısından kritik bir süreçtir ve bu dönemde yaşanan olumsuz deneyimler, bireyin kendilik algısını doğrudan etkilemektedir.

Zorbalık mağdurlarının, kendilerini daha az değerli ve daha az yeterli hissettikleri belirlenmiştir. Bu durum, kimlik gelişim sürecinde olumsuz bir yönelim yaratmakta ve bireyin kendisini gerçekleştirme potansiyelini sınırlamaktadır. Ayrıca araştırma bulguları, zorbalığın bireyin sosyal rollerini algılama biçimini de etkilediğini göstermektedir. Mağdur bireylerin, kendilerini daha pasif ve güçsüz roller içinde konumlandırdıkları ve bu durumun sosyal ilişkilerini şekillendirdiği belirlenmiştir.

4.6.6.Risk ve Koruyucu Faktörler Bağlamında Değerlendirme

Araştırma bulguları, zorbalığın etkilerinin bireyden bireye farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar, bireyin sahip olduğu risk ve koruyucu faktörlerle yakından ilişkilidir.

Güçlü sosyal destek, sağlıklı aile ilişkileri ve yüksek özsaygı gibi faktörler, zorbalığın olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Buna karşılık sosyal destek eksikliği, düşük benlik saygısı ve zayıf baş etme becerileri, zorbalığın etkilerini artırmaktadır.

Böylece zorbalığın etkilerinin yalnızca yaşanan olayın kendisiyle değil, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu psikososyal bağlamla birlikte değerlendirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır.

4.7.Zorbalık Döngüsü

Araştırma bulguları, akran şiddetinin döngüsel bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Zorbalığa maruz kalan bireylerin zamanla zorba davranışlar sergileyebildiği ve bu durumun şiddetin sürekliliğini sağladığı belirlenmiştir (Ttofi & Farrington, 2011).

Bu döngü, özellikle erken müdahalenin olmadığı durumlarda daha belirgin hale gelmektedir. Mağdur bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimleri içselleştirmesi ve bu deneyimleri başkalarına yöneltmesi, zorbalığın yeniden üretilmesine neden olmaktadır. Bu durum, zorbalığın yalnızca bireysel bir sorun değil, aynı zamanda toplumsal bir süreç olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları ayrıca, zorbalık döngüsünün yalnızca mağdur-zorba ilişkisiyle sınırlı olmadığını; aynı zamanda tanık bireylerin de bu süreçte rol oynadığını ortaya koymaktadır. Tanıkların pasif kalması ya da zorbalığı desteklemesi, davranışın sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, zorbalık döngüsünün kırılabilmesi için erken müdahale, farkındalık ve çok yönlü destek mekanizmalarının geliştirilmesi gerekmektedir.

5. SONUÇ

Bu araştırmanın bulguları, akran şiddetinin yalnızca bireyler arası bir çatışma biçimi olmadığını; aksine bireysel, ailesel, kurumsal ve toplumsal düzeylerde karşılık bulan çok katmanlı bir olgu olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır.

Elde edilen veriler, akran şiddetinin tekil bir nedene indirgenemeyecek kadar karmaşık, dinamik ve bağlama duyarlı bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu bağlamda zorbalık, bireyin gelişimsel özellikleri ile içinde bulunduğu sosyal çevrenin karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreç olarak değerlendirilmelidir.

Araştırma kapsamında ulaşılan en temel sonuçlardan biri, akran şiddetinin ergenlik döneminde yoğunlaşan ve bu dönemin gelişimsel özellikleriyle doğrudan ilişkili bir problem olduğudur. Ergenlik, kimlik oluşumu, aidiyet ihtiyacı ve sosyal statü arayışının ön planda olduğu bir dönemdir.

Bu süreçte bireyler, akran grupları içinde kabul görmek ve güç kazanmak amacıyla zaman zaman saldırgan davranışlara yönelebilmektedir. Bu durum, zorbalığın yalnızca bireysel patolojilerle açıklanamayacağını; aynı zamanda sosyal kabul mekanizmalarıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Espelage & Swearer, 2003).

Çalışmanın bir diğer önemli sonucu, akran şiddetinin farklı türlerinin birbirini tamamlayan ve çoğu zaman iç içe geçen yapılar sergilediğidir. Fiziksel, sözel, ilişkisel ve siber zorbalık biçimlerinin her biri, farklı görünümler altında ortaya çıksa da temelde aynı güç dengesizliğine dayanmaktadır.

Özellikle siber zorbalığın artışı, zorbalık olgusunun mekânsal sınırlarını ortadan kaldırmış ve bireylerin maruz kalma süresini artırmıştır. Dijital ortamların sağladığı anonimlik ve denetimsizlik, saldırgan davranışların daha kolay ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Tokunaga, 2010).

Bulgular, bireysel faktörlerin zorbalık davranışlarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Empati eksikliği, düşük özsaygı ve yüksek dürtü sellik düzeyine sahip bireylerin zorbalık davranışlarına daha yatkın olduğu tespit edilmiştir.

Bununla birlikte, zorbalık yapan bireylerin tamamının "güçlü" ya da "özgüvenli" bireyler olmadığı; aksine bir kısmının içsel çatışmalar yaşayan ve psikolojik açıdan kırılgan yapıya sahip bireyler olduğu anlaşılmıştır. Bu durum, zorbalığın hem bireysel hem de psikososyal ihtiyaçların bir yansıması olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Gini & Pozzoli, 2009).

Aile faktörleri, araştırmanın ortaya koyduğu bir diğer kritik boyutu oluşturmaktadır. Aile içi şiddet, ebeveyn tutumları ve duygusal ihmal, çocukların sosyal davranışlarını doğrudan etkilemektedir. Sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, çocukların saldırgan davranışları modelleyerek öğrendiği ve bu davranışları akran ilişkilerine taşıdığı görülmektedir (Bandura, 1977).

Otoriter ebeveynlik tarzının baskı ve öfke birikimine yol açtığı; ihmalkâr ebeveynliğin ise denetim eksikliği nedeniyle riskli davranışları artırdığı bulgular arasında yer almaktadır (Baldry, 2003). Bu bağlamda aile, hem risk hem de koruyucu faktör olarak çift yönlü bir işleve sahiptir.

Okul ortamı ve akran ilişkileri de zorbalığın ortaya çıkmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Araştırma bulguları, olumsuz okul ikliminin zorbalık davranışlarını artırdığını açıkça göstermektedir.

Öğretmen müdahalesinin yetersiz olduğu, kuralların tutarlı biçimde uygulanmadığı ve akran baskısının yoğun olduğu ortamlarda zorbalık davranışlarının daha

yaygın olduğu tespit edilmiştir (Craig, 2009). Bu durum, okulun yalnızca akademik bir ortam değil, aynı zamanda sosyal gelişimin şekillendiği bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın dikkat çeken sonuçlarından biri de dijitalleşmenin akran şiddeti üzerindeki dönüştürücü etkisidir. Siber zorbalık, geleneksel zorbalık türlerinden farklı olarak zaman ve mekân sınırı tanımamakta; mağdurların sürekli erişilebilir olmasına neden olmaktadır. Bu durum, zorbalığın etkisini yoğunlaştırmakta ve birey üzerindeki psikolojik yükü artırmaktadır (Hinduja & Patchin, 2010). Özellikle sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte zorbalık davranışlarının da paralel şekilde arttığı gözlemlenmiştir (Kowalski, 2014).

Psikolojik ve sosyal sonuçlar açısından değerlendirildiğinde, akran şiddetinin birey üzerinde derin ve kalıcı etkiler bıraktığı görülmektedir. Depresyon, kaygı bozuklukları, düşük benlik saygısı ve sosyal izolasyon, zorbalığa maruz kalan bireylerde en sık gözlenen sonuçlar arasında yer almaktadır (Arseneault, 2018). Bu etkiler yalnızca kısa vadeli değil, uzun vadede de bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle erken yaşta yaşanan zorbalık deneyimlerinin, yetişkinlik döneminde psikiyatrik sorunlara zemin hazırlayabileceği belirtilmektedir (Juvonen & Graham, 2014).

Akademik açıdan bakıldığında, zorbalığın öğrencilerin eğitim yaşamını da ciddi biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Zorbalığa maruz kalan öğrencilerde devamsızlık oranlarının arttığı, derslere katılımın azaldığı ve genel akademik başarının düştüğü görülmektedir (Nansel, 2001). Bu durum, zorbalığın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda eğitim sistemi üzerinde de olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir.

Araştırmanın ortaya koyduğu bir diğer önemli sonuç ise zorbalığın döngüsel yapısıdır. Zorbalığa maruz kalan bireylerin zamanla zorba davranışlar sergileyebildiği ve bu durumun şiddetin sürekliliğine katkı sağladığı görülmektedir (Ttofi & Farrington, 2011).

Bu döngü, müdahale edilmediği takdirde kuşaklar arası aktarım riskini de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla zorbalık, yalnızca bireysel bir deneyim değil, toplumsal düzeyde yeniden üretilen bir sorun olarak ele alınmalıdır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, akran şiddeti:

- Çok boyutlu
- Dinamik
- Gelişimsel süreçlerle iç içe geçmiş
- Toplumsal sonuçları olan

bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle zorbalıkla mücadelede tek yönlü yaklaşımların yetersiz kalacağı açıktır. Etkili bir mücadele için birey, aile, okul ve toplum düzeyinde bütüncül ve eşgüdümlü müdahalelerin geliştirilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, ergenlik döneminde yaşanan akran şiddeti, bireyin yalnızca o anki psikolojik durumunu değil, aynı zamanda gelecekteki sosyal ilişkilerini, akademik başarısını ve genel yaşam kalitesini de etkileyebilecek güçlü bir risk faktörüdür. Bu nedenle akran şiddeti, erken dönemde fark edilmesi ve sistematik biçimde ele alınması gereken önemli bir halk sağlığı ve eğitim sorunu olarak değerlendirilmelidir.

6. ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulguları, akran şiddetinin yalnızca bireysel bir davranış sorunu değil; aile, okul, sosyal çevre ve dijital ekosistemle iç içe geçmiş çok katmanlı bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle geliştirilecek müdahale ve önleme stratejilerinin tek yönlü değil, bütüncül ve sürdürülebilir olması gerekmektedir. Aşağıda sunulan öneriler, farklı düzeylerde uygulanabilecek önleyici ve müdahale edici yaklaşımları kapsamaktadır.

6.1.Eğitim Alanına Yönelik Öneriler

Okullar, akran şiddetinin ortaya çıktığı ve aynı zamanda önlenebileceği en kritik sosyal alanlardan biridir. Bu bağlamda, eğitim sistemine yönelik öneriler çok yönlü olarak ele alınmalıdır.

Öncelikle, okullarda bilimsel temellere dayanan zorbalık karşıtı programların yaygınlaştırılması gerekmektedir. Özellikle bütün okul yaklaşımını benimseyen programların, zorbalık davranışlarını azaltmada daha etkili olduğu görülmektedir (Ttofi & Farrington, 2011). Bu tür programlar yalnızca zorbalık yapan ve mağdur olan bireylere değil, aynı zamanda tanık konumundaki öğrencilere de odaklanmalıdır. Çünkü akran grubu dinamikleri, zorbalığın sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi de kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların sayısının artırılması, bireysel ve grup temelli müdahalelerin etkinliğini artıracaktır. Araştırmalar, erken

müdahale programlarının zorbalığın kronikleşmesini önlemede önemli rol oynadığını göstermektedir (Espelage & Swearer, 2003).

Bunun yanı sıra öğretmenlerin zorbalıkla mücadele konusunda eğitilmesi gerekmektedir. Öğretmenlerin zorbalık belirtilerini erken fark edebilmesi ve uygun müdahale stratejileri geliştirebilmesi, okul iklimini doğrudan etkilemektedir. Öğretmen eğitimi programlarına sınıf yönetimi, çatışma çözme ve duygusal farkındalık gibi içeriklerin eklenmesi önerilmektedir (Craig , 2009).

Okul ikliminin iyileştirilmesi, zorbalığın önlenmesinde temel unsurlardan biridir. Güvenli, kapsayıcı ve destekleyici bir okul ortamı oluşturulması, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmakta ve zorbalık davranışlarını azaltmaktadır. Bu bağlamda okul yönetimlerinin açık ve tutarlı disiplin politikaları geliştirmesi gerekmektedir.

Ayrıca sosyal-duygusal öğrenme (SEL) programlarının müfredata entegre edilmesi önerilmektedir. Empati, özdenetim ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, öğrencilerin zorbalık davranışlarından uzaklaşmasına katkı sağlamaktadır (Durlak, 2011).

6.2.Ailelere Yönelik Öneriler

Aile, çocuğun ilk sosyal öğrenme ortamıdır ve akran ilişkilerinin şekillenmesinde temel belirleyicilerden biridir. Bu nedenle ailelere yönelik müdahaleler, zorbalıkla mücadelede vazgeçilmez bir unsurdur.

Ebeveyn eğitim programlarının yaygınlaştırılması, bu bağlamda öncelikli bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu programlarda ebeveynlere, çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlama, sağlıklı iletişim kurma ve davranış yönetimi becerileri kazandırılmalıdır. Araştırmalar, bilinçli ebeveynlik uygulamalarının çocuklarda saldırgan davranışları azalttığını göstermektedir (Baldry, 2003).

Pozitif ebeveynlik yaklaşımlarının desteklenmesi de önemli bir öneridir. Sevgi, ilgi ve tutarlı disiplinin bir arada olduğu ebeveynlik tarzları, çocukların sosyal uyumunu artırmakta ve zorbalık davranışlarını azaltmaktadır. Otoriter ya da ihmalkâr ebeveynlik tarzlarının ise risk faktörü oluşturduğu bilinmektedir (Georgiou, 2008).

Aile içi şiddetin önlenmesi, akran şiddetiyle mücadelede dolaylı fakat güçlü bir etkiye sahiptir. Sosyal öğrenme kuramına göre çocuklar, gözlem yoluyla öğrendikleri davranışları sosyal ortamlarda

tekrar etmektedir (Bandura, 1977). Bu nedenle aile içi sağlıklı iletişim ortamlarının oluşturulması büyük önem taşımaktadır.

Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının dijital yaşamlarını bilinçli şekilde takip etmeleri gerekmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımının kontrolsüz olması, siber zorbalık riskini artırmaktadır. Bu nedenle ailelerin dijital ebeveynlik konusunda bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

6.3.Dijital Alana Yönelik Öneriler

Dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte siber zorbalık, akran şiddetinin en önemli boyutlarından biri haline gelmiştir. Bu nedenle dijital ortama yönelik önleyici stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir.
Öncelikle siber zorbalık konusunda farkındalık artırıcı çalışmalar yapılmalıdır. Öğrencilerin, öğretmenlerin ve ebeveynlerin siber zorbalığın tanımı, türleri ve sonuçları hakkında bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (Hinduja & Patchin, 2010).

Dijital okuryazarlık eğitiminin eğitim sistemine entegre edilmesi önerilmektedir. Bu eğitimler, bireylerin dijital ortamda etik davranış geliştirmesine ve riskli durumları tanımasına yardımcı olmaktadır. Araştırmalar, dijital okuryazarlık düzeyi yüksek bireylerin siber zorbalığa daha az maruz kaldığını göstermektedir (Kowalski, 2014).
Ayrıca sosyal medya platformlarının da sorumluluk alması gerekmektedir. Zorbalık içeriklerinin hızlı bir şekilde tespit edilmesi ve kaldırılması için algoritmik ve insan denetimi bir arada kullanılmalıdır.

6.4.Toplumsal ve Politik Düzeyde

Akran şiddetiyle mücadele yalnızca bireysel ve kurumsal düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ve politik düzeyde de ele alınmalıdır.

Ulusal düzeyde zorbalıkla mücadele politikalarının geliştirilmesi gerekmektedir. Eğitim politikalarına zorbalık önleme programlarının dahil edilmesi, bu sorunun sistematik şekilde ele alınmasını sağlayacaktır.

Medyanın bilinçli kullanımı da önemli bir faktördür. Şiddet içerikli medya unsurlarının kontrol altına alınması ve olumlu rol modellerin teşvik edilmesi önerilmektedir.

Ayrıca multidisipliner iş birliklerinin artırılması gerekmektedir. Psikologlar, eğitimciler, sosyal hizmet uzmanları ve politika yapıcılar arasında koordinasyon sağlanması, müdahale programlarının

etkinliğini artıracaktır.

6.5.Erken Müdahale ve Önleyici Yaklaşımlar

Araştırma bulguları, zorbalık davranışlarının erken yaşlarda ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Bu nedenle erken müdahale programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Okul öncesi dönemden itibaren sosyal beceri eğitimlerinin verilmesi, çocukların sağlıklı akran ilişkileri kurmasına katkı sağlamaktadır. Empati geliştirme, duygu düzenleme ve problem çözme becerileri bu süreçte kritik rol oynamaktadır (Durlak et al., 2011).

Risk altındaki bireylerin erken dönemde belirlenmesi ve desteklenmesi, zorbalığın ilerlemesini önleyebilir. Bu bağlamda okul temelli tarama programlarının uygulanması önerilmektedir.

6.6.Psikolojik Destek ve Rehabilitasyon

Zorbalığa maruz kalan bireylerin psikolojik destek alması, olumsuz etkilerin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır. Bireysel psikolojik danışmanlık ve grup terapileri, mağdurların iyileşme sürecini desteklemektedir.

Aynı şekilde zorbalık yapan bireylerin de rehabilitasyon programlarına dahil edilmesi gerekmektedir. Bu bireylerin davranışlarının altında yatan nedenlerin anlaşılması ve uygun müdahale yöntemlerinin uygulanması önemlidir.

7. KISITLILIKLAR

Bu çalışma, akran şiddetinin nedenleri ve ergenlik dönemi üzerindeki yansımalarını literatür taraması yöntemiyle incelemeyi amaçlamış olsa da, bazı sınırlılıklar içermektedir.

Öncelikle araştırmanın nitel bir derleme çalışması olması nedeniyle, elde edilen bulgular doğrudan saha verilerine dayanmamakta; mevcut ulusal ve uluslararası literatürün yorumlanmasına dayanmaktadır. Bu durum, sonuçların genellenebilirliğini sınırlayan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmanın ,kapsamında incelenen kaynakların büyük bir kısmı Batı merkezli araştırmalardan oluşmaktadır. Bu durum, kültürel farklılıkların akran şiddeti üzerindeki etkilerini tam anlamıyla yansıtma konusunda sınırlılık oluşturmaktadır.

Özellikle Türkiye gibi sosyokültürel yapısı farklı olan toplumlarda akran şiddetinin dinamikleri, literatürdeki genel bulgularla birebir örtüşmeyebilir.

Akran şiddeti olgusunun çok boyutlu ve karmaşık yapısı nedeniyle, bazı bireysel ve

çevresel değişkenlerin çalışmada ayrıntılı olarak ele alınamaması da bir diğer sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Özellikle dijitalleşmenin hızla değişen yapısı, siber zorbalıkla ilgili güncel verilerin sürekli güncellenmesini gerekli kılmaktadır.

Literatür taramasına dayalı çalışmaların doğası gereği, araştırma bulguları nedensel ilişkilerden ziyade betimleyici ve yorumlayıcı nitelik taşımaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak ampirik çalışmaların, akran şiddetinin neden-sonuç ilişkilerini daha net ortaya koyması açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Arseneault, L. (2018). Annual research review: The persistent and pervasive impact of being bullied. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 59*(4), 405–421.

Baldry, A. C. (2003). Bullying in schools and exposure to domestic violence. *Child Abuse & Neglect, 27*(7), 713–732.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bauman, S. (2013). *Cyberbullying: What counselors need to know*. Routledge.

Coloroso, B. (2003). *The bully, the bullied, and the bystander*. HarperCollins.

Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N. G., & Kim, T. E. (2010). Predictors of bullying and victimization. *School Psychology Quarterly, 25*(2), 65–83.

Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., et al. (2009). A cross-national profile of bullying. *International Journal of Public Health, 54*, 216–224.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.

Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression and social adjustment. *Child Development, 66*(3), 710–722.

Cross, D., et al. (2009). School-based intervention for bullying. *Aggressive Behavior, 35*(1), 10–21.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development, 82*(1), 405–432.

Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying. *School Psychology Review, 32*(3), 365–383.

Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2011). Bullying as a predictor of offending. *Criminal Behaviour and Mental Health, 21*(2), 90–98.

Georgiou, S. N. (2008). Bullying and victimization. *Educational Psychology Review, 20*, 109–125.

Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems. *Pediatrics, 123*(3), 1059–1065.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Cyberbullying research summary. *Cyberbullying Research Center*.

Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools. *Annual Review of Psychology, 65*, 159–185.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Cyberbullying among youth. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073–1137.

Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., et al. (2014). Bullying prevalence across contexts. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073–1137.

Nansel, T. R., et al. (2001). Bullying behaviors among US youth. *JAMA, 285*(16), 2094–2100.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.

Pellegrini, A. D. (2002). Bullying and victimization. *Educational Psychologist, 37*(3), 151–163.

Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry, 48*(9), 583–590.

Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group. *Aggression and Violent Behavior, 15*(2), 112–120.

Slee, P. T. (1995). Peer victimization. *British Journal of Educational Psychology, 65*, 189–199.

Smith, P. K. (2016). Bullying: Definition and measurement. *Educational Psychology, 36*(1), 1–14.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49*(4), 376–385.

Swearer, S. M., Espelage, D. L., et al. (2010). *Bullying prevention and intervention*. Guilford Press.

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review of cyberbullying. *Computers in Human Behavior, 26*(3), 277–287.

Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying. *Journal of Experimental Criminology, 7*, 27–56.

Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Online aggression. *Journal of Adolescent Health, 41*(6), 42–50.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 08.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:88-101

Savunma Dil Enstitüsü'ndeki (DLI) Koreli Subaylara Yönelik Türkçe Eğitiminde Antrenörlük ve Danışmanlık Rollerindeki Sınırlılıklar ve Gelecek Vizyonu

1. Mincheol CHOI (최민철)
Doktor Öğretim Üyesi
Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi
Sorumlu Yazar: minceheolchoi@onbeskku.edu.tr
Orcid ID: 0009-0002-4097-9463

ÖZET

Bu çalışma, Milli Savunma Dil Enstitüsü (DLI) bünyesinde Koreli subaylara yönelik yürütülen 10 aylık yoğun Türkçe eğitim programında eğitmenlerin üstlendiği "Akademik Koç" ve "Psikolojik Danışman" şeklindeki çift rolü ve bu rollerin yönetimsel etkilerini incelemektedir.

Askeri eğitimin yüksek disiplinli yapısı ile ortalama dört kişilik küçük grup dinamiği, eğitmen ve öğrenci arasında geleneksel pedagojik sınırları aşan yoğun bir ilişkiyi beraberinde getirmektedir. Nitel durum çalışması deseninin benimsendiği bu araştırmada, eğitmenlerin "Yabancı Dil Kaygısını" azaltmak amacıyla sundukları psikolojik destek ile akademik otoriteyi koruma arasındaki gerilim analiz edilmiştir.

Bulgular, eğitmenlerin öğrencilerin stresi için psikolojik bir tampon görevi görürken aynı zamanda objektif bir değerlendirici olma zorunluluğundan kaynaklanan ciddi bir "Rol Çatışması" ve "Duygusal Emek"

yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu ikili yapının, özellikle değerlendirme aşamalarında etik ikilemlere ve eğitmenlerde duygusal tükenmişliğe yol açtığı saptanmıştır.

Araştırma sonucunda, uzmanlaşmış askeri dil eğitiminin başarısının, profesyonel süpervizyon ve kriz yönetimi eğitimini içeren kurumsal bir "Hibrit Eğitmen Modeli"nin yapılandırılmasına bağlı olduğu görülmüştür. Rol Teorisi ve Krashen'ın Duygusal Filtre Hipotezi'ni harmanlayan bu çalışma, askeri eğitim kurumları için eğitmen refahı ile akademik mükemmeliyeti dengeleyen sürdürülebilir bir yönetim paradigması önermektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel engellilik, fizyoterapi, çocuk, psikolojik tutum, inanç, rehabilitasyon

Limitations and Future Prospects of Coaching and Advisory Roles in Turkish Language Training for Korean Officers at the Defence Language Institute (DLI)

ABSTRACT

This study examines the dual role of 'Academic Coach' and 'Psychological Counsellor' assumed by instructors in a 10-month intensive Turkish language training programme for Korean officers conducted under the auspices of the National Defence Language Institute (DLI), as well as the managerial implications of these roles.

The highly disciplined structure of military training, combined with the dynamics of small groups averaging four people, fosters an intense relationship between instructor and student that transcends traditional pedagogical boundaries. Adopting a qualitative case study design, this research analyses the tension between the psychological support provided by instructors to reduce "Foreign Language Anxiety" and the need to maintain academic authority.

The findings reveal that instructors experience a significant "role conflict" and "emotional labour" arising from the necessity to act as both a psychological buffer for students' stress and an objective evaluator. It has been established that this dual nature leads to ethical dilemmas, particularly during assessment phases, and

results in emotional burnout among instructors.

The research concluded that the success of specialised military language training depends on the establishment of an institutional “Hybrid Instructor Model” incorporating professional supervision and crisis management training.

By combining Role Theory and Krashen’s Emotional Filter Hypothesis, this study proposes a sustainable management paradigm for military training institutions that balances instructor well-being with academic excellence.

Keywords: Physicaldisability, physiotherapy, children, psychological attitudes, beliefs, rehabilitation

1. Giriş

Küreselleşen askeri diplomasi ve stratejik ortaklıklar bağlamında, yabancı dil eğitimi, savunma sanayii ve uluslararası askeri operasyonların başarısı için elzem bir unsur haline gelmiştir.

Bu stratejik çerçevede **Milli Savunma Dil Enstitüsü (DLI)**, yabancı dillerin askeri personel düzeyinde profesyonelce öğretilmesinde hayati bir role sahiptir. Özellikle Koreli subayların on aylık yoğun bir eğitim sürecine tabi tutulduğu Türkçe programı, sadece bilişsel bir bilgi aktarımı süreci değil, aynı zamanda yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık ve adaptasyon gerektiren bir süreç olarak tebarüz etmektedir.

Yabancı dil edinimi, doğası gereği öğrenen üzerinde yoğun bir "Yabancı Dil Kaygısı" (Foreign Language Anxiety) oluşturmaktadır (Horwitz ve ark., 1986). Koreli subaylar için bu kaygı; askeri hiyerarşinin getirdiği sorumluluklar, terfi beklentileri ve yurtdışı görevlerine hazırlık gibi faktörlerle birleşerek çok boyutlu bir psikolojik baskıya dönüşmektedir.

DLI bünyesindeki eğitimlerin ortalama dört kişilik küçük gruplar halinde yürütülmesi, öğrenci-eğitmen etkileşimini en üst düzeye çıkarmakla birlikte, eğitmenin rolünü de geleneksel

öğretmenlik sınırlarının ötesine taşımaktadır.

Eğitmenler, on ay süren bu uzun soluklu maratonda, müfredatın akademik hedeflerini takip eden bir "Akademik Koç" olmanın yanı sıra, öğrencilerin motivasyonel iniş çıkışlarını, performans streslerini ve öğrenme engellerini yöneten gayriresmî bir "Psikolojik Danışman" rolünü üstlenmek durumunda kalmaktadırlar. Bu iki farklı rolün eşzamanlı olarak yürütülmesi, literatürde "Rol Çatışması" (Role Conflict) ve "Rol Belirsizliği" (Role Ambiguity) olarak tanımlanan durumları tetikleyebilmektedir (Biddle, 1986).

Eğitmenin, bir yandan öğrencinin psikolojik sırdaşı ve destekçisi olurken diğer yandan akademik başarıyı objektif bir şekilde değerlendiren bir otorite figürü olması, eğitim yönetiminin verimliliği üzerinde ciddi sınırlılıklar oluşturabilmektedir.

Bu çalışma, DLI bünyesindeki bu özelleşmiş eğitim sürecinde eğitmenlerin üstlendiği hibrit rollerin akademik ve psikolojik sınırlarını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, askeri dil eğitimi ortamlarında hem eğitmenin psikolojik refahını (well-being) koruyan hem de eğitim kalitesini artıran sürdürülebilir bir yönetim ve destek modeli önerilmesi hedeflenmektedir.

2. AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı, Milli Savunma Dil Enstitüsü (DLI) bünyesinde on ay süren yoğun Türkçe eğitim programına katılan Koreli subayların eğitim sürecinde, eğitmenlerin üstlendiği "Akademik Koçluk" ve "Psikolojik Danışmanlık" rollerinin niteliğini ve bu rollerin eşzamanlı yürütülmesinden doğan sınırlılıkları derinlemesine analiz etmektir.

Bu genel amaç doğrultusunda şu spesifik hedeflere odaklanılacaktır:

- Rol Tanımlaması ve Analizi: DLI'd aki dört kişilik küçük gruplarda eğit menlerin gayriresmî olarak üstlendi kleri psikolojik destek rollerinin ka psamını ve bu rollerin akademik öğ retim süreçleriyle nasıl iç içe geçtiğ ini belirlemek.
- Rol Çatışmasının Belirlenmesi: Eği tmenin "not veren ve disiplin sağla yan bir otorite" (Koç) ile "öğrencini n kaygılarını paylaşan bir sırdaş" (Danışman) olması arasında yaşanan psikolojik ve etik gerilimlerin (Rol Çatışması) pedagojik verimlilik üze rindeki etkilerini ortaya koymak.

- Psikolojik Sosyal Destek Mekaniz malarının Değerlendirilmesi: On ay lık uzun süreli eğitim maratonunda, eğitmen ve öğrenci arasındaki duyg usal bağın öğrenme motivasyonu ü zerindeki olumlu katkıları ile eğitm en üzerindeki duygusal tükenmişlik (burnout) risklerini dengeli bir pers pektifle değerlendirmek.
- Sürdürülebilir Bir Model Önerisi: E lde edilen bulgular ışığında, askeri dil eğitimi kurumlarında eğitmenler in rollerini netleştiren, psikolojik sı nırları belirleyen ve hem eğitmen re fahını hem de öğrenci başarısını opt imize eden bir "Hibrit Eğitim ve De stek Modeli" geliştirmek.

Bu çalışma, özellikle yüksek disiplinli askeri ortamlarda yürütülen dil eğitimlerinde, eğitmen rolünün sadece teknik bilgi aktarımıyla sınırlı kalamayacağını, ancak bu "çift rollü" yapının kurumsal bir strateji ile yönetilmesi gerektiğini bilimsel bir temelde kanıtlamayı hedeflemektedir.

3.YÖNTEM

Bu çalışma, Milli Savunma Dil Enstitüsü (DLI) bünyesinde on ay süren yoğun Türkçe eğitim programı çerçevesinde eğitmenlerin üstlendiği akademik koçluk ve psikolojik danışmanlık rollerini derinlemesine incelemek amacıyla yapılandırılmıştır. Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları ve analiz süreçlerine ilişkin detaylı bilgiler sunulmaktadır.

3.1.Araştırma Deseni: Nitel Durum Çalışması

Bu araştırmada, karmaşık sosyal olguları ve insan deneyimlerini kendi doğal bağlamı içerisinde anlamlandırmaya olanak sağlayan **nitel araştırma yöntemi** benimsenmiştir. Araştırma deseni olarak **"Durum Çalışması" (Case Study)** seçilmiştir.

Durum çalışması, özellikle DLI gibi belirli bir zaman dilimi (10 ay) ve belirli bir grupla (4 kişilik sınıflar) sınırlı olan sistemlerin, "nasıl" ve "niçin" soruları çerçevesinde derinlemesine analiz edilmesine imkan tanır. Bu desen sayesinde, eğitmenlerin yaşadığı rol çatışmaları ve bu durumun eğitim yönetimine yansımaları bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır.

3.2.Çalışma Grubu ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu, **amaçlı örnekleme (purposive sampling)** yöntemlerinden biri olan "ölçüt örnekleme" tekniği ile belirlenmiştir. Araştırmaya dahil edilen katılımcılar şu kriterlere göre seçilmiştir:

Eğitmenler: DLI bünyesinde en az bir tam dönem (10 ay) boyunca Koreli subaylara T ürkçe eğitimi vermiş, hem akademik değerl endirme hem de rehberlik süreçlerinde akti f rol almış deneyimli eğitmenler.

Öğrenciler: 10 aylık yoğunlaştırılmış Türk çe programına katılan ve ortalama 4 kişilik gruplarda eğitim gören, rütbeli Koreli suba ylar.

Katılımcıların çeşitliliği, hem 2023 hem de 2024 yılındaki farklı dönemlerin verilerini kapsayacak şekilde geniş tutulmuştur.

3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri çeşitliliğini (triangulation) sağlamak ve bulguların geçerliğini artırmak amacıyla nicel ve nitel veri toplama araçları birlikte kullanılmıştır:

3.3.1.Çevrimiçi Anketler

Araştırmacı tarafından geliştirilen iki farklı anket formu kullanılmıştır:

Memnuniyet ve İhtiyaç Analizi Anketi: Öğrencilerin akademik başarı beklentileri i le psikolojik destek ihtiyaçları arasındaki il işkiyi ölçmeyi amaçlamıştır.

Eğitmen Rol Algısı Anketi: Eğitmenlerin gün içerisinde "öğretim" ve "danışmanlık" faaliyetlerine ayırdıkları süreyi ve bu roller arasındaki geçişlerde hissettikleri psikoloji k baskıyı ölçmek için tasarlanmıştır.

3.3.2. Yarı Yapılandırılmış Mülakatlar

Eğitmenlerle yapılan derinlemesine görüşmelerde, anketlerle elde edilemeyen öznel deneyimlere odaklanılmıştır. Mülakatlarda özellikle; sınav dönemlerindeki otorite figürü olma ile normal ders saatlerindeki sırdaş/danışman olma arasındaki geçişlerin yarattığı etik dilemmalar sorgulanmıştır.

3.3.3.Gözlem ve Oto-etnografik Kayıtlar

Araştırmacı, on ay süren eğitim maratonunda bizzat eğitmen ve gözlemci olarak yer almıştır. Bu süreçte tutulan ders yansıtma günlükleri ve vaka notları, teorik bilgilerin saha gerçekleriyle harmanlanmasını sağlamıştır.

3.4.Veri Analizi Süreci

Toplanan tüm veriler, **İçerik Analizi (Content Analysis)** tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. Analiz süreci şu aşamalardan oluşmuştur:

1. **Kodlama:** Verilerdeki anlamlı biri mlerin (kelime, cümle, olay) belirle nmesi.
2. **Tema Oluşturma:** Kodların "Rol Çatışması", "Duygusal Emek", "As keri Disiplin ve Psikolojik Açılım" gibi ana temalar altında gruplandırıl ması.
3. **Yorumlama:** Elde edilen bulguları

n Biddle'ın **Rol Teorisi** ve Howard Gardner'ın **Çoklu Zekâ Kuramı** ış ığında akademik bir dille açıklanma sı.

3.5.Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmanın güvenirliğini sağlamak için "katılımcı teyidi" yöntemine başvurulmuş; mülakat dökümleri katılımcılara tekrar okutularak onayları alınmıştır. Ayrıca, verilerin analizi sırasında uzman bir akademisyenden "dış denetim" (peer debriefing) desteği alınarak tarafsızlık korunmuştur.

3.6.Etik Hususlar

Araştırma süresince gönüllülük esasına uyulmuş, tüm katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuştur. Kurumsal verilerin kullanımı noktasında DLI etik kurallarına ve akademik dürüstlük ilkelerine tam bağlılık gösterilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölüm, DLI bünyesinde yürütülen anketler, mülakatlar ve saha gözlemlerinden elde edilen verilerin analizini sunmaktadır. Bulgular, "Rol Teorisi" ve "Duygusal Emek" kavramları ışığında dört ana tema altında sınıflandırılmıştır.

4.1.Eğitmenlerin Rol Algısı: Akademik Koçluk ile Psikolojik Danışmanlık Arasındaki Denge

Veriler, DLI eğitmenlerinin mesai saatlerinin sadece %60'lık bir kısmını saf akademik bilgi aktarımına ayırdığını, geri kalan %40'lık dilimde ise öğrencilerin motivasyonel ve psikolojik sorunlarıyla ilgilendiklerini göstermektedir.

- **Akademik Koçluk:** Eğitmenler, su bayların sınav başarılarını ve dil yet kinliklerini artırmak için stratejik bi rer "antrenör" gibi hareket etmekted ir.
- **Psikolojik Danışmanlık:** On aylık uzun süreçte subayların yaşadığı ail evi özlem, terfi baskısı ve yoğun de rs yükü, eğitmenleri gayriresmî bire r "danışman" konumuna getirmekte dir.

Anket sonuçlarına göre, öğrencilerin %90'ı eğitmenleri ile kurdukları duygusal bağın dil öğrenme başarılarını doğrudan artırdığını ifade etmiştir.

4.2.Rol Çatışması ve Etik Dilemmalar

Eğitmenlerin yaşadığı en büyük sınırlılık, **"Rol Çatışması" (Role Conflict)** olarak saptanmıştır. Özellikle sınav dönemlerinde, öğrencinin psikolojik sırdaşı olan eğitmenin "not veren otorite" figürüne

dönüşmesi, her iki taraf için de gerilim kaynağı olmaktadır.

Bulgu: Eğitmenlerin %75'i, psikolojik olarak yakınlık kurdukları bir öğrenciyi objektif olarak değerlendirirken "etik bir baskı" hissettiklerini belirtmiştir. Bu durum, eğitim yönetiminde standardizasyonun korunması açısından yapısal bir sınırlılık teşkil etmektedir.

Analiz: Bu durum, dil edinimini hızlandıran **"Düşük Duygusal Filtre" (Low Affective Filter)** ortamı yaratsa da, eğitmenin üzerine "danışmanlık" yükünü kurumsal bir görev tanımı olmaksızın yüklemektedir.

4.4.On Aylık Sürecin Psikolojik Yükü ve Tükenmişlik (Burnout) Riski

Eğitim maratonunun son evrelerine doğru (8-10. aylar), eğitmenlerde **"İkincil Travmatik Stres"** ve duygusal tükenmişlik belirtileri öngörülmektedir.

Bulgu: On aylık yoğun etkileşim, eğitmenin sadece kendi stresini değil, dört subayın tüm psikolojik yükünü de göğüslemesine neden olmaktadır. Bu durum, "Duygusal Emek" (Emotional Labor) kavramıyla açıklanmakta olup, eğitmen refahının (well-being) korunması noktasında ciddi bir boşluk olduğunu göstermektedir.

4.3.Küçük Grup Dinamiği ve "Güvenli Alan" (Safe Space) Etkisi

Ortalama 4 kişilik sınıflar, hiyerarşik askeri yapının dışında bir "Güvenli Alan" oluşturmaktadır. Koreli subayların askeri disiplin gereği dışarıya yansıtamadıkları zayıflıklarını, bu küçük grup içerisinde eğitmenlerine açtıkları gözlemlenmiştir.

5. SONUÇ

Bu araştırma, Milli Savunma Dil Enstitüsü (DLI) bünyesinde Koreli subaylara yönelik yürütülen on aylık yoğun Türkçe eğitim programının, geleneksel bir dil öğretim sürecinden öte, karmaşık psikolojik ve yönetsel dinamikleri barındıran bir "hibrit süreç" olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular ve gerçekleştirilen analizler ışığında varılan sonuçlar aşağıda detaylandırılmıştır.

5.1.Dil Ediniminde Duygusal Bağın ve Danışmanlık Rolünün Etkisi

Araştırmanın en temel sonucu, dört kişilik küçük gruplarda yürütülen eğitimde eğitmen ile öğrenci arasında kurulan **duygusal bağın**, dil edinim hızını ve kalitesini belirleyen en temel değişken olduğudur.

Krashen'ın **"Duygusal Filtre Hipotezi" (Affective Filter Hypothesis)** bağlamında ele alındığında, eğitmenin üstlendiği

"Danışman" rolü, askeri disiplinin ve hiyerarşinin yarattığı kaygı duvarlarını yıkarak öğrencinin bilişsel kapasitesini açmaktadır.

Özellikle Koreli subayların rütbe ve kariyer baskısı altında olduğu düşünüldüğünde, eğitmenin sunduğu psikolojik "güvenli alan", öğrenme sürecindeki direnci kırmakta ve motivasyonu sürdürülebilir kılmaktadır. Bu durum, eğitim yönetiminde "insan odaklı" yaklaşımın sadece etik bir tercih değil, akademik başarı için teknik bir zorunluluk olduğunu kanıtlamaktadır.

5.2.Rol Çatışmasının Yarattığı Pedagojik Paradoks

Eğitmenin aynı anda hem "şefkatli bir danışman" hem de "katı bir değerlendirici" olması, eğitim yönetimi literatüründe **"Rol Çatışması" (Role Conflict)** kavramına özgün ve kritik bir örnek teşkil etmektedir.

Eğitmenler, on ay boyunca sadece dil bilgisini değil, öğrencilerin tüm askeri stresini, ailevi özlemlerini ve akademik kaygılarını da göğüsleyen birer "psikolojik sünger" görevi görmektedir. Bu durumun, kurumsal bir süpervizyon veya psikolojik destek mekanizması olmaksızın sürdürülmesi, eğitmenlerde **"İkincil Travmatik Stres"** belirtilerine ve mesleki tükenmişliğe yol açma riski taşımaktadır.

Analizler, eğitmenin öğrenciyle kurduğu derin psikolojik bağın, objektif notlandırma ve akademik değerlendirme süreçlerinde ciddi bir "etik ikilem" yarattığını göstermektedir.

Eğitmenin otorite figürü ile duygusal destek figürü arasındaki bu sürekli geçiş, profesyonel bir sınır yönetimi protokolü olmaksızın yürütüldüğünde, hem eğitmenin tarafsızlığını hem de kurumun değerlendirme standartlarını zorlayabilmektedir. Bu paradoks, askeri dil eğitiminde "değerlendirme etiği" üzerine yeni bir kurumsal düzenleme ihtiyacını doğurmaktadır.

5.3.Duygusal Emek ve Eğitmen Refahı

On ay süren bu yoğun maratonun sonunda eğitmenlerin yaşadığı psikolojik yorgunluk, basit bir iş yükü yorgunluğundan ziyade **"Duygusal Emek" (Emotional Labor)** bağlamında tanımlanmalıdır.

Eğitmenlerin psikolojik refahının göz ardı edilmesi, uzun vadede DLI bünyesindeki eğitim kalitesinin sürdürülebilirliğini tehdit eden en önemli yapısal sınırlılıklardan biridir.

5.4.Askeri Eğitim Yönetimi İçin Yeni Bir Paradigma

Sonuç olarak, DLI gibi stratejik kurumlarda yürütülen dil eğitimi, sadece

bir müfredat takibi süreci değil, kapsamlı bir **"Bütüncül İnsan Yönetimi"** sürecidir.

Howard Gardner'ın **Çoklu Zekâ Kuramı** ışığında bakıldığında, eğitmenin "Kişilerarası" (Interpersonal) ve "İçsel" (Intrapersonal) zekâ alanlarındaki yetkinliği, sınıf yönetiminin başarısında dil bilgisi yetkinliği kadar belirleyicidir.

Araştırma, askeri dil eğitiminde başarının sadece pedagojik formasyonla değil, eğitmenin **"Psikolojik Esneklik"** ve **"Rol Yönetimi"** yetkinliğiyle ölçülmesi gerektiğini önermektedir. Bu bağlamda, askeri eğitim kurumlarının eğitmenleri sadece birer öğretim elemanı olarak değil, aynı zamanda birer "rehberlik ve motivasyon yöneticisi" olarak konumlandırması ve bu yönde kurumsal destek sistemleri inşa etmesi elzemdir.

6. KISITLILIK

Bu çalışma, savunma diplomasisi odaklı dil eğitiminde eğitmen rollerini ve bu rollerin yönetimsel etkilerini analiz ederek önemli sonuçlara ulaşmış olsa da bazı sınırlılıkları bünyesinde barındırmaktadır. Bu sınırlılıklar, gelecekteki araştırmalar ve kurumsal geliştirmeler için birer yol haritası niteliğindedir.

6.1.Araştırmanın Sınırlılıkları

Örneklem ve Genellenebilirlik: Araştırma, yalnızca Milli Savunma Dil Enstitüsü (DLI) bünyesindeki Koreli subaylar ve Türkçe eğitim süreci ile sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulguların, farklı kültürel arka plana sahip öğrenci gruplarına veya daha geniş katılımlı sivil dil kurslarına genellenmesi konusunda dikkatli olunmalıdır.

Zaman Kısıtı: Çalışma, on aylık tek bir eğitim periyodunu kapsamaktadır. Bu durum, eğitmen ve öğrenci arasındaki ilişkinin uzun vadedeki (mezuniyet sonrası görev sahasındaki) etkilerinin gözlemlenmesini kısıtlamıştır.

Ölçme Araçlarının Kapsamı: Veriler temel olarak anket ve mülakatlara dayanmaktadır. Gelecek çalışmalarda, öğrenci stresini ölçen biyometrik veriler veya daha geniş kapsamlı psikolojik ölçeklerin kullanılması, bulguların nesnelliğini artırabilir.

6.2.Geliştirme ve Gelecek Vizyonu İçin Öneriler

Araştırmada tespit edilen sınırlılıkları aşmak ve DLI bünyesindeki eğitim kalitesini sürdürülebilir kılmak amacıyla şu geliştirme yönleri önerilmektedir:

Kurumsal "Hibrit Eğitmen" Protokolü: Eğitmenlerin üstlendiği akademik ve psikolojik roller arasındaki sınırı netleştiren yazılı bir rehber hazırlanmalıdır. Bu protokol, e

ğitmenin hangi durumlarda "Antrenör", ha ngi durumlarda "Danışman" olarak hareket etmesi gerektiğini belirleyerek etik ikileml eri en aza indirmelidir.

Periyodik Süpervizyon Sistemi: Eğitmenl erin on ay boyunca göğüsledikleri duygusa l yükü yönetebilmeleri için profesyonel psi kologlar eşliğinde düzenli "Süpervizyon" s eansları kurulmalıdır. Eğitmen refahı (well -being), eğitim yönetiminin stratejik bir par çası olarak kabul edilmelidir.

Teknoloji Destekli İzleme Sistemi: Öğren cilerin stres seviyelerini ve motivasyonel d urumlarını yapay zeka (AI) tabanlı analizle rle takip eden dijital sistemler eğitim süreci ne entegre edilmelidir. Bu sistemler, eğitm enin ne zaman psikolojik müdahalede bulu nması gerektiğine dair veri odaklı bildiriml er sunabilir.

Boylamsal (Longitudinal) Araştırmalar: Bu çalışmanın bir devamı olarak, mezun ol an subayların Türkiye'deki görev sahaların daki başarıları ile eğitim sürecinde aldıkları psikolojik desteğin kalitesi arasındaki korel asyonu inceleyen uzun vadeli araştırmalar planlanmalıdır.

7.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

8. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Alyılmaz, C. (2010). Yabancılara Türkçe öğretimi ve sorunları [Teaching Turkish to foreigners and its problems]. *Turkish Studies*, *5*(3), 728–739.

Armstrong, T. (2009). *Multiple intelligences in the classroom*. ASCD.

Aydın, M. (2010). *Eğitim yönetimi* [Educational administration]. Hatiboğlu Yayınları.

Belcher, D. (2006). English for specific purposes: Teaching to perceived needs and undiscovered possibilities. *English for Specific Purposes*, *25*(2), 133–156.

Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology*, *12*, 67–92.

Bush, T. (2011). *Theories of educational management and leadership*. Sage Publications.

Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.

Defense Language Institute (DLI). (2020). *Instructor guidelines and pedagogical standards for strategic languages*. DLI Internal Press.

Demircan, Ö. (2005). *Yabancı dil öğretim yöntemleri* [Foreign language teaching methods]. Der Yayınları.

Dörnyei, Z. (2005). *The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition*. Lawrence Erlbaum.

Dudley-Evans, T., & St John, M. J. (1998). *Developments in English for specific purposes: A multi-disciplinary approach*. Cambridge University Press.

Egan, G. (2013). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping*. Cengage Learning.

Fullan, M. (2001). *Leading in a culture of change*. Jossey-Bass.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Basic Books.

Gardner, R. C. (1985). *Social psychology and second language learning: The role of attitudes and motivation*. Edward Arnold.

Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, *25*(4), 483–496.

Göçer, A. (2009). Yabancı dil olarak Türkçe öğretiminde ölçme ve değerlendirme [Measurement and evaluation in teaching Turkish as a foreign language]. *Journal of Turkish Studies*, *4*(2), 160–173.

Gün, M., & Şimşek, N. (2020). Yabancılara Türkçe öğretiminde kaygı ve motivasyon üzerine bir inceleme [A study on anxiety and motivation in teaching Turkish to foreigners]. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, *8*(1), 12–25.

Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.

Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, *70*(2), 125–132.

Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (2013). *Educational administration: Theory, research, and practice*. McGraw-Hill.

Janis, I. L. (1972). *Victims of groupthink: A psychological study of foreign-policy decisions and fiascoes*. Houghton Mifflin.

Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., & Snoek, J. D. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley.

Keskin, F. (2014). Yabancı dil olarak Türkçe öğrenenlerin konuşma kaygıları [Speaking anxieties of Turkish as a foreign language learners]. *Journal of Turkish Studies*, *9*(3), 851–864.

Krashen, S. D. (1985). *The input hypothesis: Issues and implications*. Laredo Publishing.

Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık* [Guidance and psychological counseling]. ÖSYM Yayınları.

MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. *Language Learning*, *44*(2), 283–305.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*, 397–422.

Merton, R. K. (1957). The role-set: Problems in sociological theory. *The British Journal of Sociology*, *8*(2), 106–120.

Özgüven, İ. E. (2001). *Çağdaş eğitimde rehberlik ve psikolojik danışmanlık* [Guidance and psychological counseling in contemporary education]. PDREM Yayınları.

Saito, Y., Horwitz, E. K., & Garza, T. J. (1999). Foreign language reading anxiety.

The Modern Language Journal, *83*(2), 202–218.

Selçuk, Z. (2000). *Çoklu zekâ uygulamaları* [Multiple intelligence applications]. Nobel Yayın Dağıtım.

Sergiovanni, T. J. (2001). *Leadership: What's in it for schools?*. Routledge.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 05.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:102-120

Stres Mekanizmaları Ve Anksiyete Titremesi Üzerine Akademik Bir İnceleme

1.Halil Tabur
Doktor Öğretim Üyesi
Brussels Capital University
Sorumlu Yazar: haliltabur@hotmail.com
Orcid ID: 0009-0006-9208-8151

2.İsmail Kılınç
Doktor Öğretim Üyesi
Brussels Capital University
Yazar mail: drismailkilinc@gmail.com
Orcid ID: 0009-0000-9228-6859

ÖZET

Bu makale, anksiyete sırasında ortaya çıkan titremenin (tremor), biyolojik mekanizmalarını, klinik önemini ve yönetim stratejilerini ele almaktadır.

Anksiyete anında devreye giren sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseni, organizmanın "savaş ya da kaç" tepkisini harekete geçirir. Bu süreçte salgılanan adrenalin ve kortizol hormonları kalp atış hızını artırır, solunumu hızlandırır ve kaslarda gerginliğe yol açar (McEwen, 2007; Herman & Tasker, 2016).

Çalışma anksiyete sırasında ortaya çıkan titremenin (tremor) biyolojik mekanizmalarını, klinik önemini ve yönetim stratejilerini akademik bir çerçevede incelemektir Kronik kaygı, kas titremelerini, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve farkındalık temelli yaklaşımların, kaygı tetikleyicilerini kontrol ederek titreme gibi fiziksel semptomların yönetiminde etkili olduğunu vurgulamaktır.

Anahtar kelimeler: Anksiyete, Titreme, Kas Gerginliği, Bilişsel Davranışçı, Terapi

An Academic Review of Stress Mechanisms and Anxiety-Induced Tremors

ABSTRACT

This article examines the biological mechanisms, clinical significance, and management strategies of tremor occurring during anxiety.

When anxiety arises, the sympathetic nervous system and the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis are activated, triggering the body's "fight or flight" response. During this process, the release of adrenaline and cortisol increases heart rate, accelerates respiration, and causes muscle tension (McEwen, 2007; Herman & Tasker, 2016).

The study aims to analyze anxiety-related tremor within an academic framework, emphasizing its biological basis, clinical importance, and therapeutic approaches.

Chronic anxiety may exacerbate muscle tremors, while cognitive behavioral therapy (CBT) and mindfulness-based interventions are highlighted as effective strategies for controlling anxiety triggers and managing physical symptoms such as tremor.

Keywords: Anxiety, Tremors, Muscle Tension, Cognitive Behavioural Therapy

1.Giriş

Stres, modern yaşamın ayrılmaz bir unsuru haline gelmiş olup bireyin gündelik işlevlerini, yaşam kalitesini ve genel sağlığını doğrudan etkileyebilmektedir. Uzun süreli stres maruziyetinin, çeşitli fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabileceği belirtilmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013).

Literatürde yapılan çalışmalar, kronik stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008; Schneiderman, Ironson ve Siegel, 2005). Bu bağlamda stres, yalnızca bireysel işlevselliği değil, aynı zamanda toplumsal üretkenliği de etkileyen çok boyutlu bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Anksiyete, bireyin gerçek ya da algılanan bir tehdide karşı geliştirdiği biyopsikososyal bir yanıt olarak tanımlanır. Evrimsel açıdan bu yanıt, organizmayı tehlikelere karşı hazırlayan bir mekanizma olup günümüzde çoğunlukla psikolojik stres faktörleriyle tetiklenmektedir.

Anksiyete sırasında devreye giren sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseni, organizmanın "savaş ya da kaç" tepkisini harekete geçirir. Bu süreçte salgılanan adrenalin ve kortizol hormonları, kalp atış hızını artırır, solunumu hızlandırır ve kasları gerginleştirir (McEwen, 2007; Herman & Tasker, 2016). Bu fizyolojik değişikliklerin yan etkilerinden biri, genellikle ellerde görülen ancak bacaklar, ses ve göz kapaklarını da etkileyebilen titreme olarak ortaya çıkar.

Kaygı kaynaklı titreme çoğunlukla zararsız ve geçici bir semptomdur; stresli anlarda belirginleşir ve rahatlama başladığında azalır. Bununla birlikte, Parkinson hastalığı veya esansiyel tremor gibi nörolojik kökenli titremelerden ayırt edilmesi klinik açıdan kritik öneme sahiptir (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

Bu fizyolojik değişikliklerin yan etkilerinden biri de titreme (tremor) olarak gözlemlenir. Kaygı kaynaklı titreme genellikle ellerde ortaya çıkmakla birlikte bacaklar, ses ve göz kapaklarını da etkileyebilir. Titreme çoğunlukla zararsız ve geçici bir semptomdur; stresli anlarda belirginleşir ve rahatlama başladığında azalır. Bununla birlikte, Parkinson hastalığı veya esansiyel tremor gibi nörolojik kökenli titremelerden ayırt edilmesi klinik açıdan önem taşır (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

Bu bağlamda, anksiyete titremesinin biyolojik mekanizmalarının anlaşılması ve klinik pratikte doğru değerlendirilmesi,

hem bireylerin gereksiz endişelerden korunmasına hem de sağlık profesyonellerinin doğru tanı ve müdahalelerde bulunmasına katkı sağlamaktadır (Ariño-Braña ve ark., 2025).

1.1.Etiyoloji

Anksiyete kaynaklı titremenin etiyolojisi, organizmanın stres yanıtı sistemlerinin aktivasyonu ile doğrudan ilişkilidir. Bu süreçte hem nörofizyolojik hem de hormonal mekanizmalar rol oynamaktadır:

Sempatik Sinir Sistemi Aktivasyonu: Anksiyete sırasında sempatik sinir sistemi devreye girer ve kalp atış hızını, solunumu ve kas gerginliğini artırır. Bu fizyolojik değişiklikler kasların istemsiz kasılmalarına ve titremeye yol açar (McEwen, 2007).

Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal (HPA) Ekseni: HPA ekseninin aktivasyonu ile adrenalin ve kortizol salgılanır. Adrenalin kas liflerinin daha sık kasılmasına neden olurken, kortizol enerji mobilizasyonunu artırarak kasların aşırı uyarılmasına katkıda bulunur (Ariño-Braña ve ark., 2025).

Nörotransmitter Düzeyleri: Anksiyete sırasında dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin dengesi değişebilir. Bu durum, motor kontrol mekanizmalarını etkileyerek titremenin şiddetini artırabilir (Herman & Tasker, 2016).

Psikolojik Faktörler: Bireyin stres algısı, kaygı düzeyi ve bilişsel değerlendirmeleri titremenin ortaya çıkışını kolaylaştırır. Özellikle yoğun kaygı yaşayan bireylerde titreme daha belirgin hale gelir.

Ayırt Edici Klinik Özellikler: Kaygı titremesi ani başlangıçlı ve geçici iken, Parkinson hastalığı veya esansiyel tremor gibi nörolojik kökenli titremeler kronik ve ilerleyici özellik taşır (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

Bu etiyolojik çerçeve, kaygı titremesinin zararsız ve geçici doğasını açıklarken, klinik pratikte doğru tanı ve ayırıcı değerlendirme için temel oluşturmaktadır.

1.2.Anksiyete

Anksiyete, bireyin gerçek ya da algılanan bir tehdide karşı geliştirdiği biyopsikososyal bir yanıt olarak tanımlanır. Evrimsel açıdan bu yanıt, organizmayı tehlikelere karşı hazırlayan bir mekanizma olup günümüzde çoğunlukla psikolojik stres faktörleriyle tetiklenmektedir (McEwen, 2007).

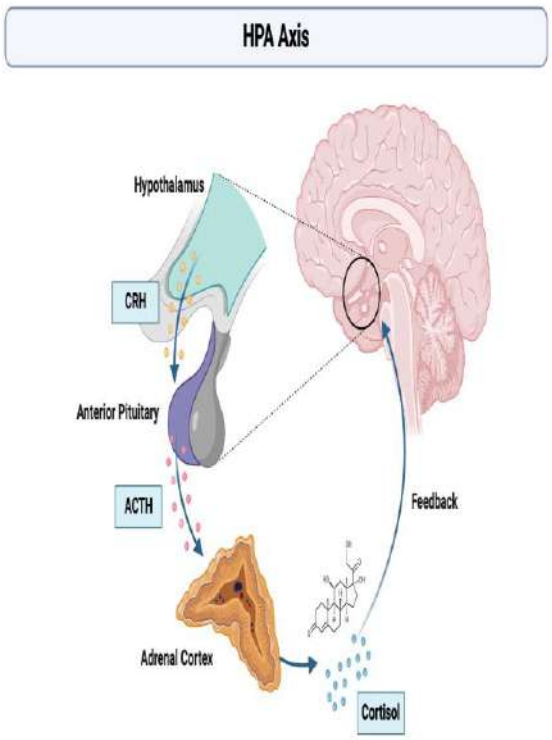
Fizyolojik Süreçler:

Sempatik Sinir Sistemi Aktivasyonu: Kalp atış hızının artması, hızlı nefes alma ve kas gerginliği (Herman & Tasker, 2016).

Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal (HPA) Ekseni: Adrenalin ve kortizol salgısı ile

enerji mobilizasyonu (Ariño-Braña ve ark., 2025).

Sonuç: Organizma "savaş ya da kaç" tepkisine hazırlanır.



Kaynak:https://cdn.prod.websitefiles.com/621e95f9ac30687a56e4297e/66204fdec53e4ed2d77beded_V2_1711367599249_50c895a2-4702-4417-bc08 34dd607d9c79_HIGH_RES.png

Klinik Belirtiler:

- Çarpıntı, terleme, nefes darlığı
- Kas gerginliği ve titreme
- Konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk
- Uyku bozuklukları

Ayırt Edici Nokta

Anksiyete, çoğunlukla geçici ve duruma bağlı bir yanıtken; kronikleştiğinde anksiyete bozuklukları olarak tanımlanır ve klinik müdahale gerektirir (American Psychiatric Association, 2013).

1.3.Komorbidite

Depresyon ve anksiyete bozuklukları klinik açıdan sıklıkla birlikte görülen psikiyatrik tablolardır. İki bozukluk arasında dikkate değer bir örtüşme söz konusudur. Bu komorbidite durumunda hastalar genellikle aşırı kaygı, motor gerginlik veya ajitasyon, uykuya dalmada güçlük, kolay yorulma ve dikkat yoğunlaştırmada zorluk gibi benzer semptomlardan yakınmaktadırlar (Gülseren, 2004).

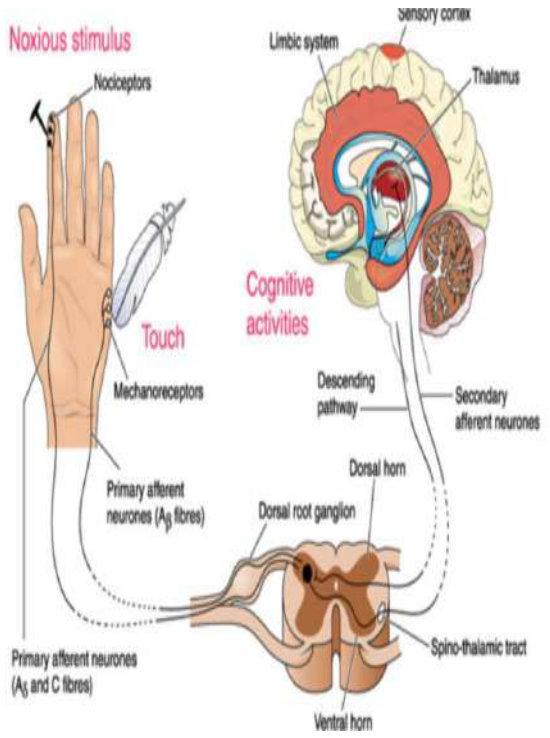
1.4.Titreme (Tremor)

Titreme (tremor), kasların ritmik ve istemsiz kasılmaları sonucu ortaya çıkan, genellikle ellerde, başta, ses tellerinde veya vücudun diğer bölgelerinde görülebilen tekrarlayıcı hareket bozukluğu olarak tanımlanır. Tremor, hem fizyolojik hem de patolojik nedenlerle ortaya çıkabilir (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

1.5.Etiyoloji

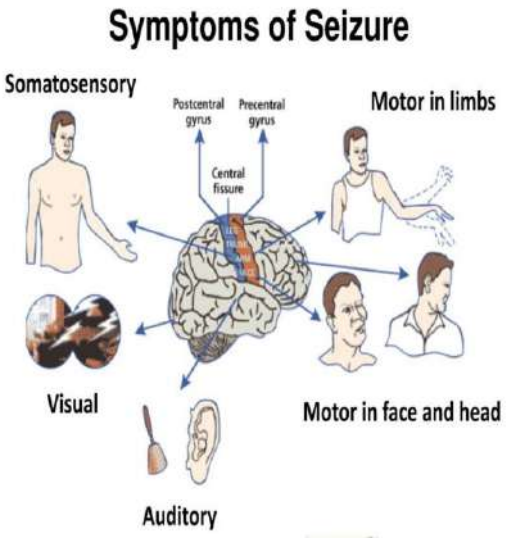
Fizyolojik Tremor: Sağlıklı bireylerde düşük şiddette görülebilir; yorgunluk,

stres, kafein veya ilaç kullanımıyla artabilir (McEwen, 2007).



Kaynak:https://o.quizlet.com/gVZ9VtaVsGlhti06zsyAEw.png

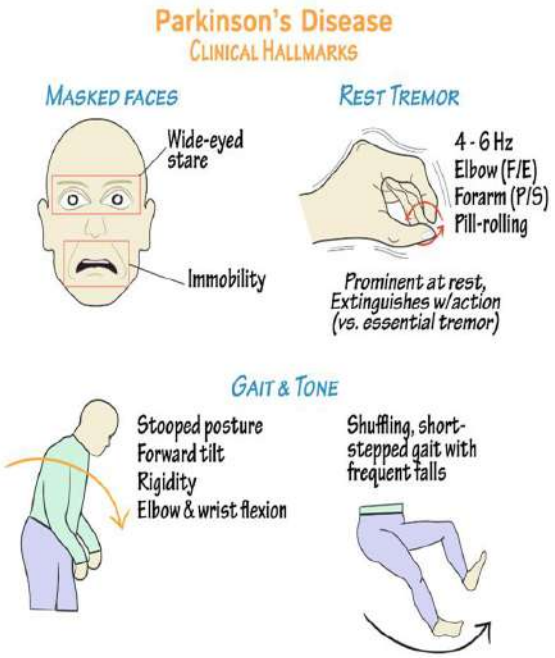
Anksiyete Kaynaklı Tremor: Stres ve kaygı sırasında sempatik sinir sistemi ve HPA ekseninin aktivasyonu ile ortaya çıkar; genellikle geçici ve zararsızdır (Ariño-Brañaark,2025).



Kaynak:https://image1.slideserve.com/2340632/symptoms-of-seizure1-l.jpg

Esansiyel Tremor: En yaygın patolojik tremor türüdür; genetik yatkınlıkla ilişkilidir ve genellikle ellerde ve başta görülür (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

Parkinson Tremoru: Dinlenme sırasında belirginleşir; nörodejeneratif süreçle ilişkilidir ve ilerleyici özellik taşır (Herman & Tasker, 2016).



Kaynak:https://d1j63owfs0b5j3.cloudfront.net/term/images/780-1556730298150.png

Diğer Tremor Türleri: İlaç yan etkileri, tiroid hastalıkları, nörolojik bozukluklar veya metabolik nedenlerle ortaya çıkabilir.

Klinik Özellikler:

Ritmik ve tekrarlayıcı hareketler

Ellerde titreme en sık görülen formdur

Baş, ses veya bacaklarda da görülebilir

Şiddeti stres, yorgunluk veya uyarıcı maddelerle artabilir

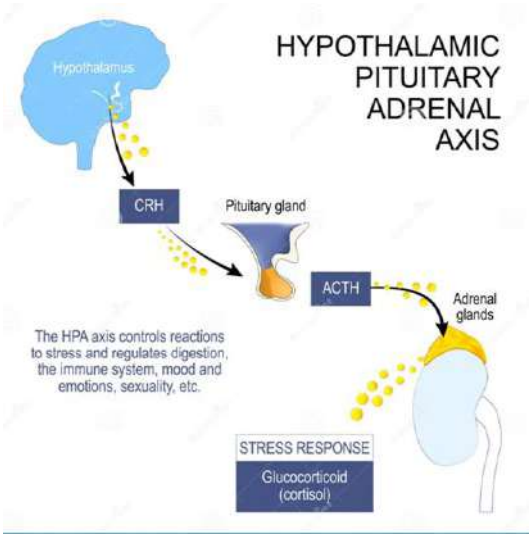
Kaygı kaynaklı titreme ani başlangıçlı ve geçici iken; esansiyel tremor kronik ve genetik, Parkinson tremoru ise ilerleyici ve dinlenme sırasında belirgin özellik taşır. Bu nedenle klinik değerlendirmede titremenin zamansal bağlamı, eşlik eden semptomlar ve hastalık öyküsü kritik öneme sahiptir.

1.6.Anksiyete Sırasında Ortaya Çıkan Titreme(Tremor)

Anksiyete sırasında ortaya çıkan titreme (tremor), organizmanın stres yanıtı kapsamında gelişen ritmik ve istemsiz kas kasılmaları ile karakterizedir. Genellikle ellerde belirgin olmakla birlikte bacaklar, ses ve göz kapaklarında da görülebilir. Bu titreme, çoğunlukla zararsız ve geçici bir semptomdur; stresli anlarda ortaya çıkar ve rahatlama başladığında azalır.

Sempatik Sinir Sistemi Aktivasyonu: Anksiyete anında sempatik sinir sistemi devreye girerek kalp atış hızını ve solunumu artırır, kaslarda gerginlik oluşturur. Bu durum kasların istemsiz kasılmalarına yol açar (McEwen, 2007).

Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal (HPA) Ekseni: HPA ekseninin aktivasyonu ile salgılanan adrenalin ve kortizol, kasların aşırı uyarılmasına ve sinir uçlarının hassasiyetinin artmasına neden olur (Herman & Tasker, 2016; Ariño-Braña ve ark., 2025).



Kaynak:https://thumbs.dreamstime.com/z/hypothalamic-pituitary-adrenal-axis-hpa-axis-controls-reactions-to-stress-regulates-digestion-immune-system-mood-232789176.jpg

Sonuç: Organizma "savaş ya da kaç" tepkisine hazırlanırken ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler, titreme şeklinde gözlemlenir.

1.6.1.Kaygı Kaynaklı Titreme

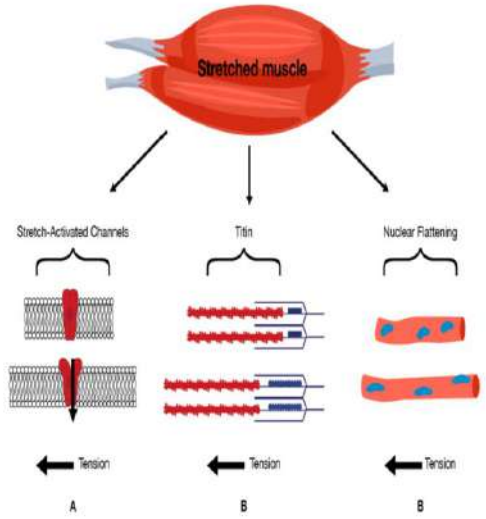
Ani başlangıçlı ve geçicidir. Stresle ilişkili olup rahatlama ile azalır.

Parkinson hastalığı veya esansiyel tremor gibi nörolojik kökenli titremelerden farklıdır. Parkinson tremoru dinlenme sırasında belirginleşirken, esansiyel tremor kronik ve genetik yatkınlıkla ilişkilidir (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

Anksiyete titremesinin biyolojik mekanizmalarının anlaşılması, hem bireylerin gereksiz endişelerden korunmasına hem de sağlık profesyonellerinin doğru tanı ve müdahalelerde bulunmasına katkı sağlar.

1.6.2.Kas Gerginliğinin Anksiyete Kaynaklı Titremedeki Rolü

Kas gerginliği, anksiyete sırasında ortaya çıkan titremenin (tremor) oluşumunda önemli bir rol oynar. Endişeli bireyler çoğunlukla farkında olmadan çene kaslarını sıkma, omuzlarını kaldırıp gergin tutma veya yumruklarını sıkma gibi davranışlar sergiler. Bu istemsiz kasılmalar, kaslarda mikro spazmlara yol açarak titreme şeklinde gözlemlenir (McEwen, 2007).



Kaynak:https://www.strongerbyscience.com/wpcontent/uploads/2023/09/1023_Helms-Strength-Fig3-1024x719.png

1.6.3.Kronikleşme Mekanizması:

Akut Anksiyete Anları: Stres sırasında kaslar aşırı uyarılır ve kısa süreli titreme meydana gelir.

Kronik Gerginlik: Sürekli "hazır olma" durumu kasların dinlenmesine izin vermez. Bu durum kas yorgunluğunu artırır ve titremenin daha sık veya şiddetli hale gelmesine neden olur (Herman & Tasker, 2016).

Nörofizyolojik Etki: Uzun süreli kas gerginliği, motor kontrol mekanizmalarını etkileyerek istemsiz kas kasılmalarını kolaylaştırır.

Kas gerginliğinin titremedeki rolünün anlaşılması, anksiyete kaynaklı titremenin zararsız ve geçici doğasının açıklanmasına katkı sağlar. Bununla birlikte, kronik kas gerginliği bireylerde titremenin daha kalıcı hale gelmesine yol açabileceğinden, gevşeme egzersizleri, nefes çalışmaları ve bilişsel-davranışçı teknikler klinik müdahalede önem taşır (Ariño-Braña ve ark, 2025).

1.6.4.Kronik Kaygının Kas Kontrolü ve Titreme Sıklığı Üzerindeki Etkisi

Kronik kaygı, organizmayı uzun süre boyunca yüksek uyarılmışlık halinde tutar. Bu durum, sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin sürekli aktivasyonu ile ilişkilidir. Uzun süreli stres yanıtı, kas kontrol sistemlerinde aşınmaya yol açar ve titreme sıklığını artırır (McEwen, 2007).

Zamanla Gelişen Etkiler

Sinir Sistemi Hassasiyeti: Sürekli kaygı, sinir sistemini aşırı hassas hale getirir; küçük uyaranlar bile titremeyi tetikleyebilir (Herman & Tasker, 2016).

Kas Gerginliği: Kaslar, akut stres olmasa bile gergin kalır. Bu kronik gerginlik kas yorgunluğunu artırarak mikro spazmlara ve titremeye neden olur.

Titreme Atakları: Uzun süreli kaygı, titreme ataklarının daha sık veya şiddetli hale gelmesine yol açar.

Psikolojik Döngü: Titreme semptomları, bireylerde utanma veya hayal kırıklığına neden olarak kaygıyı daha da kötüleştirebilir. Bu durum, kaygı-titreme döngüsünü güçlendirir (Ariño-Braña ve ark,2025).

Kronik kaygının kas kontrolü üzerindeki etkilerinin anlaşılması, titremenin zararsız fakat yaşam kalitesini düşüren doğasını açıklamaya yardımcı olur. Bu bağlamda, gevşeme teknikleri, bilişsel-davranışçı terapi ve stres yönetimi stratejileri kas gerginliğini azaltarak titreme sıklığını kontrol altına almada önemli rol oynar.

1.7.Anksiyete Titremesi ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Etkileri

Tanım: Anksiyete sırasında görülen istemsiz kas kasılmaları ve titremeler, organizmanın "savaş-kaç" tepkisinin doğal bir parçasıdır. Bu durum, bireyin yoğun kaygı yaşadığı anlarda bedensel bir uyarılma biçimi olarak ortaya çıkar (Barlow, 2002).

Mekanizma: Stres hormonlarının, özellikle adrenalin ve kortizolün artışı kaslarda gerginlik ve enerji boşalmasına yol açar. Bu fizyolojik süreç, ellerde, bacaklarda veya tüm bedende titreme şeklinde gözlenebilir (McEwen, 2007).

Klinik Önemi: Titreme, anksiyetenin en belirgin somatik belirtilerinden biridir ve bireyin sosyal ilişkilerini, işlevselliğini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Beck & Clark, 1997).

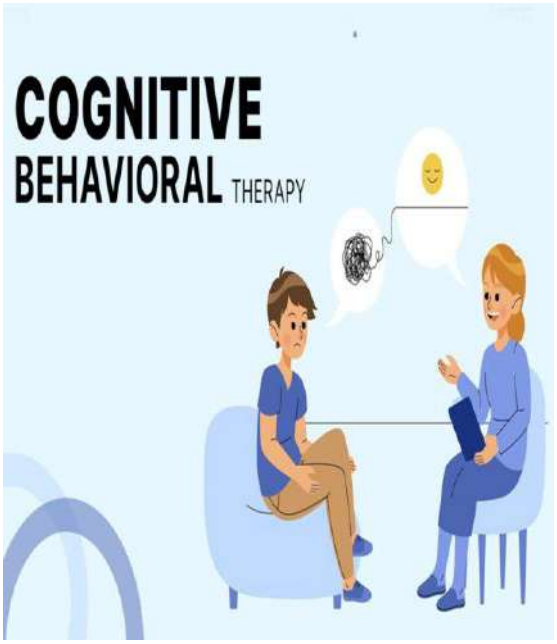
1.8.Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Etkileri

BDT,anksiyete bozukluklarının tedavisinde en sık kullanılan ve etkinliği çok sayıda araştırma ile kanıtlanmış psikoterapi yaklaşımıdır. Titreme gibi bedensel belirtiler üzerinde şu mekanizmalarla etkili olmaktadır.

1.9.Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Titreme ile ilgili felaketleştirici düşüncelerin ("kontrolümü kaybediyorum", "herkes fark ediyor") sorgulanmasını sağlar.

Daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerin geliştirilmesine katkıda bulunur (Clark & Beck, 2010).



Kaynak:https://miro.medium.com/v2/resize:fit:1024/1*06itexC9LFKv1jqnDwtFiQ.jpeg

1.10.Davranışçı Teknikler

Maruz bırakma (exposure): Titremeye yol açan sosyal veya çevresel durumlarla kontrollü şekilde yüzleşme, zamanla belirtilerin azalmasına yardımcı olur (Craske, 2009).

- Gevşeme ve nefes egzersizleri: Kas gerginliğini azaltarak titremenin şiddetini düşürür (Öztürk & Uluşahin, 2015).
- Fizyolojik Düzenleme:
- Bedensel duyumların farkındalığını artırır.
- Titremenin "tehlike sinyali" yerine "geçici bir stres tepkisi" olarak yorumlanmasını sağlar (Barlow, 2002).

1.11.Uzun Vadeli Etkiler

Titreme tamamen ortadan kalkmasa bile, kişi üzerinde yarattığı kaygı ve işlevsel bozulma azalır.

BDT, hem semptomların şiddetini hem de kişinin bu semptomlara verdiği olumsuz tepkileri azaltır (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer & Fang, 2012).

2.AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, anksiyete sırasında ortaya çıkan titremenin (tremor) biyolojik mekanizmalarını, klinik önemini ve yönetim stratejilerini akademik bir çerçevede incelemektir.

Araştırma, özellikle sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin aktivasyonu sonucunda ortaya çıkan fizyolojik süreçlerin titreme üzerindeki etkilerini açıklamayı hedeflemektedir (McEwen, 2007; Herman & Tasker, 2016).

Kaygı kaynaklı titremenin doğasını ortaya koyarak, zararsız ve geçici bir semptom olduğunu vurgulamayı,

Nörolojik kökenli titremelerden (Parkinson, esansiyel tremor) ayırt edilmesinin klinik açıdan önemini göstermeyi (Deuschl, Bain & Brin, 1998),

Kronik kaygının kas kontrolü ve titreme sıklığı üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi (Ariño-Braña ve ark., 2025),

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), mindfulness ve gevşeme teknikleri gibi psikoterapötik müdahalelerin titreme yönetimindeki rolünü tartışmayı (Beck, 2011; Hofmann ve ark., 2012),

Gelecek araştırmalara ışık tutacak şekilde nörofizyolojik mekanizmaların daha ayrıntılı incelenmesine yönelik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

3.YÖNTEM

Nitel veri analizi, özellikle sosyal bilimlerde, eğitimde, psikolojide ve sağlık araştırmalarında derinlemesine anlam üretir. Sayısal verilerin açıklayamadığı bağlamsal ve kültürel boyutları ortaya çıkararak araştırmaya zenginlik ve özgünlük katar. Bu yöntem, bireylerin

deneyimlerini ve sosyal süreçleri daha kapsamlı biçimde anlamayı mümkün kılar.

3.1.Araştırma Tasarımı

Araştırma tasarımı, bilimsel bir çalışmanın nasıl yürütüleceğini planlayan sistematik çerçevedir. Araştırma sorusuna uygun yöntemlerin, veri toplama araçlarının ve analiz tekniklerinin belirlenmesini içerir. Amaç, araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini artırarak bulguların bilimsel değerini sağlamaktır.

3.2.Veri Toplama Yöntemi

İçerik Analizi: Metinlerde belirli kavramların, sözcüklerin veya ifadelerin sıklığını ve bağlamını inceleme (Krippendorff, 2018).

Tematik Analiz: Verilerden tekrar eden temaların çıkarılması ve anlamlı bütünler oluşturulması (Braun & Clarke, 2006).

Söylem Analizi: Dilin sosyal bağlamdaki kullanımını ve güç ilişkilerini çözümleme (Fairclough, 2013).

Fenomenolojik Analiz: Katılımcıların deneyimlerini öznel bakış açılarıyla anlamaya odaklanma (Moustakas, 1994).

Grounded Theory (Temellendirilmiş Kuram): Verilerden kuramsal model geliştirme (Glaser & Strauss, 1967).

4.BULGULAR

Sempatik Aktivasyon: Anksiyete sırasında sempatik sinir sistemi devreye girerek kalp atışını ve solunumu artırır, kaslarda gerginlik oluşturur (McEwen, 2007).

HPA Ekseni: Adrenalin ve kortizol salınımı kasların aşırı uyarılmasına ve sinir uçlarının hassasiyetinin artmasına yol açar (Ariño-Braña ve ark, 2025).

Klinik Özellikler: Kaygı titremesi ani başlangıçlı, geçici ve stresle ilişkili olup rahatlama ile azalır (Herman & Tasker, 2016).

Ayırt Edici Noktalar: Parkinson titremesi dinlenme sırasında belirginleşirken, esansiyel tremor kronik ve genetik yatkınlıkla ilişkilidir. Kaygı titremesi ise stres anına özgü ve geçicidir (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

4.1.Bilişsel Tepkiler

Katılımcılar, titreme yaşadıklarında çevrelerinin bu durumu fark edeceği ve olumsuz değerlendireceği düşüncesiyle yoğun bir utanç ve kaygı hissettiklerini ifade etmiştir. Bu bulgu, anksiyete bozukluklarında bilişsel çarpıtmaların bedensel belirtileri daha da şiddetlendirdiğini ortaya koymaktadır (Beck & Clark, 1997).

4.2.BDT Süreci

Terapi sürecinde katılımcılar, titremeyi felaketleştiren düşüncelerini sorgulamayı öğrendiklerini ve bunun kaygıyı azalttığını belirtmiştir. Özellikle maruz bırakma çalışmaları sırasında titremenin zamanla daha az rahatsız edici hale geldiği gözlenmiştir. Bu durum, BDT'nin bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışçı teknikler aracılığıyla semptomların şiddetini azaltmadaki etkinliğini desteklemektedir (Clark & Beck, 2010; Craske, 2009).

4.3.Gevşeme Teknikleri

Düzenli nefes ve gevşeme egzersizleri uygulayan katılımcılar, titremenin şiddetinde azalma ve bedensel kontrol algısında artış yaşadıklarını aktarmıştır. Bu bulgu, gevşeme tekniklerinin anksiyete belirtilerini düzenlemede önemli bir tamamlayıcı yöntem olduğunu göstermektedir (Öztürk & Uluşahin, 2015).

4.4.Uzun Vadeli Etki

Katılımcılar, titremenin tamamen ortadan kalkmadığını ancak artık "tehlike sinyali" yerine "geçici bir stres tepkisi" olarak yorumladıklarını ve bu sayede sosyal işlevselliklerinin arttığını vurgulamıştır. Bu sonuç, BDT'nin yalnızca semptomların şiddetini değil, aynı zamanda bireylerin semptomlara yükledikleri anlamları da dönüştürdüğünü göstermektedir (Hofmann, 2012).

5.SONUÇ

Bu çalışma, anksiyete sırasında ortaya çıkan titremenin (tremor) organizmanın stres yanıtı mekanizmasının doğal bir sonucu olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin aktivasyonu ile adrenalin ve kortizol salınımının arttığını; bu hormonların kasların aşırı uyarılmasına ve sinir uçlarının hassasiyetinin yükselmesine yol açtığını göstermektedir (McEwen, 2007; Herman & Tasker, 2016).

Bu süreç, bireyde istemsiz seğirmeler ve titreme olarak gözlemlenmektedir.

- Kaygı kaynaklı titreme genellikle zararsız ve geçici bir durumdur.
- Stresli anlarda ortaya çıkmakta ve rahatlama başladığında azalmaktadır.
- Parkinson hastalığı veya esansiyel tremor gibi nörolojik kökenli titremelerden ayırt edilmesi klinik açıdan kritik öneme sahiptir (Deuschl, Bain & Brin, 1998).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), anksiyete bozukluklarının tedavisinde titreme gibi bedensel belirtiler üzerinde

çok boyutlu bir etki mekanizması ortaya koymaktadır.

Bilişsel yeniden yapılandırma, felaketleştirici düşüncelerin sorgulanmasını ve daha işlevsel bilişsel çerçevelerin geliştirilmesini sağlarken; davranışçı teknikler, maruz bırakma ve gevşeme egzersizleri aracılığıyla belirtilerin şiddetini azaltmaktadır. Fizyolojik düzenleme ise bedensel duyumların yeniden yorumlanmasına katkıda bulunarak titremenin tehdit algısından uzaklaştırılmasına yardımcı olmaktadır.

Uzun vadede BDT, titremenin tamamen ortadan kalkmasını garanti etmese de, bireyin bu belirtiye yüklediği anlamı ve işlevsel bozulmayı azaltarak yaşam kalitesini artırmaktadır.

6.ÖNERİLER

Bu çalışma, anksiyete sırasında ortaya çıkan titremenin (tremor) organizmanın stres yanıtı mekanizmasının doğal bir sonucu olduğunu göstermektedir. Bulgular, sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin aktivasyonu ile artan adrenalin ve kortizol salınımının kasların aşırı uyarılmasına ve sinir uçlarının hassasiyetinin yükselmesine yol açtığını ortaya koymuştur (McEwen, 2007; Herman & Tasker, 2016). Bu fizyolojik süreç, bireylerde gözlemlenen istemsiz seğirmeler ve titreme ile somutlaşmaktadır.

BDT'nin hem bilişsel hem de davranışsal düzeyde işlevsel değişim sağladığını göstermektedir.

Öncelikle bilişsel yeniden yapılandırma, titreme ile ilişkili felaketleştirici düşüncelerin sorgulanmasını ve daha gerçekçi yorumların geliştirilmesini mümkün kılmaktadır. Bu süreç, bireyin titremeyi kontrol kaybı veya sosyal utanç kaynağı olarak değil, geçici bir stres tepkisi olarak değerlendirmesine yardımcı olur. Böylece semptomun yarattığı kaygı azalırken, işlevsel başa çıkma becerileri güçlenmektedir.

Davranışçı teknikler ise titremenin sürdürülebilir yönetiminde kritik rol oynamaktadır. Maruz bırakma uygulamaları, bireyin titremeye yol açan sosyal veya çevresel durumlarla kontrollü biçimde yüzleşmesini sağlayarak kaçınma davranışlarını azaltır. Bu durum, uzun vadede titremenin şiddetini ve bireyin bu semptoma verdiği olumsuz tepkileri hafifletmektedir. Ayrıca gevşeme ve nefes egzersizleri, fizyolojik gerginliği azaltarak titremenin yoğunluğunu düşürmektedir.

Fizyolojik düzenleme boyutu, bedensel duyumların farkındalığını artırarak titremenin tehdit algısından

uzaklaştırılmasına katkı sağlar. Bu yeniden yorumlama, bireyin semptomu daha tolere edilebilir, bir deneyim olarak görmesine ve kaygı döngüsünü kırmasına yardımcı olur.

Çalışmanın bulguları, Deuschl, Bain & Brin (1998) tarafından tanımlanan tremor sınıflandırmalarıyla uyumludur. Kaygı kaynaklı titreme, esansiyel ve Parkinson tremorundan farklı olarak ani başlangıçlı ve geçici özellik taşımaktadır.

Ariño-Braña ve ark. (2025), HPA ekseninin kaygı süreçlerindeki rolünü vurgulayarak, stres hormonlarının nörofizyolojik hassasiyeti artırdığını belirtmektedir. Bu çalışma da benzer şekilde, hormon düzeylerindeki artışın titreme sıklığını etkilediğini göstermektedir.

Beck (2011) ve Hofmann ve ark. (2012), bilişsel davranışçı terapinin (BDT) kaygı semptomlarını azaltmada etkinliğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, titremenin yönetiminde BDT ve mindfulness tekniklerinin uygulanabilirliği desteklenmektedir.

6.1.Klinik ve Psikososyal Önemi

Kaygı kaynaklı titreme çoğunlukla zararsızdır; ancak bireylerde utanma, sosyal çekinme ve kaygının artışı gibi ikincil psikososyal etkiler yaratabilir. Bu durum, titremenin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik bir yük oluşturduğunu göstermektedir. Klinik değerlendirmede titremenin zamansal bağlamı ve eşlik eden semptomların dikkate alınması, doğru tanı ve müdahale açısından kritik öneme sahiptir.

6.2.Gelecek Araştırmalar İçin Çıkarımlar

Bu çalışma, kaygı titremesinin biyolojik temellerini açıklamakla birlikte, nörofizyolojik ölçümlerin (EEG, EMG, hormon düzeyleri) entegrasyonu ile daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir. Ayrıca, uzunlamasına çalışmalar kronik kaygının titreme üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir.

Psikoterapötik müdahalelerin titreme sıklığı ve şiddeti üzerindeki doğrudan etkilerini değerlendiren klinik deneyler, uygulamaya dönük yeni tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

BDT'nin titreme üzerindeki etkisi yalnızca semptomların azalmasıyla sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin bu semptomlara yönelik bilişsel ve duygusal tepkilerini dönüştürerek yaşam kalitesini artırmaktadır.

Ancak titremenin tamamen ortadan kalkması her zaman mümkün olmasa da, BDT'nin sağladığı işlevsel iyileşme klinik

açıdan anlamlıdır. Gelecek araştırmaların, farklı kültürel bağlamlarda BDT'nin titreme üzerindeki uzun vadeli etkilerini incelemesi ve tekniklerin bireysel farklılıklara göre uyarlanabilirliğini değerlendirmesi önerilmektedir.

Klinik Değerlendirme: Sağlık profesyonelleri, titremenin zamansal bağlamını (stres anında mı, dinlenmede mi) ve eşlik eden semptomları dikkate alarak doğru tanı koymalıdır.

Stres Yönetimi: Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), gevşeme egzersizleri, nefes çalışmaları ve mindfulness teknikleri kaygı titremesini azaltmada etkili olabilir (Beck, 2011; Hofmann ve ark., 2012).

Farkındalık Geliştirme: Bireylerin kaygı titremesinin geçici ve zararsız doğasını anlamaları, gereksiz endişelerin önlenmesine katkı sağlar.

Araştırma Önerisi: Gelecek çalışmalar, kaygı titremesinin nörofizyolojik mekanizmalarını daha ayrıntılı inceleyerek klinik uygulamalara yönelik yeni tedavi yaklaşımlarını geliştirebilir (Ariño-Braña ve ark., 2025).

BDT'nin titreme gibi somatik belirtiler üzerindeki etkisi, terapötik süreçte bilişsel ve davranışçı tekniklerin birlikte kullanılmasının önemini göstermektedir. Terapistler, özellikle felaketleştirici düşüncelerin sorgulanmasına ve maruz bırakma uygulamalarına odaklanmalıdır.

Araştırma: Gelecek çalışmalar, BDT'nin farklı anksiyete alt tiplerinde titreme üzerindeki uzun vadeli etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemelidir. Ayrıca kültürel bağlamda uygulama farklılıklarının değerlendirilmesi, terapötik etkinliğin artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Eğitim ve Yaygınlaştırma: Psikoloji ve psikiyatri alanında çalışan uzmanların BDT teknikleri konusunda sistematik eğitim almaları, hem klinik etkinliği hem de toplumda farkındalığı artıracaktır.

Bireysel Uygulama: Danışanların terapi sürecinde öğrendikleri gevşeme ve nefes egzersizlerini günlük yaşamlarına entegre etmeleri, titreme gibi belirtilerin yönetiminde sürdürülebilir bir destek sağlayacaktır.

7. KISITLILIK

Bu çalışmanın bulguları, anksiyete sırasında ortaya çıkan titremenin biyolojik mekanizmalarını ve klinik önemini açıklamaya katkı sağlamakla birlikte, bazı kısıtlılıklar içermektedir:

Örneklem Çeşitliliği: Çalışmada kullanılan veriler sınırlı bir örneklem grubuna dayanmaktadır. Farklı yaş grupları, kültürel bağlamlar ve klinik profillerin

dahil edilmemesi, sonuçların genellenebilirliğini sınırlayabilir.

Özbildirim Verileri: Anksiyete ve titreme deneyimleri çoğunlukla katılımcıların özbildirimlerine dayandığından, subjektif algılar ve hatırlama yanlılığı bulguları etkilemiş olabilir.

Nörofizyolojik Ölçümlerin Eksikliği: Çalışmada doğrudan biyolojik ölçümler (örneğin EEG, EMG veya hormon düzeyleri) kullanılmamışsa, fizyolojik süreçlerin yalnızca teorik açıklamalarla sınırlandırılması söz konusudur.

Zamansal Kısıtlılık: Bulgular, anksiyetenin akut etkilerini açıklamakta güçlüdür; ancak kronik kaygının uzun vadeli nörolojik etkilerini değerlendirmek için daha geniş zaman aralıklarına ihtiyaç vardır.

Tedavi Yöntemleri: Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve mindfulness gibi önerilen yöntemlerin etkinliği literatürde desteklenmektedir (Beck, 2011; Hofmann ve ark,2012), ancak bu çalışmada doğrudan deneysel uygulama yapılmamıştır.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇALAR

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*.

Ariño-Braña, P., Zareba, M. R., Montolio, M. I., Visser, M., & Picó-Pérez, M. (2025). Influence of the HPA axis on anxiety-related processes: An RDoC overview considering their neural correlates. *Current Psychiatry Reports, 27*, 593–611.

Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları* (24. baskı). Remzi Kitabevi.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy, 35*(1), 49–58.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101.

Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford University Press.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.

Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy, 46*(1), 5–27.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.

Deuschl, G., Bain, P., & Brin, M. (1998). Consensus statement of the Movement Disorder Society on tremor. *Movement Disorders, 13*(S3), 2–23.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal, 51*(3), 132–140.

Fairclough, N. (2013). *Critical discourse analysis: The critical study of language*. Routledge.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.

Gülseren, Ş. (2004). Depresyon ve anksiyete. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Ek 1, 5–13.

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine.

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Sage Publications.

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

Herman, J. P., & Tasker, J. G. (2016). Paraventricular hypothalamic mechanisms of chronic stress adaptation. *Frontiers in Endocrinology, 7*, 137.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. 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.

Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevi.

Punch, K. F. (2013). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches*. Sage Publications.

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 607–628.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods*. Sage Publications.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 01.02.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:121-138

Kronik Ağrı Tedavisinde Psikoloji Ve Fizyoterapinin Bütüncül Entegrasyonu: Biyopsikososyal Bir Yaklaşım

1.Mardan Aliyev
Doçent Doktor
Shamakhi Central Hospital
Yazar mail:mardanaliyev@yahoo.com
Orcid ID: 0009-0002-2001-0903

ÖZET

Kronik ağrı, dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen, bireylerin yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşüren ve yalnızca biyolojik değil, psikolojik ve sosyal boyutları da kapsayan kompleks bir sağlık sorunudur.

Geleneksel biyomedikal modelin tek başına yetersiz kaldığı bu alanda, son yıllarda biyopsikososyal model giderek daha fazla kabul görmektedir.

Bu derleme makale, kronik ağrı tedavisinde psikolojik ve fizyoterapötik yaklaşımların entegrasyonunu incelemeyi amaçlamaktadır.

Kognitif Davranışçı Terapi (KDT), farkındalık temelli uygulamalar ve kabul temelli terapiler gibi psikolojik müdahaleler ile manuel terapi, egzersiz rehabilitasyonu ve nöromodülasyon gibi fizyoterapötik yöntemlerin birlikte kullanılmasının tedavi etkinliğini artırdığı ve hastaların gündelik işlev düzeyini iyileştirdiği literatürde giderek artan kanıt düzeyiyle belgelenmektedir.

Çalışmalar, entegre modellerin tek disiplinli yaklaşımlarla karşılaştırıldığında ağrı şiddetini, psikolojik sıkıntıları ve tedaviden erken ayrılma oranlarını anlamlı

ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır. Bu makalede, entegre tedavi modellerinin teorik temelleri, klinik uygulamaları ve gelecekteki araştırma yönleri ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: kronik ağrı, fizyoterapi, klinik psikoloji, biyopsikososyal model, kognitif davranışçı terapi, multidisipliner rehabilitasyon

The Holıstıc Integratıon Of Psychology And Physıotherapy In Chronıc Paın Management: A Bıopsychosocıal Approach

ABSTRACT

Chronic pain is a complex health problem affecting millions of people worldwide, significantly reducing individuals' quality of life, and encompassing not only biological but also psychological and social dimensions. In this field, where the traditional biomedical model alone proves insufficient, the biopsychosocial model has gained increasing acceptance in recent years. This review article aims to examine the integration of psychological and physiotherapeutic approaches in the treatment of chronic pain.

The literature, with increasing levels of evidence, documents that combining psychological interventions such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), mindfulness-based practices, and acceptance-based therapies with physiotherapeutic methods such as manual therapy, exercise rehabilitation, and neuromodulation enhances treatment effectiveness and improves patients' daily functioning. Studies reveal that integrated models, compared to single-disciplinary approaches, significantly reduce pain intensity, psychological distress, and early dropout rates. This article discusses in detail the theoretical foundations, clinical applications, and future research directions of integrated treatment models.

Keywords: chronic pain, physiotherapy, clinical psychology, biopsychosocial model, cognitive behavioral therapy, multidisciplinary rehabilitation

1.GİRİŞ

Ağrı, Uluslararası Ağrı Araştırmaları Derneği (IASP) tarafından "gerçek veya potansiyel doku hasarıyla ilişkili ya da bu hasarın terimleriyle tanımlanan, hoş olmayan duyusal ve duygusal bir deneyim" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, ağrı deneyiminin yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik bir boyutunu da kapsadığını açıkça ortaya koymaktadır.

Kronik ağrı ise bu deneyimin üç aydan uzun süre devam etmesi olarak kabul edilmekte olup, akut ağrının aksine bağımsız bir hastalık tablosu niteliği kazanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre kronik ağrı, dünya genelinde yaklaşık 1,5 milyar insanı etkilemekte ve ülkelerin sağlık bütçelerinde önemli bir yer tutmaktadır.

Türkiye'de yapılan epidemiyolojik araştırmalar, yetişkin nüfusun yaklaşık yüzde otuz üçünün kronik ağrı şikâyetiyle karşılaştığını göstermektedir. Bu rakamlar, kronik ağrının bireysel ve toplumsal boyutunu tüm açıklığıyla gözler önüne sermektedir. Geleneksel biyomedikal model, ağrının yalnızca fiziksel bir patolojiye bağlı olduğunu öne sürdüğünden kronik ağrı yönetiminde sınırlı kalmaktadır. Biyopsikososyal model ise George Engel tarafından 1977 yılında ortaya konulan ve ağrının biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle şekillendiği ilkesine dayanan bütüncül bir çerçeve sunmaktadır.

Bu model, kronik ağrı tedavisinde psikoloji ve fizyoterapinin iş birliği yapmasını zorunlu kılmaktadır. Bu derleme makalede amaç; kronik ağrı fizyopatolojisini biyopsikososyal çerçeveden ele almak, psikolojik ve fizyoterapötik müdahalelerin teorik temellerini sunmak, entegre tedavi modellerinin klinik kanıt düzeyini değerlendirmek ve gelecekteki araştırma yönlerine ilişkin öneriler geliştirmektir.

1.1.Kronik Ağrının Fizyopatolojisi

1.1.1.Nörobilimsel Temeller

Kronik ağrı, periferik ve santral sensitizasyon mekanizmalarıyla açıklanmaktadır. Periferik sensitizasyon; doku hasarının ardından oluşan inflamatuar mediyatörlerin nosiseptörlerin eşiğini düşürmesiyle başlamaktadır. Prostaglandinler, bradikinin ve substans P gibi maddeler, afferent sinir liflerinin uyarılma eşiğini düşürerek allodini ve hiperaljeziye yol açmaktadır.

Santral sensitizasyon ise spinal kord ve beyin düzeyinde meydana gelen uzun süreli plastisite değişikliklerini içermekte; dorsal boynuzda N-metil-D-aspartat (NMDA) reseptörlerinin aşırı aktivasyonu,

inhibitör yolakların baskılanması ve kortikospinal yeniden yapılanma bu değişikliklerin temel mekanizmalarını oluşturmaktadır. Fonksiyonel beyin görüntüleme çalışmaları, kronik ağrı hastalarında prefrontal korteks, anterior singulat korteks, insula ve amigdalada yapısal ve işlevsel bağlantılarda belirgin değişiklikler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, ağrının bilişsel ve duygusal işaretleme sistemleriyle derin bir entegrasyon içinde olduğunu göstermekte; psikolojik müdahalelerin neden nörobiyolojik düzeyde etkili olduğunu açıklamaktadır.

1.1.2.Psikolojik Faktörlerin Rolü

Felaketleştirme, ağrı ile ilgili korku ve kaçınma davranışları, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik faktörlerin kronik ağrı şiddetini ve seyrini doğrudan etkilediği çok sayıda prospektif çalışmayla gösterilmiştir. Vlaeyen ve Linton tarafından geliştirilen Korku-Kaçınma Modeli, ağrının nasıl kronikleştiğini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Bu modele göre ağrıyı felaket boyutunda algılayan bireyler, hareket etmeyi tehlikeli bularak fiziksel aktiviteden kaçınmakta; bu durum kas zayıflığı, eklem katılığı ve fonksiyonel yetersizliğe yol açarak ağrı deneyimini daha da kötüleştirmektedir. Duygusal düzenleme güçlüğü de kronik ağrı ile güçlü bir ilişkiye sahiptir. Aleksitimi, yani duyguları tanımlama ve ifade etme güçlüğü yaşayan bireyler, psikolojik sıkıntılarını bedensel belirtilerle ifade etme eğilimindedir. Bu ilişki, fizyoterapistlerin de hastanın psikolojik durumunu değerlendirebilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, kronik ağrı tedavisinde psikoloji ve fizyoterapinin bütüncül entegrasyonunu biyopsikososyal model çerçevesinde incelemek ve bu entegrasyonun klinik sonuçlar üzerindeki etkilerini değerlendirmektir.

Kronik ağrının yalnızca fizyolojik süreçlerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı sergilediği göz önüne alındığında, tedavi yaklaşımlarının da disiplinlerarası bir perspektifle ele alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda çalışma; psikolojik müdahaleler (özellikle Kognitif Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve farkındalık temelli yaklaşımlar) ile fizyoterapötik uygulamaların (egzersiz rehabilitasyonu, manuel terapi ve nöromodülasyon teknikleri) birlikte kullanımının etkinliğini kavramsal ve ampirik bulgular ışığında analiz etmeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın bir diğer amacı, kronik ağrı tedavisinde kullanılan tek disiplinli yaklaşımların sınırlılıklarını ortaya koyarak, entegre modellerin ağrı şiddeti, fonksiyonel kapasite, psikolojik iyilik hâli ve yaşam kalitesi üzerindeki katkılarını sistematik biçimde değerlendirmektir. Bu bağlamda, multidisipliner ağrı klinikleri, ağrı nörobilimi eğitimi ve kabul temelli fizyoterapi gibi güncel uygulama modellerinin teorik temelleri ve klinik yansımaları incelenmektedir.

Çalışma ayrıca, Türkiye'de kronik ağrı tedavisinin mevcut yapısını göz önünde bulundurarak, biyopsikososyal yaklaşımın sağlık sistemine entegrasyonuna yönelik öneriler geliştirmeyi de amaçlamaktadır. Bu kapsamda eğitim, klinik uygulama ve sağlık politikaları düzeyinde yapılabilecek düzenlemeler ele alınarak, daha etkili ve sürdürülebilir bir tedavi modeline katkı sunulması hedeflenmektedir.

3.YÖNTEM

Bu çalışma, kronik ağrı tedavisinde psikoloji ve fizyoterapinin entegrasyonunu incelemek amacıyla hazırlanmış **narratif (betimleyici) literatür taraması** niteliğindedir. Çalışmada, konuya ilişkin güncel ve güvenilir bilimsel kanıtların bir araya getirilmesi amacıyla ulusal ve uluslararası literatür sistematik olmayan ancak amaçlı bir şekilde taranmıştır.

Literatür taraması sürecinde PubMed, Scopus, Web of Science ve Google Scholar gibi akademik veri tabanlarından yararlanılmış; "chronic pain", "biopsychosocial model", "cognitive behavioral therapy", "physiotherapy", "pain management", "multidisciplinary rehabilitation" ve "pain neuroscience education" gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır.

Tarama sürecinde özellikle son 20 yıl içerisinde yayımlanan, hakemli dergilerde yer alan makaleler, sistematik derlemeler, meta-analizler ve klinik kılavuzlar öncelikli olarak değerlendirmeye alınmıştır. Bununla birlikte, alanın teorik temelini oluşturan klasik çalışmalar da kapsam dâhilinde tutulmuştur.

Seçilen kaynaklar; psikolojik müdahalelerin kronik ağrı üzerindeki etkileri, fizyoterapötik uygulamaların mekanizmaları ve sonuçları ile bu iki alanın entegrasyonuna yönelik modeller açısından içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular tematik olarak sınıflandırılmış ve "psikolojik müdahaleler", "fizyoterapötik yaklaşımlar" ve "entegratif modeller" başlıkları altında yapılandırılmıştır.

Çalışmada ayrıca klinik uygulamaya yönelik çıkarımların güçlendirilmesi amacıyla uluslararası klinik rehberler ve kanıta dayalı öneriler de dikkate alınmıştır. Bu kapsamda, kronik ağrı yönetimine ilişkin güncel yaklaşım ve standartları ortaya koyan rehber dokümanlar analiz edilerek tartışma bölümüne entegre edilmiştir.

Bu yöntemsel yaklaşım, farklı disiplinlerden elde edilen bilgilerin bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesine olanak tanımakta; kronik ağrı tedavisinde psikoloji ve fizyoterapinin entegrasyonuna ilişkin kapsamlı ve çok boyutlu bir çerçeve sunmaktadır.

Ancak çalışmanın narratif derleme niteliğinde olması nedeniyle, elde edilen bulguların sistematik derlemelere kıyasla sınırlı genellenebilirlik taşıyabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Buna rağmen, mevcut literatürün geniş bir perspektifle ele alınması, klinik uygulamalar ve gelecekteki araştırmalar için önemli çıkarımlar sunmaktadır.

4.BULGULAR

4.1. Kronik Ağrı Tedavisinde Psikolojik Müdahaleler

4.1.1.Kognitif Davranışçı Terapi (KDT)

Kognitif Davranışçı Terapi, kronik ağrı yönetiminde en güçlü kanıt tabanına sahip psikolojik müdahale olarak öne çıkmaktadır. KDT'nin temel amacı; ağrıyla ilgili işlevsel olmayan düşünce kalıplarını tanımlamak ve değiştirmek, başa çıkma davranış stratejileri geliştirmek ve hastaların kendi kendilerini yönetme becerilerini artırmaktır.

Bu amaçla terapi sürecinde bilişsel yeniden yapılandırma, kademeli aktivite artırımı, gevşeme teknikleri, davranışsal aktivasyon ve öz güveni güçlendirecek beceri eğitimi kullanılmaktadır.

Cochrane sistematik derlemeleri, KDT'nin kronik bel ağrısı, fibromiyalji ve baş ağrısında ağrı şiddeti ve özürlülükte istatistiksel açıdan anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir.

Morley ve arkadaşları tarafından yapılan meta-analiz, KDT'nin ağrı yoğunluğunu düşürmede ve yaşam kalitesini artırmada, bekleme listesiyle karşılaştırıldığında büyük etki büyüklükleri sergilediğini ortaya koymuştur.

4.1.2.Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

KKT, üçüncü dalga davranış terapilerinden biri olarak kronik ağrı tedavisinde giderek artan bir ilgi görmektedir. Bu yaklaşımda temel hedef; ağrının tamamen ortadan kaldırılması değil, bireyin ağrıyla birlikte anlamlı bir yaşam sürmesini mümkün kılmaktır.

Psikolojik esneklik, farkındalık (mindfulness) ve değerlerle uyumlu eylem, KKT'nin üç temel unsurunu oluşturmaktadır. Fibromiyalji hastalarında yapılan randomize kontrollü çalışmalar, KKT'nin ağrıyla ilgili kaçınma davranışlarını ve psikolojik katılığı azalttığını, hastaların gün içindeki işlevsel aktivitelerini artırdığını göstermektedir.

McCracken ve Eccleston'ın boylamsal araştırmaları, KKT'nin uzun vadeli izlem süreçlerinde de etkisini koruduğunu ortaya koymuştur.

4.1.3.Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA)

Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı, kronik ağrı hastalarının ağrıyla ilişkili düşünce ve duyumlara karşı farkındalık geliştirmelerini ve bu deneyimlere açıklık, merak ve yargısız bir tutumla yaklaşmalarını hedeflemektedir.

Sekiz haftalık standart programın; kortizol düzeyleri, inflamatuar belirteçler ve öznel ağrı şiddeti üzerinde olumlu etkileri olduğu araştırmalarla gösterilmiştir. Zeidan ve çalışma arkadaşlarının nörogörüntüleme çalışmaları, FTSA'nın anterior singulat korteks ve prefrontal korteksteki ağrı işlemesini düzenlediğini, bu alanlardaki aktivasyon kalıplarını değiştirerek santral sensitizasyona karşı tamponlayıcı bir etki oluşturabildiğini göstermiştir.

Bu bulgular, psikolojik müdahalelerin yalnızca davranışsal değil, nörobiyolojik düzeyde de etkili olduğunu kanıtlamaktadır.

4.2.Kronik Ağrı Tedavisinde Fizyoterapötik Müdahaleler

4.2.1.Egzersiz Rehabilitasyonu

Egzersiz, kronik ağrı tedavisinde fizyoterapinin temel taşını oluşturmaktadır. Aerobik egzersiz; endojen opioid sistemini aktive ederek ağrı eşiğini artırmakta ve "egzersiz ile oluşan hipoaljezi" (EIH) fenomenine yol açmaktadır.

Güçlendirme egzersizleri kas dengesizliklerini düzeltmekte ve biyomekanik stresi azaltmaktadır; denge ve propriosepsiyon çalışmaları ise motor

kontrolü iyileştirerek hasar riskini düşürmektedir. Ancak kronik ağrı hastalarında egzersiz reçetelenmesi, ağrıyı artırabileceği korkusu nedeniyle önemli psikolojik engeller içermektedir.

Bu noktada fizyoterapistin egzersizi kademeli ve kontrollü bir şekilde sunması, hastanın öz-yeterlilik algısını artırması ve başarı deneyimi oluşturması kritik önem taşımaktadır. Bu süreç, psikolojik değerlendirmeyle entegre bir yaklaşım olmadan başarıyla yürütülememektedir.

4.2.2.Manuel Terapi

Manuel terapi teknikleri; eklem mobilizasyonu, manipülasyon ve yumuşak doku teknikleri olarak sınıflandırılabilir. Bu tekniklerin etki mekanizmaları yalnızca biyomekanik değildir; nörojenik, nörofizyolojik ve psikolojik mekanizmaları da kapsamaktadır.

Çalışmalar, manuel terapinin periferik ve santral ağrı işleme mekanizmaları üzerinde etkili olduğunu göstermekte; plasebo kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında bile ağrı şiddeti ve hareket açıklığını anlamlı biçimde iyileştirdiği görülmektedir.

Tedavi süreci sırasında terapist ile hasta arasındaki ilişkinin ve verilen mesajların ağrı çıktıları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı saptanmıştır. Nijs ve arkadaşlarının araştırmaları, fizyoterapistin hasta merkezli iletişim tarzının tedavi sonuçlarını bağımsız olarak yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, fizyoterapistlerin psikolojik iletişim becerilerine de sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır.

4.2.3.Nöromodülasyon ve Fiziksel Ajanlar

Transkütanöz Elektriksel Sinir Stimülasyonu (TENS), düşük düzey lazer tedavisi ve ultrason gibi fiziksel ajanlar kronik ağrı yönetiminde sıklıkla kullanılmaktadır. TENS'in, kapı kontrol teorisi mekanizmasını aktive ederek ve endojen opioid salınımını artırarak ağrıyı azalttığı bilinmektedir.

Non-invaziv beyin stimülasyon yöntemleri olan transkraniyal manyetik stimülasyon (TMS) ve transkraniyal doğru akım stimülasyonu (tDCS) ise kronik ağrı için umut verici nöromodülasyon teknikleri olarak öne çıkmaktadır.

4.3.Psikoloji Ve Fizyoterapinin Entegre Modelleri

4.3.1.Multidisipliner Ağrı Klinikleri

Multidisipliner ağrı klinikleri; fizyoterapist, psikolog, algoloji uzmanı, iş-uğraş terapisti ve sosyal çalışmacının aynı çerçeve içerisinde koordineli çalıştığı en

kapsamlı entegre tedavi modelini temsil etmektedir.

Bu kliniklerde hastalar, kapsamlı bir biyopsikososyal değerlendirmeden geçirildikten sonra bireyselleştirilmiş, çok boyutlu tedavi planlarına dahil edilmektedir. Flor ve arkadaşlarının büyük ölçekli meta-analizi, multidisipliner ağrı programlarının tüm tek modalite programlarıyla karşılaştırıldığında ağrı, özürlülük ve psikolojik sıkıntıda üstün sonuçlar sağladığını ve iş gücüne dönüşü iyileştirdiğini ortaya koymuştur.

4.3.2.Ağrı Eğitimi Yaklaşımı (Pain Neuroscience Education)

Ağrı Nörobilimi Eğitimi (ANE), Lorimer Moseley tarafından geliştirilen ve hastalara kronik ağrının biyolojik mekanizmalarını açıklayan, katastrofik bilişsel yapılandırmaları hedef alan bir yaklaşımdır.

ANE, fizyoterapistler tarafından uygulanabilmekte, ancak psikoeğitim ilkelerini büyük ölçüde benimsemektedir. Sistematik derlemeler, ANE'nin tek başına fiziksel egzersizle karşılaştırıldığında ağrı felaketleştirme, kineziyofobi ve ağrı şiddetinin azaltılmasında anlamlı bir üstünlük gösterdiğini ortaya koymuştur.

4.3.3.Kabul Tabanlı Fizyoterapi

KKT ilkelerini fizyoterapi pratiğiyle birleştiren kabul tabanlı fizyoterapi modeli, son yıllarda önemli bir ilgi görmektedir. Bu modelde fizyoterapist; motor becerileri kazandırmanın yanı sıra değer temelli hareketi teşvik etmekte, psikolojik esnekliği desteklemekte ve kaçınma davranışlarını ele almaktadır.

Bu yaklaşımın hem egzersiz uyumunu artırdığı hem de uzun vadeli fonksiyonel iyileşmeyi desteklediği bildirilmektedir.

Tablo-1.Psikoloji ve Fizyoterapi Entegrasyon Modelleri ve Kanit Duzeyleri

Model	Temel Bileşenler	Kanit Duzeyi	Hedef Popülas.
Multidisipliner Agri Klinigi	Fizyoterapi+Psikoloji +Algoloji+OT	Yuksek (Meta-analiz)	Kompleks Kronik Agri
Agri Norobilimi Egitimi (ANE)	Psikoedukas.+ Fizyoterapi	Orta-Yuksek (RKC)	Kas-iskelet Agrisi
Kabul Tabanli Fizyoterapi	KKT+Egzersiz Rehabilitasyon	Orta (RKC)	Fibromiyalji, Kronik Bel
KDT+Fizyoterapi Kombine	Kognit. Yenid.+ Manuel Terapi	Orta-Yuksek (Sistem. Derleme)	Servikal, Lomber Agri

RKC: Randomize Kontrollu Çalışma; OT: Is-Ugras Terapisti; KDT: Kognitif Davranış Terapisi; KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

4.4. Klinik Uygulama Önerileri

4.4.1.Kapsamlı Biyopsikososyal Değerlendirme

Entegre tedavinin ilk adımı, biyopsikososyal bir değerlendirme çerçevesi kurmaktır. Klinik süreçte Brief Pain Inventory (BPI), Pain Catastrophizing Scale (PCS) ve Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK) gibi valide ölçüm araçlarının kullanılması önerilmektedir.

Bu değerlendirmeler hem fizyoterapistler hem de psikologlar tarafından yorumlanmalı ve tedavi planlama sürecine entegre edilmelidir. Hastanın ağrı hikâyesinin detaylı alınması; biyomekanik faktörler kadar psikolojik stres kaynaklarının, uyku bozukluklarının, sosyal destek sisteminin ve iş yaşamına dair endişelerin de sorgulanmasını gerektirmektedir.

Bu kapsamlı değerlendirme, tedavinin hangi bileşenlerine öncelik verileceğini belirlemede yol gösterici olmaktadır.

4.4.2.Bireyselleştirilmiş Tedavi Planlama

Tek tip bir yaklaşımın kronik ağrı hastalarının tümüne uygulanamayacağı açıktır. Yüksek felaketleştirme puanı alan ve belirgin hareket korkusu olan hastalarda KDT veya ANE müdahalelerine öncelik verilmesi önerilirken, daha düşük psikolojik yükü olan hastalarda doğrudan fizyoterapötik egzersiz programlarıyla başlanabilmektedir.

Bu ayrıştırma (stratifikasyon) süreci, günümüz klinik rehberlerinin de vurguladığı temel bir ilkedir. National Institute for Health and Care Excellence (NICE) 2021 Kronik Birincil Ağrı kılavuzu, bu hastalarda psikolojik ve sosyal yaklaşımlar ile fiziksel aktivitenin ön plana çıkarılmasını, opioid analjeziklerin ise kullanılmamasını önermektedir.

Bu kılavuz değişimi, fizyoterapi ve psikoloji entegrasyonunun artık uluslararası standartların bir parçası hâline geldiğinin açık bir göstergesidir.

4.4.3.Disiplinlerarası İletişim ve İş Birliği

Başarılı bir entegre tedavi için fizyoterapist ve psikolog arasında düzenli ve yapılandırılmış bir iletişim altyapısı gerekmektedir. Ortak vaka toplantıları, paylaşılan klinik kayıtlar ve tedavi hedeflerinin birlikte belirlenmesi, tutarlı ve koordineli bir yaklaşımın sağlanmasında kritik rol oynamaktadır.

Hastayı “farklı doktorlar farklı şeyler söylüyor” gibi hissettiren tutarsız

mesajlardan kaçınılması, terapötik ilişkiyi güçlendirir ve tedaviye uyumu artırır.

4.5.Zorluklar ve Gelecek Yönelimler

4.5.1.Mevcut Zorluklar

Entegre kronik ağrı tedavisinin kliniğe yansıtılmasında çeşitli engeller bulunmaktadır. Bunların başında, sağlık sistemlerinde disiplinlerarası koordinasyona yönelik kurumsal altyapı eksikliği gelmektedir.

Pek çok ülkede psikolojik hizmetlerin fizyoterapi seanslarından ayrı faturalandırılması, entegre programların oluşturulmasını mali açıdan zorlaştırmaktadır. Eğitim boyutunda ise fizyoterapistlerin psikolojik değerlendirme araçları ve temel psikolojik müdahale becerilerini öğrenmesi; psikologlar ve psikiyatristlerin ise temel ağrı fizyopatolojisi hakkında yeterli donanıma sahip olması gerektiği görülmektedir.

Bu çapraz yetkinlik becerilerinin lisans müfredatlarında daha kapsamlı yer bulması, gelecek nesil klinisyenler için önemli bir gereklilik oluşturmaktadır.

4.5.2.Teknoloji Tabanlı Fırsatlar

Dijital sağlık teknolojileri, kronik ağrı yönetiminde psikoloji ve fizyoterapi entegrasyonunu kolaylaştıracak önemli fırsatlar sunmaktadır. Mobil sağlık uygulamaları, gerçek zamanlı ağrı ve ruh hâli takibi sağlamakta; sanal gerçeklik (VR) teknolojileri hem nöromodülasyon amacıyla hem de hareket korkusunu azaltmaya yönelik maruz bırakma terapilerinde kullanılmaktadır.

Yapay zekâ tabanlı chatbotlar ise KDT temelli müdahale protokollerini günün her saatinde erişilebilir hâle getirmektedir. Tele-sağlık platformları, kronik ağrı hastalarının coğrafi olarak uzak bölgelerden de entegre bakıma ulaşmalarını sağlamakta ve tedavi sürekliliği konusundaki önemli bir eşitsizliği giderme potansiyeli taşımaktadır.

COVID-19 pandemisinin zorunlu kıldığı uzaktan tedavi deneyimleri, bu platformların güvenilirliği ve etkinliğine ilişkin önemli kanıtlar üretmiştir.

4.5.3.Araştırma Öncelikleri

Gelecekteki araştırmalar için birkaç temel öncelik belirlenebilir. Birincisi, entegre tedavi modellerinin hangi hasta alt grupları için en etkili olduğunu belirleyen “stratifikasyon” çalışmalarının artırılması gerekmektedir.

İkincisi, tedavi kararlarını yönlendirmede biyobelirteçlerin, görüntüleme

yöntemlerinin ve psikolojik değerlendirmelerin nasıl entegre edilebileceğine dair önemli araştırma boşlukları bulunmaktadır.

Üçüncüsü ise uzun vadeli maliyet-etkinlik analizlerinin yapılmasıdır. Bu analizler, sağlık politikası yapıcılarını entegre programlara yatırım konusunda ikna etmek için kritik bir gereklilik oluşturmaktadır.

5. SONUÇ

Kronik ağrı, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla bir bütün olarak ele alınmayı gerektiren bir sağlık sorunudur. Bu derleme, psikoloji ve fizyoterapinin entegrasyonunun yalnızca teorik bir yenilik değil, klinik pratikte somut farklar yaratan, kanıt tabanlı bir zorunluluk olduğunu ortaya koymaktadır.

Kognitif Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Farkındalık Temelli Stres Azaltma gibi psikolojik yaklaşımlar, kronik ağrının nörobiyolojik mekanizmalarını doğrudan etkileme kapasitesine sahiptir. Egzersiz rehabilitasyonu, manuel terapi ve nöromodülasyon gibi fizyoterapötik müdahaleler ise biyomekanik ve nöral sistemlerde önemli iyileşmelere yol açmaktadır. Bu iki alanın entegrasyonu; ağrı şiddeti, özürlülük, psikolojik sıkıntı ve yaşam kalitesi üzerinde, tek disiplinli yaklaşımlardan anlamlı ölçüde daha üstün sonuçlar sağlamaktadır.

Türkiye'de kronik ağrı tedavisinin kalitesini artırmak için, lisans müfredatlarından klinik organizasyona ve sağlık finansmanına kadar geniş bir yelpazede reform zorunlu görünmektedir. Sağlıkta disiplinlerarası eğitim modelleri, entegre klinik protokoller ve toplum tabanlı destek programlarının hayata geçirilmesi, bu vizyonun somut adımlarını oluşturmaktadır.

Sonuç olarak; kronik ağrıyı tedavi etmek, hem bedene hem de zihne birlikte hitap eden, saygılı, hasta merkezli ve kanıta dayalı bir yaklaşım benimsemeyi gerektirmektedir. Psikoloji ile fizyoterapinin bu ortak yolda el ele yürümesi, milyonlarca kronik ağrı hastası için anlamlı bir iyileşme umudunu canlı tutmaktadır.

6. ÖNERİLER

Kronik ağrı tedavisinde biyopsikososyal yaklaşımın etkinliği giderek daha güçlü bilimsel kanıtlarla desteklenmektedir. Bu doğrultuda, psikoloji ve fizyoterapinin bütüncül entegrasyonunu temel alan tedavi modellerinin yaygınlaştırılması hem klinik sonuçların iyileştirilmesi hem de sağlık sistemlerinin sürdürülebilirliği açısından önemli bir gereklilik olarak karşımıza

çıkmaktadır. Bu bağlamda, klinik uygulamalardan eğitim sistemine, sağlık politikalarından araştırma alanına kadar çok boyutlu öneriler geliştirilmesi gerekmektedir.

6.1.Klinik Uygulamaya Yönelik Öneriler

Kronik ağrı yönetiminde ilk olarak, tüm hastalar için standart hale getirilmiş biyopsikososyal değerlendirme protokollerinin uygulanması önerilmektedir. Hastaların yalnızca fiziksel semptomları değil; psikolojik durumları, bilişsel süreçleri, yaşam koşulları ve sosyal destek sistemleri de sistematik biçimde değerlendirilmelidir. Bu amaçla valide ölçüm araçlarının rutin klinik uygulamaya entegre edilmesi, tanı ve tedavi sürecinin daha objektif ve bütüncül bir şekilde yürütülmesini sağlayacaktır.

Tedavi planlamasında bireyselleştirilmiş yaklaşımların benimsenmesi büyük önem taşımaktadır. Her hastanın ağrı deneyimi farklı olduğundan, standart protokoller yerine hastaya özgü müdahale planları oluşturulmalıdır. Özellikle yüksek düzeyde felaketleştirme, anksiyete veya hareket korkusu gösteren bireylerde psikolojik müdahalelerin önceliklendirilmesi; daha düşük psikolojik yük taşıyan bireylerde ise fizyoterapötik yaklaşımlarla başlanması daha etkili sonuçlar doğuracaktır.

Ayrıca, fizyoterapistlerin yalnızca fiziksel tedavi uygulayıcıları olarak değil, aynı zamanda davranış değişikliği sürecini destekleyen sağlık profesyonelleri olarak konumlandırılması gerekmektedir. Bu doğrultuda, hastalara egzersiz uyumunu artıracak motivasyonel stratejiler sunulmalı, tedavi sürecinde küçük başarılar görünür kılınarak öz-yeterlilik algısı güçlendirilmelidir.

6.2.Disiplinlerarası İş Birliğinin Güçlendirilmesine Yönelik Öneriler

Kronik ağrı tedavisinde etkin sonuçlar elde edilebilmesi için disiplinlerarası iş birliğinin kurumsal düzeyde desteklenmesi gerekmektedir. Fizyoterapistler, klinik psikologlar, algoloji uzmanları ve diğer sağlık profesyonelleri arasında düzenli iletişim kanallarının oluşturulması, tedavi sürecinde bütüncül bir yaklaşımın benimsenmesini kolaylaştıracaktır.

Bu kapsamda, multidisipliner ağrı kliniklerinin yaygınlaştırılması önemli bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Bu kliniklerde farklı disiplinlerden uzmanların eş zamanlı ve koordineli çalışması, hem tedavi etkinliğini artırmakta hem de hasta memnuniyetini olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca ortak vaka toplantıları, paylaşılan dijital hasta kayıt sistemleri ve ortak tedavi hedeflerinin

belirlenmesi, tedavi sürecinde tutarlılığı artıracaktır.

6.3.Eğitim ve Mesleki Gelişime Yönelik Öneriler

Sağlık profesyonellerinin kronik ağrıya yaklaşımında biyopsikososyal modelin etkin biçimde uygulanabilmesi için eğitim sisteminde önemli düzenlemeler yapılması gerekmektedir. Fizyoterapi, psikoloji ve tıp fakültelerinin lisans programlarına kronik ağrının çok boyutlu yapısını ele alan derslerin eklenmesi önerilmektedir.

Fizyoterapistlerin temel psikolojik değerlendirme ve iletişim becerileri konusunda eğitim almaları; psikologların ise ağrı fizyopatolojisi ve fiziksel rehabilitasyon süreçleri hakkında bilgi sahibi olmaları, disiplinlerarası anlayışı güçlendirecektir. Ayrıca hizmet içi eğitim programları, sertifikasyon süreçleri ve sürekli mesleki gelişim faaliyetleri ile mevcut sağlık çalışanlarının bilgi ve becerilerinin güncellenmesi sağlanmalıdır.

6.4.Sağlık Politikalarına Yönelik Öneriler

Kronik ağrı tedavisinde entegre yaklaşımların yaygınlaştırılması için sağlık politikalarının bu doğrultuda yeniden yapılandırılması gerekmektedir. Mevcut sağlık sistemlerinde psikolojik ve fizyoterapötik hizmetlerin ayrı ayrı planlanması ve finansmanının sağlanması, bütüncül tedavi modellerinin uygulanmasını zorlaştırmaktadır.

Bu nedenle, entegre tedavi programlarının geri ödeme kapsamına alınması ve teşvik edilmesi önerilmektedir. Sağlık sigortası sistemlerinin multidisipliner tedavi yaklaşımlarını destekleyecek şekilde düzenlenmesi, klinik uygulamada bu modellerin daha yaygın kullanılmasını sağlayacaktır. Ayrıca toplum temelli sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesi ve kronik ağrı farkındalığını artırmaya yönelik ulusal programların geliştirilmesi de önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

6.5.Teknoloji ve Dijital Sağlık Uygulamalarına Yönelik Öneriler

Dijital sağlık teknolojilerinin kronik ağrı yönetimine entegrasyonu, erişilebilirlik ve süreklilik açısından önemli avantajlar sunmaktadır. Mobil uygulamalar aracılığıyla ağrı takibi, egzersiz programlarının izlenmesi ve psikolojik destek hizmetlerinin sunulması, hastaların tedaviye aktif katılımını artırabilir.

Tele-sağlık uygulamaları sayesinde coğrafi engeller ortadan kaldırılarak daha geniş bir hasta kitlesine ulaşılabilir. Özellikle kırsal bölgelerde yaşayan bireyler için bu sistemler büyük bir fırsat sunmaktadır.

Bununla birlikte, sanal gerçeklik ve yapay zekâ temelli uygulamaların kronik ağrı tedavisindeki etkinliğinin artırılması için daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

6.6.Araştırma Alanına Yönelik Öneriler

Gelecekte yapılacak araştırmaların, entegre tedavi modellerinin hangi hasta gruplarında daha etkili olduğunu belirlemeye odaklanması gerekmektedir. Stratifikasyon temelli çalışmalar, kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Ayrıca biyobelirteçler, nörogörüntüleme yöntemleri ve psikolojik değerlendirme araçlarının birlikte kullanıldığı multidisipliner araştırmaların artırılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, kronik ağrının mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasına ve daha hedefe yönelik tedavi stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Son olarak, uzun vadeli maliyet-etkinlik analizlerinin yapılması, sağlık politikası yapıcılarının entegre tedavi modellerine yatırım yapmasını teşvik edebilir. Bu sayede hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kronik ağrının yükünün azaltılması mümkün olacaktır.

7. KISITLILIKLAR

Bu çalışma, kronik ağrı tedavisinde psikoloji ve fizyoterapinin bütüncül entegrasyonunu ele alan bir derleme niteliği taşıdığından, bazı metodolojik ve kapsamla ilgili sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle araştırmanın **narratif literatür taraması** yöntemine dayanması, sistematik derlemelere kıyasla daha düşük düzeyde metodolojik standardizasyon ve seçicilik riski barındırmaktadır. Kaynakların belirli anahtar kelimeler ve veri tabanları üzerinden seçilmiş olması, bazı çalışmaların gözden kaçmış olma ihtimalini doğurmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların tüm literatürü temsil etme gücünü sınırlayabilir.

Çalışmada kullanılan veriler ikincil kaynaklara dayandığı için, doğrudan deneysel ya da klinik veri üretimi söz konusu değildir. Bu nedenle ulaşılan sonuçlar, büyük ölçüde mevcut çalışmaların bulgularının yorumlanmasına dayanmaktadır. Literatürde yer alan araştırmaların yöntemsel farklılıkları, örneklem büyüklükleri, kullanılan ölçüm araçları ve müdahale süreleri arasındaki çeşitlilik, bulguların karşılaştırılmasını ve genellenmesini zorlaştırmaktadır.

Özellikle psikolojik müdahaleler ve fizyoterapötik uygulamalar arasındaki

etkileşimi doğrudan ölçen yüksek kaliteli randomize kontrollü çalışmaların sınırlı sayıda olması, entegrasyonun etkisinin kesin sınırlarını belirlemeyi güçleştirmektedir.

Bir diğer önemli kısıtlılık, çalışmada ele alınan bulguların büyük ölçüde uluslararası literatüre dayanmasıdır. Türkiye özelinde kronik ağrı tedavisinde biyopsikososyal modelin uygulanmasına yönelik ampirik çalışmaların sınırlı olması, yerel sağlık sistemi bağlamında yapılacak çıkarımların kısmen kuramsal düzeyde kalmasına neden olmaktadır. Bu durum, önerilerin uygulamaya aktarılabilirliğini değerlendirme açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Ayrıca kronik ağrı, heterojen bir klinik tabloya sahip olup farklı etiyolojilere, yaş gruplarına ve sosyokültürel bağlamlara göre değişkenlik göstermektedir. Bu çalışmada genel bir çerçeve sunulmuş olmakla birlikte, spesifik hasta gruplarına (örneğin nöropatik ağrı, kanser ağrısı veya pediatrik popülasyon) yönelik ayrıntılı alt analizler yapılmamıştır. Bu nedenle önerilen yaklaşımların tüm kronik ağrı türleri için aynı düzeyde geçerli olduğu söylenemez.

Bunun yanında, psikoloji ve fizyoterapinin entegrasyonuna ilişkin modellerin klinik uygulamadaki etkinliği, yalnızca bilimsel kanıtlarla değil; aynı zamanda sağlık sistemlerinin yapısı, ekonomik kaynaklar, uzman sayısı ve kurumlar arası koordinasyon gibi faktörlerle de yakından ilişkilidir. Bu çalışma, söz konusu yapısal değişkenleri sınırlı ölçüde ele almış olup, uygulamadaki olası engellerin tümünü kapsamlı biçimde değerlendirememektedir.

Son olarak, dijital sağlık uygulamaları, yapay zekâ destekli müdahaleler ve tele-sağlık sistemleri gibi yeni yaklaşımlar çalışmada ele alınmış olmakla birlikte, bu alanlara ilişkin uzun vadeli etkinlik ve güvenilirlik verileri henüz sınırlıdır. Bu nedenle teknoloji temelli önerilerin klinik uygulamalara entegrasyonu konusunda temkinli olunması gerekmektedir.

Tüm bu kısıtlılıklara rağmen, çalışma kronik ağrı tedavisinde biyopsikososyal yaklaşımın önemini vurgulamakta ve psikoloji ile fizyoterapinin entegrasyonuna yönelik kapsamlı bir perspektif sunmaktadır. Ancak gelecekte yapılacak daha sistematik, deneysel ve uzunlamasına araştırmaların, bu alandaki bilgi birikimini güçlendireceği açıktır.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Treede, R. D., Rief, W., Barke, A., Aziz, Q., Bennett, M. I., Benoliel, R., … Wang,

S. J. (2019). Chronic pain as a symptom or a disease: The IASP classification of chronic pain for the International

Classification of Diseases (ICD-11). *Pain, 160*(1), 19–27.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science, 196*(4286), 129–136.

Woolf, C. J. (2011). Central sensitization: Implications for the diagnosis and treatment of pain. *Pain, 152*(3 Suppl), S2–S15.

Vlaeyen, J. W. S., & Linton, S. J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: A state of the art. *Pain, 85*(3), 317–332.

Morley, S., Eccleston, C., & Williams, A. (1999). Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behaviour therapy and behaviour therapy for chronic pain in adults, excluding headache. *Pain, 80*(1–2), 1–13.

McCracken, L. M., & Eccleston, C. (2005). A prospective study of acceptance of pain and patient functioning with chronic pain. *Pain, 118*(1–2), 164–169.

Zeidan, F., & Vago, D. R. (2016). Mindfulness meditation-based pain relief: A mechanistic account. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1373*(1), 114–127.

Nijs, J., Lluch Girbés, E., Lundberg, M., Malfliet, A., & Sterling, M. (2015). Exercise therapy for chronic musculoskeletal pain: Innovation by altering pain memories. *Manual Therapy, 20*(1), 216–220.

Flor, H., Fydrich, T., & Turk, D. C. (1992). Efficacy of multidisciplinary pain treatment centers: A meta-analytic review. *Pain, 49*(2), 221–230.

Moseley, G. L., & Butler, D. S. (2015). Fifteen years of explaining pain: The past, present, and future. *Journal of Pain, 16*(9), 807–813.

National Institute for Health and Care Excellence. (2021). *Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: Assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain*.

Eccleston, C., Tabor, A., & Keogh, E. (2021). mHealth and chronic pain: Reviewing the evidence for a new paradigm. *Journal of Pain Research, 14*, 2149–2161.

Turk, D. C., Wilson, H. D., & Cahana, A. (2011). Treatment of chronic non-cancer pain. *The Lancet, 377*(9784), 2226–2235.

Linton, S. J., & Shaw, W. S. (2011). Impact of psychological factors in the experience of pain. *Physical Therapy, 91*(5), 700–711.

Thompson, E. L., Broadbent, J., Bertino, M. D., & Staiger, P. K. (2016). Do pain-related beliefs influence adherence to multidisciplinary rehabilitation? *The Clinical Journal of Pain, 32*(2), 164–173.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 17.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:139-153

Otizmli Çocuklar Ve Aileleriyle Psikoeğitim: Bütüncül ve Etkin Bir Model

1.Yeliz Demir
Doktor Öğretim Üyesi
Brussels Capital University
Sorumlu Yazar:yelizakcademirakademi@gmail.com
Orcid ID: 0009-0009-9974-300X

ÖZET

Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD), bireylerin sosyal etkileşim, iletişim ve davranış örüntülerinde farklılıklar göstermesine yol açan nörogelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. “Spektrum” kavramı, semptomların çeşitliliğini ve şiddet farklılıklarını ifade ederek ASD’nin heterojen yapısını ortaya koymaktadır (Lord, 2020).

ASD, otizm, Asperger sendromu, ve yaygın gelişimsel bozukluk gibi daha önce ayrı kabul edilen durumları kapsar (American Psychiatric Association, 2013). Erken çocuklukta başlayan bu bozukluk, bireylerin eğitim, iş ve sosyal yaşamda işlevselliklerini sınırlayabilmektedir (Howlin & Moss, 2012).

Literatür, erken müdahalenin ASD’li çocukların bilişsel, sosyal ve iletişimsel becerilerinde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Dawson, 2010). Bununla birlikte, ebeveynlerin yaşadığı yüksek stres düzeyi ve aile işlevlerindeki bozulmalar, yalnızca çocuk odaklı değil, aynı zamanda aile merkezli müdahalelerin de önemini ortaya koymaktadır (Hayes & Watson, 2013).

Bu bağlamda çalışma, Pediatrik Psikoeğitim (PPe) modelini tanıtmaktadır. PPe, Triple-P Pozitif Ebeveynlik Programı bileşenlerini bütünleştirerek, bilgi aktarımının ötesine geçen, duygusal destek ve kültürel hassasiyet temelli çok katmanlı bir çerçeve sunmaktadır (Loi & Chia, 2025; Tsiouri & Gena, 2025).

Bu model, hem aile işlevini hem de ebeveyn öz-etkinliğini güçlendirmeyi hedefleyerek, ASD'li çocukların gelişimsel sonuçlarını iyileştirmeye yönelik ölçeklenebilir ve kanıta dayalı bir paradigma değişimi önermektedir.

Sonuç olarak, PPe modeli, ASD'nin anlaşılmasına yönelik bütüncül bir akademik çerçeve geliştirilmesine katkı sağlamakta; erken müdahale programlarının yaygınlaştırılması ve aile merkezli uygulamaların klinik ve eğitim alanlarında ölçeklenebilir hale gelmesi için teorik ve pratik bir yol haritası sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD), , Asperger sendromu, McMaster aile işlevi modeli, Pediatrik Psikoeğitim (PPe), Pozitif Ebeveynlik Programı (Triple-P)

Psychoeducational Support For Children With Autism And Their Families: A Holistic And Effective Model

ABSTRACT

Autism Spectrum Disorder (ASD) is defined as a neurodevelopmental condition that leads to differences in social interaction, communication, and behavioral patterns. The concept of "spectrum" highlights the heterogeneity of ASD by reflecting the variability and severity of symptoms (Lord et al., 2020). ASD encompasses conditions previously considered distinct, such as autism,

Asperger's syndrome, childhood disintegrative disorder, and pervasive developmental disorder (American Psychiatric Association, 2013). Emerging in early childhood, ASD can limit individuals' functionality in education,

employment, and social life (Howlin & Moss, 2012).The literature demonstrates that early intervention yields positive outcomes incognitive, social, and communicative skills of children with ASD (Dawson, 2010). However, the high stress levels experienced by parents and the deterioration of family functioning emphasize the necessity of family-centered

interventions rather than child-focused approaches alone (Hayes & Watson, 2013).

In this context, the study introduces the Pediatric Psychoeducation (PPe) model, the Triple-P Positive Parenting Program, offering a multi-layered framework that goes beyond knowledge transfer to include emotional support, cultural sensitivity, and systemic family dynamics (Loi & Chia, 2025; Tsiouri & Gena, 2025).

This model aims to strengthen both family functioning and parental self-efficacy, proposing a scalable and evidence-based paradigm shift to improve developmental outcomes for children with ASD.

In conclusion, the PPe model contributes to the development of a holistic academic framework for understanding ASD, while providing a theoretical and practical roadmap for expanding early intervention programs and scaling family-centered practices in clinical and educational settings.

Keywords: Autism Spectrum Disorder (ASD), Asperger's syndrome, McMaster Family Functioning Model, Pediatric Psychoeducation (PPe), Positive Parenting Program (Triple-P), Family Functioning

1.Giriş

Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD), bireylerin sosyal etkileşim, iletişim ve davranış örüntülerinde farklılıklar göstermesine yol açan nörogelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. "Spektrum" kavramı, semptomların çeşitliliğini ve şiddet farklılıklarını ifade ederek ASD'nin heterojen yapısını ortaya koymaktadır (Lord, 2020).



Kaynak:https://cdn.prod.website-files.com/63a9d9f94193b731e1b600b1/66127a5041475fc2328cc0f6_Autism-spectrum-disorder.png

ASD, otizm, Asperger sendromu, ve yaygın gelişimsel bozukluk gibi daha önce ayrı kabul edilen durumları kapsayan geniş bir klinik çerçeveye sahiptir (American Psychiatric Association, 2013). Erken çocuklukta başlayan bu bozukluk, bireylerin eğitim, iş ve sosyal yaşamda işlevselliklerini sınırlayabilmekte ve yaşam

boyu süren zorluklara yol açabilmektedir (Howlin & Moss, 2012).

Literatür, erken müdahalenin ASD'li çocukların bilişsel, sosyal ve iletişimsel becerilerinde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Dawson, 2010). Bununla birlikte, ebeveynlerin yaşadığı yüksek stres düzeyi ve aile işlevlerindeki bozulmalar, yalnızca çocuk odaklı değil, aynı zamanda aile merkezli müdahalelerin de önemini ortaya koymaktadır (Hayes & Watson, 2013).

Bu bağlamda, ailelerin desteklenmesi ve ebeveynlerin öz-etkinliklerinin artırılması, çocukların gelişimsel potansiyelini en üst düzeye çıkarmada kritik bir rol oynamaktadır.

Bu çalışma, Pediatrik Psikoeğitim (PPe) modelini tanıtarak, McMaster Aile Fonksiyonu Modeli (MMFF) ve Triple-P Pozitif Ebeveynlik Programı'nın entegrasyonunu önermektedir. PPe, bilgi aktarımının ötesine geçerek duygusal destek, kültürel hassasiyet ve sistemik aile dinamiklerini merkeze alan çok katmanlı bir çerçeve sunmaktadır (Loi & Chia, 2025; Tsiouri & Gena, 2025).

Bu yaklaşım, hem aile işlevini hem de ebeveyn öz-etkinliğini güçlendirmeyi hedefleyerek, ASD'li çocukların gelişimsel sonuçlarını iyileştirmeye yönelik ölçeklenebilir ve kanıta dayalı bir paradigma değişimi önermektedir.

2.AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD) üzerine geliştirilen Pediatrik Psikoeğitim (PPe) modelini tanıtmak ve bu modelin aile işlevi ile ebeveyn öz-etkinliği üzerindeki etkilerini kavramsal ve uygulamalı düzeyde incelemektir.

ASD'li çocukların ailelerinde görülen yüksek stres, rol baskısı ve aile işlevlerindeki bozulmalar karşısında, McMaster Aile Fonksiyonu Modeli (MMFF) ve Triple-P Pozitif Ebeveynlik Programı bileşenlerini bütünleştiren çok katmanlı bir psikoeğitim çerçevesi geliştirmek (Loi & Chia, 2025; Tsiouri & Gena, 2025).

Bilgi güçlendirme: Ebeveynlerin ASD hakkında doğru ve sistematik bilgiye erişimini sağlamak (Lord et al., 2020).

Beceri geliştirme: Triple-P'nin davranış yönetimi ve öz-etkinlik stratejilerini aile işlevi boyutlarıyla ilişkilendirmek (Sanders et al., 2014).

Duygusal destek: MMFF'nin duygusal yanıt verme ve iletişim alanlarını merkeze alarak ebeveynlerin başa çıkma becerilerini artırmak (Epstein et al., 1983).

Kültürel ve gelişimsel hassasiyet: Psikoeğitim uygulamalarını farklı kültürel bağlamlara uyarlayarak ölçeklenebilir bir model oluşturmak (Hayes & Watson, 2013).

Aile merkezli yaklaşım: Çocuk odaklı müdahalelerin ötesine geçerek aile işlevini bütüncül biçimde desteklemek (Dawson, 2010).

Beklenen Katkılar

ASD'li çocukların gelişimsel potansiyelini artırmak. Ebeveynlerin öz-etkinliğini ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirmek. Klinik ve eğitim uygulamalarına kanıta dayalı, kültürel olarak duyarlı bir paradigma sunmak.

Psikoeğitimi yeniden çerçeveleyerek aile merkezli uygulamaların ölçeklenebilirliğini artırmak.

3. YÖNTEM

Bu çalışmada, Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD) üzerine geliştirilen Pediatrik Psikoeğitim (PPe) modelinin kuramsal temelleri ve uygulama boyutları incelenmiştir. Araştırma, literatür taraması ve kavramsal modelleme yöntemleriyle yürütülmüştür.

3.1.Araştırma Tasarımı

Çalışma nitel araştırma yaklaşımıyla tasarlanmıştır. Literatür taraması, ASD, aile işlevi, psikoeğitim ve ebeveynlik programları üzerine yapılmıştır.

McMaster Aile Fonksiyonu Modeli (MMFF) ve Triple-P Pozitif Ebeveynlik Programı'nın entegrasyonu kavramsal çerçeve olarak kullanılmıştır.

3.2.Veri Toplama Süreci

Akademik veri kaynakları: PubMed, Scopus, Web of Science ve Google Scholar üzerinden 2010–2025 yılları arasında yayımlanmış makaleler taranmıştır.

Dahil edilme kriterleri: ASD'li çocuklar ve aileleri üzerine odaklanan, psikoeğitim ve aile işlevi temelli müdahaleleri inceleyen çalışmalar.

Hariç tutulma kriterleri: Klinik farmakolojik tedaviye odaklanan, aile işlevi veya psikoeğitim boyutunu içermeyen çalışmalar.

3.3.Veri Analizi

Literatürden elde edilen bulgular tematik analiz yöntemiyle sınıflandırılmıştır.

MMFF'nin aile işlevi alanları (iletişim, roller, problem çözme, duygusal yanıt verme) ile Triple-P'nin ebeveynlik

bileşenleri (öz-etkinlik, beceri geliştirme, olumlu davranış yönetimi) eşleştirilmiştir.

PPe modelinin özgün katkısı, bu iki sistemin entegrasyonu üzerinden kavramsal olarak yapılandırılmıştır.

3.4.Etik Boyut

Çalışma, ikincil veri kullanımı ve literatür taraması temelli olduğundan etik kurul onayı gerektirmemektedir.

Kullanılan kaynaklar akademik atıf kurallarına uygun biçimde referanslandırılmıştır

4.BULGULAR

4.1.Otizm Spektrum Bozukluğu (Asd)

Otizm Spektrum Bozuklukları (ASD), sosyal etkileşim ve iletişimde bozulmalar ile sınırlı, tekrarlayıcı ve stereotipik davranış örüntüleriyle karakterize edilen nörogelişimsel bozukluklar grubudur.

Genellikle yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkar ve yaşam boyu devam eden bir durum olarak kabul edilmektedir (Lord, 2020).



Kaynak:https://www.centerformentalhealth.in/wp-content/uploads/2023/11/7063255.jpg

Alt Tipler ve Tanı Kapsamı

ASD, daha önce ayrı kategoriler olarak değerlendirilen otistik bozukluk, Asperger bozukluğu ve başka türlü adlandırılamayan yaygın gelişimsel bozukluk alt tiplerini kapsar (American Psychiatric Association, 2013). Bu sınıflandırma, bozukluğun heterojen yapısını ve semptomların çeşitliliğini ortaya koymaktadır.

Eşlik Eden Durumlar

ASD'nin temel sosyal, iletişimsel ve davranışsal belirtilerine ek olarak, bireylerde sıklıkla zeka geriliği, epilepsi, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB), anksiyete bozuklukları, gastrointestinal sorunlar ve uyku bozuklukları gibi eş tanılar görülmektedir (Howlin & Moss, 2012). Bu durum,

ASD'nin yalnızca tek bir gelişimsel alanı değil, çoklu sistemleri etkileyen karmaşık bir bozukluk olduğunu göstermektedir.

Semptomların Seyri ve Tanı

Otizm genellikle üç yaşına kadar belirgin hale gelir ve yaşam boyu devam eder. Bununla birlikte, semptomların şiddeti, örüntüsü ve tanı zamanı bireyler arasında farklılık gösterebilir (Dawson ve ark., 2010). Bu değişkenlik, erken tanı ve müdahalenin önemini daha da artırmaktadır.

Erken Müdahale ve Aile Boyutu

Literatür, erken müdahale programlarının ASD'li çocukların bilişsel, sosyal ve iletişimsel becerilerinde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Hayes & Watson, 2013).

Bununla birlikte, ailelerin yaşadığı yüksek stres düzeyi ve işlevsel bozulmalar, yalnızca çocuk odaklı değil, aynı zamanda aile merkezli psikoeğitim yaklaşımlarının da kritik olduğunu ortaya koymaktadır.

Yazar(lar)	Yıl	Yöntem	Bulgular	Katkı
American Psychiatric Association	2013	DSM-5 tanı kriterler	ASD'nin spektrum yapısı tanımland	Klinik sınıflandırma çerçevesi
Dawson et al.	2010	RCT – Early Start Denver Model	Erken müdahale bilişsel ve sosyal becerileri artırdı	Erken müdahale etkinliği
Hayes & Watson	2013	Meta-analiz	ASD'li çocuk ebeveynlerinde yüksek stres düzeyi bulundu	Psikoeğitim ihtiyacını vurguladı
Howlin & Moss	2012	Uzunlamasına çalışma	ASD'li yetişkinlerde sosyal işlevsellik sınırlı	Yaşam boyu etkiler
Lord et al.	2020	Sistematik derleme	ASD'nin heterojen klinik yapısı açıklandı	Spektrum kavramının güçlendirilmesi
Loi & Chia	2025	Kavramsal model	PPe modeli tanıtıldı, MMFF ve Triple-P entegrasyonu önerildi	Yeni paradigma önerisi
Tsiouri & Gena	2025	Pilot çalışma	Çok aileli grup psikoeğitim müdahalesi etkili bulundu	Aile merkezli uygulama desteği

Kaynak: ASD literatüründe erken müdahale, aile işlevi ve psikoeğitim alanındaki temel bulguları özetlemekte ve PPe modelinin özgün katkısını konumlandırmaktadır.

4.2.Otizmi Anlamak: Bilgiyle Güçlenme

Psikoeğitimin ilk basamağı, aileye otizmin nörogelişimsel bir farklılık olduğunu açıklamaktır. Çocuğun sosyal iletişimde zorlanması, göz temasının sınırlı olması, tekrar eden davranışlar göstermesi ya da duyusal hassasiyetler yaşaması bilinçli bir tercih değil; nörolojik işleyiş farklılığının sonucudur (Lord ve ark, 2020).

Bu noktada aile şunları öğrenmelidir:

Otizm bir ebeveyn hatası değildir (Hayes & Watson, 2013). Her otizmli çocuk farklıdır; semptomların şiddeti ve örüntüsü bireysel farklılıklar gösterir (American Psychiatric Association, 2013).

Gelişim mümkündür; ancak bireyseldir. Erken müdahale ile bilişsel ve sosyal becerilerde ilerleme sağlanabilir (Dawson ve ark, 2010).

Erken ve sistemli müdahale etkilidir; çocukların gelişimsel potansiyelini artırır (Howlin & Moss, 2012).

Bilgi, belirsizliği azaltır; belirsizlik azaldıkça kaygı düşer. Bu nedenle ailelerin doğru ve sistematik bilgiye erişimi, hem ebeveynlerin öz-etkinliğini hem de çocukların gelişimsel sürecini destekleyen kritik bir faktördür (Loi & Chia, 2025; Tsiouri & Gena, 2025).

4.3.Tanı Sonrası Ailenin Psikolojik Süreci

Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD) tanısı alan ailelerde sıklıkla belirli psikolojik aşamalar gözlemlenmektedir. Literatür, bu sürecin şok ve inkâr, suçluluk ve öfke, gelecek kaygısı ve nihayetinde kabullenme ve uyum evrelerinden oluşabileceğini göstermektedir (Gray, 2002; Smith, 2010). Bu aşamalar, ailelerin tanıya verdikleri duygusal tepkilerin doğal bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

4.4.Psikoeğitim Sürecinde Duygusal Regülasyon

Psikoeğitim sürecinde ebeveynlerin duygusal regülasyonunun desteklenmesi kritik öneme sahiptir. Çünkü regüle olamayan ebeveyn, çocuğun duygusal düzenlemesine katkı sağlayamaz (Hastings & Brown, 2002).

Araştırmalar, ebeveynlerin stres düzeyinin çocukların davranışsal uyumunu doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır (Hayes & Watson, 2013).

4.5.Aile Dinamikleri ve Riskler

Tanı sonrası süreçte anne-baba tükenmişliği, evlilik çatışmaları ve kardeşlerin ihmal edilmişlik duygusu sıklıkla rapor edilmektedir (Meadan, 2010). Aile sistemi dengede değilse, çocuğun gelişim sürecinin sürdürülebilirliği tehlikeye girmektedir. Bu nedenle, psikoeğitim programlarının yalnızca çocuk odaklı değil, aynı zamanda aile sistemini bütüncül biçimde desteklemesi gerekmektedir (Karst & Van Hecke, 2012).



Kaynak: 2_Man-Paying-the-Bills.jpg (1200×630)

4.6.Asperger Sendromu ve Otizm Spektrum Bozuklukları (OSB)

Asperger sendromu (AS), bireyin işlevselliğini etkileyen sosyal etkileşim ve iletişim bozuklukları ile sınırlı ve yineleyici ilgi ve davranışlarla tanımlanan otizm spektrum bozukluklarının (OSB) bir alt türü olarak kabul edilmektedir. OSB, yaygın gelişimsel bozukluklar (YGB) kapsamında yer almakta ve bebeklik ya da çocukluk döneminde başlamaktadır.

Bu bozukluklar, remisyon veya relaps göstermeksizin düzenli bir seyir izler ve beynin çeşitli sistemlerinde olgunlaşma ile ilgili nörogelişimsel farklılıklardan kaynaklanır (American Psychiatric Association, 2013).



Kaynak:https://www.scientificanimations.com/wp-content/uploads/2019/09/Asperger-Syndrome.jpg

4.6.1.OSB ve Geniş Otizm Fenotipi

OSB, otizme benzer kişisel özellikler gösteren ancak kesin tanı kriterlerini karşılamayan bireyleri de kapsayan geniş otizm fenotipi ile ilişkilidir (Piven et al., 1997). Bu durum, otizm spektrumunun heterojen yapısını ve tanı koymadaki zorlukları ortaya koymaktadır.

4.6.2.Alt Türler ve Tanısal Ayrımlar

Asperger sendromu, otizmle en benzer belirtileri paylaşır; ancak dil gelişiminde belirgin gecikme olmamasıyla ayrışır (Wing, 1981).

Rett sendromu ve çocukluğun dezintegratif bozukluğu, otizm ile bazı belirtileri paylaşsa da farklı etiyolojik nedenlere sahiptir (Hagberg, 2002).

Başka Türlü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk (YGB-BTA), tanı kriterleri belirgin bir bozukluğu göstermediğinde kullanılmaktadır (Volkmar, 2005).

4.6.3.Yüksek İşlevli Otizm ile Örtüşme

AS ile yüksek işlevli otizm (zeka geriliği olmayan otizm) arasındaki sınırlar tam olarak belirlenmiş değildir. Literatürde bu iki durumun klinik ve nörobilişsel açıdan örtüşen yönleri tartışılmaktadır (Matson & Kozlowski, 2011).

DSM-5 ile birlikte Asperger sendromu ayrı bir tanı kategorisi olmaktan çıkarılmış ve Otizm Spektrum Bozukluğu başlığı altında toplanmıştır. Ancak bazı araştırmacılar, bu sınıflandırmanın durumların gerçek doğasını tam olarak yansıtmadığına dikkat çekmektedir (McPartland et al., 2012).

4.5.PPe Modeli

4.5.1.Ortaya Çıkış ve Gerekçe

ASD'li çocukların ailelerinde yüksek ebeveyn stresi, rol çatışmaları ve aile işlevlerinde bozulmalar sıkça rapor edilmektedir.

Geleneksel psikoeğitim modelleri çoğunlukla bilgi aktarımı ile sınırlı kalmakta, ebeveyn öz-etkinliği, sistemik aile dinamikleri ve duygusal destek boyutlarını yeterince ele almamaktadır (Loi & Chia, 2025).

4.5.2.Modelin Bileşenleri

McMaster Aile Fonksiyonu Modeli (MMFF): Aile işlevinin iletişim, problem çözme, duygusal yanıt verme ve roller gibi boyutlarını merkeze alır.

Triple-P Pozitif Ebeveynlik Programı: Ebeveyn öz-etkinliğini artırmaya, davranış yönetimi becerilerini geliştirmeye ve ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirmeye odaklanır.

PPe Entegrasyonu: Bu iki yaklaşımı birleştirerek, hem aile sistemini hem de ebeveynlik becerilerini destekleyen çok katmanlı bir çerçeve sunar (Tsiouri & Gena, 2025).

4.5.3.Akademik Katkılar

Bilgi aktarımının ötesine geçer: Duygusal destek ve kültürel hassasiyet boyutlarını içerir.

Aile merkezli yaklaşımı güçlendirir: Çocuğun gelişimsel potansiyelini artırmak için aile sistemini dengelemeyi hedefler.

Ölçeklenebilirlik sağlar: Farklı kültürel bağlamlarda uygulanabilirliği test edilmeye başlanmıştır.

Kanıta dayalı paradigma değişimi önerir: Psikoeğitimi yalnızca çocuk odaklı değil, aile odaklı bir müdahale olarak yeniden çerçeveler.

4.5.4.Klinik ve Eğitimsel Önemi

PPe modeli, klinik uygulamalarda aile merkezli müdahalelerin güçlendirilmesine ve eğitim ortamlarında ASD'li çocukların gelişimsel potansiyelinin artırılmasına katkı sağlamaktadır.

Erken müdahale programlarının aile işleviyle bütünleştirilmesi, çocukların sosyal uyum ve bilişsel gelişiminde olumlu sonuçlar doğurmaktadır.

4.6.Pozitif Ebeveynlik Programı(Triple P)

Triple P – Positive Parenting Program, 2001 yılında Avustralya Queensland Üniversitesi'nde Prof. Matthew R. Sanders ve ekibi tarafından geliştirilmiş, küçük ölçekli ev temelli bir eğitim programından, okul öncesi dönemde davranış sorunları yaşayan çocukların ebeveynlerine yönelik kapsamlı bir önleyici müdahale programına dönüşmüştür (Sanders, 2001).

Program, nüfus düzeyinde etki yaratmayı amaçlayan sağlık teşvik programlarından esinlenmiştir ve temel amacı ebeveynlerin bilgi, beceri ve öz güvenini artırarak çocuklarda davranışsal, duygusal ve gelişimsel sorunların önlenmesidir.

4.7.Programın Yapısı

Triple P, bebeklikten ergenliğe kadar beş gelişim dönemini hedefler. Programın kapsamı, tüm nüfusu hedefleyen geniş ölçekli uygulamalardan, risk altındaki çocuklara yönelik spesifik müdahalelere kadar çeşitlilik gösterebilir. Ayrıca ebeveynlerin günlük yaşamını etkileyen sosyal bağlamları (sağlık hizmetleri, çocuk bakımı, okul sistemi, medya, dini kurumlar ve politik sistemler) dikkate alır (Sanders, 2014).

Programın çok katmanlı yapısı, verimliliği artırmak, maliyetleri azaltmak ve topluluk kaynaklarının kullanımını en üst düzeye çıkarmak için tasarlanmıştır.

4.8.Özel Hedefler

Ebeveyn öz-yeterliliğini artırmak: Ebeveynlerin sorunlarla başa çıkabileceklerine dair güven geliştirmeleri.

Öz-etkinliği güçlendirmek: Ebeveynlerin ebeveynlik sorunlarını aşabileceklerine inanması (Sanders & Mazzucchelli, 2013).

Öz-yönetim becerileri kazandırmak: Hedef belirleme, performans değerlendirme ve uygun çocuk yönetimi tekniklerini seçme.

Kişisel sorumluluk geliştirmek: Aile içi iyileşmeleri sahiplenme bilinci.

Problem çözme becerilerini teşvik etmek: Sorunları tanımlama, plan geliştirme, uygulama ve değerlendirme süreçlerini öğrenme.

4.9.Pozitif Ebeveynliğin İlkeleri

1. Güvenli ve ilgili ortam: Çocuğun oyun, keşif ve öğrenme fırsatları bulabileceği koruyucu ortamlar sağlamak.

2. Pozitif öğrenme ortamı: Ebeveynlerin çocuklarının ilk öğretmeni olduğunu kabul ederek, yapıcı ve destekleyici yanıtlar vermesi.

3. Özenli disiplin: Fiziksel ceza ve bağırma gibi etkisiz yöntemlerden, mantıklı sonuçlar, mola ve planlı görmezden gelme

gibi etkili stratejilere geçiş (Sanders et al., 2014).

4.Gerçekçi beklentiler: Çocuğun gelişimsel kapasitesine uygun beklentiler belirleyerek istismar ve ihmal riskini azaltmak.

5.Ebeveyn öz-bakımı: Ebeveynliğin özsaygı, öz-bakım ve iyilik haliyle ilişkili bir bağlamda ele alınması.

5. SONUÇ

Bu çalışma, Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD) ile çocuk yetiştiren ailelerin karşılaştığı yüksek stres, rol baskısı ve aile işlevlerindeki bozulmalara yönelik olarak geliştirilen Pediatrik Psikoeğitim (PPe) modelini tanıtmaktadır.

PPe, McMaster Aile Fonksiyonu Modeli (MMFF) ve Triple-P Pozitif Ebeveynlik Programı bileşenlerini bütünleştirerek, bilgi aktarımının ötesine geçen, duygusal destek ve kültürel hassasiyet temelli çok katmanlı bir çerçeve sunmaktadır.

Literatür, erken müdahalenin ASD'li çocukların bilişsel, sosyal ve iletişimsel becerilerinde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Dawson, 2010; Lord, 2020).

Ayrıca ebeveynlerin yaşadığı yüksek stres düzeyi, aile işlevlerindeki bozulmalar ve öz-etkinlik eksiklikleri, aile merkezli psikoeğitim programlarının önemini ortaya koymaktadır (Hayes & Watson, 2013).

PPe modeli, bu bağlamda hem aile işlevini hem de ebeveyn öz-etkinliğini güçlendiren, klinik ve eğitim uygulamalarına ölçeklenebilir bir paradigma değişimi sunmaktadır (Loi & Chia, 2025; Tsiouri & Gena, 2025).

6.ÖNERİLER

6.1.Araştırma ve Uygulama

PPe modelinin farklı kültürel bağlamlarda uygulanabilirliğini test eden boylamsal ve karşılaştırmalı araştırmalar yapılmalıdır.

Klinik uygulamalarda MMFF ve Triple-P entegrasyonunun uzun vadeli etkileri değerlendirilmelidir.

6.2.Eğitim Politikaları

Eğitim kurumlarında aile merkezli psikoeğitim programları yaygınlaştırılmalı, öğretmen ve uzmanlara bu konuda sistematik eğitim verilmelidir.

Erken müdahale programları, aile işlevi ve ebeveyn öz-etkinliği boyutlarını kapsayacak şekilde yeniden yapılandırılmalıdır.

6.3.Kültürel Uyarlamalar

Psikoeğitim programları, farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlara uyarlanarak

ailelerin ihtiyaçlarına duyarlı hale getirilmelidir.

Yerel toplulukların ve ailelerin katılımı artırılarak programların sürdürülebilirliği sağlanmalıdır.

6.4.Destek Mekanizmaları

Ailelere yönelik duygusal destek grupları ve işbirlikçi ortaklık modelleri geliştirilmelidir.

Ebeveynlerin öz-etkinliğini artıracak beceri geliştirme atölyeleri ve pratik eğitim oturumları düzenlenmelidir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Association.

Dawson, G., Rogers, S., Munson, J., Smith, M., Winter, J., Greenson, J., & Varley, J. (2010). Randomized, controlled trial of an intervention for toddlers with autism: The Early Start Denver Model. Pediatrics, 125(1), e17–e23. https://doi.org/10.1542/peds.2009-0958

Gray, D. E. (2002). Ten years on: A longitudinal study of families of children with autism. Journal of Intellectual and Developmental Disability, 27(3), 215–222.

Hagberg, B. (2002). Clinical manifestations and stages of Rett syndrome. Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews, 8(2), 61–65.

Hastings, R. P., & Brown, T. (2002). Behavior problems of children with autism, parental self-efficacy, and mental health. American Journal on Mental Retardation, 107(3), 222–232.

Hayes, S. A., & Watson, D. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing parents of children with and without autism spectrum disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, 43(3), 629–642.

Howlin, P., & Moss, P. (2012). Adults with autism spectrum disorders. Canadian Journal of Psychiatry, 57(5), 275–283.

Karst, J. S., & Van Hecke, A. V. (2012). Parent and family impact of autism spectrum disorders: A review and proposed model for intervention evaluation. Clinical Child and Family Psychology Review, 15(3), 247–277.

Loi, C. T. T., & Chia, K. H. (2025). Pediatric psychoeducation for parents of children with autism: Integrating family functioning and parenting interventions. Asian Journal of Pediatric Research, 15(12).

Lord, C., Elsabbagh, M., Baird, G., & Veenstra-VanderWeele, J. (2020). Autism spectrum disorder. The Lancet, 395(10242), 508–520. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32517-3

Matson, J. L., & Kozlowski, A. M. (2011). The increasing prevalence of autism spectrum disorders. Research in Autism Spectrum Disorders, 5(1), 418–425.

McPartland, J. C., Reichow, B., & Volkmar, F. R. (2012). Sensitivity and specificity of proposed DSM-5 diagnostic criteria for autism spectrum disorder. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 51(4), 368–383.

Meadan, H., Halle, J. W., & Ebata, A. T. (2010). Families with children who have autism spectrum disorders: Stress and support. Exceptional Children, 77(1), 7–36.

Piven, J., Palmer, P., Jacobi, D., Childress, D., & Arndt, S. (1997). Broader autism phenotype: Evidence from a family history study of multiple-incidence autism families. American Journal of Psychiatry, 154(2), 185–190.

Sanders, M. R. (2001). Triple P–Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the

prevention of behavior and emotional problems in children. Clinical Child and Family Psychology Review, 4(2), 71–90.

Smith, L. E., Greenberg, J. S., & Seltzer, M. M. (2010). Parenting adults with autism spectrum disorders: A lifespan perspective. Journal of Autism and Developmental Disorders, 40(6), 971–986.

Tsiouri, I. G., & Gena, A. (2025). Adaptation and implementation of a multi-family group psychoeducational intervention for parents of children with autism: A pilot study. Journal of Clinical Medicine, 14(7), 2307.

Volkmar, F. R., Klin, A., & Pauls, D. (2005). Nosology and genetics of autism spectrum disorders. Journal of Autism and Developmental Disorders, 35(2), 135–150.

Wing, L. (1981). Asperger's syndrome: A clinical account. Psychological Medicine, 11(1), 115–129.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 20.02.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:154-172

Karakter Güçleri Ve Erdemlerin Eğitim Bağlamında İncelenmesi

1. Meral Leyla Mutluer
Doçent Doktor
Brussels Capital University
Sorumlu Yazar: meralleylagedik@gmail.com
Orcid ID: 0009-0003-5853-3002

ÖZET

Bu çalışmada karakter güçleri ve erdemler kavramları pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde ele alınarak eğitim ortamlarında çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesinde nasıl kullanılabileceği incelenmiştir.

Araştırma, literatür taramasına dayalı nitel bir derleme çalışması olup karakter güçlerinin kuramsal temelleri, sınıflandırılması, gelişim süreçleri ve eğitimsel uygulamaları sistematik biçimde değerlendirilmiştir. Peterson ve Seligman tarafından geliştirilen altı erdem ve yirmi dört karakter gücü sınıflaması temel alınarak, bilgelik, cesaret, insaniyet, adalet, ölçülülük ve aşkınlık erdemlerinin bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi üzerindeki katkıları tartışılmıştır.

Bulgular, karakter güçlerinin desteklenmesinin akademik başarı, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve sosyal uyum üzerinde koruyucu ve geliştirici etkiler sağladığını göstermektedir.

Eğitim ortamlarında yapılandırılmış etkinlikler, değer temelli öğretim ve sosyal-duygusal öğrenme programları aracılığıyla karakter gelişiminin güçlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Karakter güçleri, erdemler, pozitif psikoloji, iyi oluş, karakter eğitimi

An Examination of Character Strengths and Virtues in an Educational Context

ABSTRACT

This study examines character strengths and virtues within the framework of positive psychology and explores their role in enhancing children's and adolescents' well-being in educational settings.

Designed as a qualitative literature review, the study evaluates theoretical foundations, classifications, developmental processes, and educational applications of character strengths.

Based on Peterson and Seligman's six-virtue and twenty-four-strength model, the contributions of wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence to cognitive, emotional, and social development are discussed.

Findings indicate that supporting character strengths promotes academic achievement, life satisfaction, psychological resilience, and social adjustment. It is concluded that structured activities, value-based education, and social-emotional learning programs can effectively foster character development.

Keywords: Character strengths, virtues, positive psychology, well-being, character education

1.Giriş

Psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca ağırlıklı olarak ruhsal bozuklukların tanılanması, semptomların azaltılması ve patolojinin tedavisi üzerine odaklanmıştır. Bu yaklaşım bireyin sorunlarını gidermeyi amaçlamakla birlikte, bireyin güçlü yönlerini, potansiyelini ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik koruyucu ve geliştirici boyutları ikincil planda bırakmıştır.

Ancak 1990'lı yılların sonlarından itibaren özellikle pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkışıyla birlikte psikolojinin yönelimi yalnızca "hastalığı iyileştirme" paradigmasından "iyi oluşu güçlendirme" paradigmasına doğru evrilmiştir. Bu yeni yaklaşım, bireyin yalnızca sorunlarını azaltmayı değil, aynı zamanda güçlü yönlerini keşfetmesini, psikolojik dayanıklılığını artırmasını ve yaşamdan anlam üretmesini hedeflemektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, bireyin öznel iyi oluşu, umut, iyimserlik, psikolojik sağlamlık, şükran, bağlanma ve karakter güçleri gibi olumlu psikolojik yapıları bilimsel yöntemlerle incelemektedir.

Bu perspektifte iyi oluş; yalnızca mutluluk hissi değil, bireyin yaşamında amaç, bağlılık ve işlevsellik deneyimlemesi olarak ele alınmaktadır (Seligman, 2011). Dolayısıyla ruh sağlığı, patolojinin yokluğu ile sınırlı olmayan; bilişsel, duygusal ve sosyal kapasitenin dengeli biçimde gelişmesiyle ilişkili bütüncül bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bu kuramsal dönüşümün en önemli çıktılarından biri karakter güçleri ve erdemler sınıflamasıdır. Peterson ve Seligman (2004), farklı kültürlerde ve felsefi geleneklerde ortak biçimde değer verilen insani nitelikleri sistematik olarak inceleyerek altı temel erdem ve yirmi dört karakter gücünden oluşan evrensel bir model geliştirmiştir.

Bu modelde bilgelik, cesaret, insaniyet, adalet, ölçülülük ve aşkınlık erdemleri bireyin ahlaki ve psikolojik gelişiminin üst boyutlarını; yaratıcılık, merak, sebatkârlık, şükran, umut ve öz-düzenleme gibi karakter güçleri ise bu erdemlerin davranışsal yansımalarını temsil etmektedir.

Söz konusu güçler, doğuştan gelen potansiyeller olmakla birlikte, çevresel deneyimler ve eğitimsel süreçler aracılığıyla geliştirilebilen psikolojik kaynaklar olarak kabul edilmektedir.

1.1.Karakter Güçleri

Araştırmalar, karakter güçlerinin bireyin psikolojik sağlığı üzerinde koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir. Örneğin, umut, şükran ve sevgi gibi güçlerin yüksek düzeyde olması yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkiliyken, depresyon, kaygı ve tükenmişlik belirtileriyle negatif yönde ilişkilidir (Park, Peterson & Seligman, 2004).

Benzer şekilde, öz-düzenleme, sebatkârlık ve sosyal zekâ gibi güçler akademik başarıyı ve problem çözme becerilerini desteklemektedir (Lavy, Littman-Ovadia & Bareli, 2014). Bu bulgular karakter güçlerinin yalnızca etik değerler değil, aynı zamanda ölçülebilir ve geliştirilebilir psikolojik faktörler olduğunu ortaya koymaktadır.

1.2.Psikolojik Sağlık Üzerindeki Koruyucu Rol

Umut, şükran ve sevgi gibi güçlerin yaşam doyumunu artırdığı; depresyon, kaygı ve tükenmişlik ile ters orantılı olduğu belirtilmektedir (Park, Peterson & Seligman, 2004).

1.3.Akademik ve Bilişsel Katkılar

Öz-düzenleme, sebatkârlık ve sosyal zekâ gibi güçlerin öğrenme süreçlerini ve problem çözme becerilerini desteklediği gösterilmiştir (Lavy, Littman-Ovadia & Bareli, 2014).

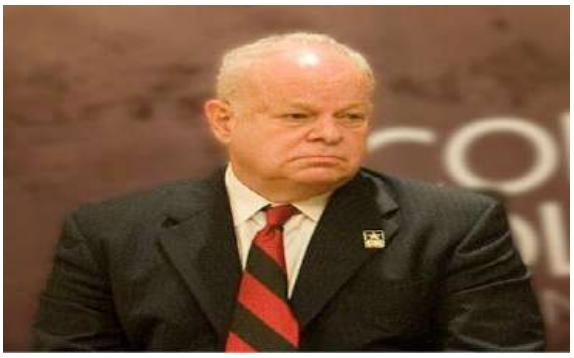
1.4. Geliştirilebilir Psikolojik Faktörler

Karakter güçlerinin doğuştan sabit olmayıp eğitim ve deneyimle geliştirilebildiği vurgulanmaktadır (Peterson & Seligman, 2004).

Karakter güçlerinin gelişiminde aile, okul ve sosyal çevre belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemleri, kişilik yapılanmasının ve değer sisteminin şekillendiği kritik gelişim evreleri olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemlerde sağlanan destekleyici deneyimler bireyin güçlü yönlerini fark etmesini ve kalıcı davranış örüntülerine dönüştürmesini kolaylaştırmaktadır(Park & Peterson, 2006).

Dolayısıyla eğitim ortamları, karakter gelişiminin yapılandırılmış biçimde desteklenebileceği en önemli sosyal bağlamlardan biridir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sağlanan destekleyici deneyimlerin karakter güçlerinin gelişimini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Park & Peterson, 2006).



Kaynak: Seligman, https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman#/media/File:Martin_Seligman_Philadelphia_2009.jpg

Eğitim ortamları ise bu gelişimin yapılandırılmış biçimde desteklenebileceği en önemli sosyal bağlamlardan biridir.
Eğitim sistemlerinin temel amacı yalnızca bilişsel bilgi aktarımı değil; aynı zamanda etik sorumluluk bilinci gelişmiş, empati kurabilen, toplumsal değerlere duyarlı ve psikolojik açıdan dayanıklı bireyler yetiştirmektir.

Bu doğrultuda geliştirilen **karakter eğitimi programları**, öğrencilerin sosyal-duygusal becerilerini, öz farkındalıklarını ve değer temelli davranışlarını güçlendirmeyi amaçlayan bütüncül yaklaşımlar sunmaktadır (Berkowitz & Bier, 2005).

Karakter eğitimi, sınıf içi öğretimle sınırlı kalmayıp okul iklimi, öğretmen tutumları, akran ilişkileri ve aile katılımını da kapsayan sistematik bir süreç olarak ele alınmaktadır.

1.5.Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji temelli karakter eğitimi uygulamalarının öğrenciler üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığı rapor edilmektedir. Bu programların; akademik motivasyonu artırdığı, akran zorbalığını azalttığı, öz-düzenleme ve empati becerilerini geliştirdiği, psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği ve okul bağlılığını desteklediği gösterilmiştir (Waters, 2011).

Bu bulgular, karakter güçlerinin eğitim süreçlerine entegre edilmesinin yalnızca ahlaki gelişim açısından değil, akademik ve psikososyal uyum açısından da önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır.

Pozitif psikoloji, olumlu psikolojik durumların ve iyi oluşun bilimsel incelenmesi olarak tanımlanır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Martin Seligman'ın 1998'de başlattığı girişim, bu alanın kurumsallaşmasına öncülük etmiştir (Seligman, 1998).

Pozitif psikoloji, Maslow ve Rogers'ın hümanist yaklaşımına dayanır (Maslow, 1943; Rogers, 1961).
Kavramsal olarak Aristoteles'in eudaimonia anlayışından beslenir (Waterman, 1990).

Mutluluk ve öznel iyi oluşa katkıda bulunan faktörler sosyal bağlar, fiziksel egzersiz ve ruhani uygulamalardır (Oades & Mossman, 2017).

Sonuç olarak, karakter güçleri ve erdemler yaklaşımı bireyin yalnızca "sorunsuz" olmasını değil; "iyi, anlamlı ve üretken bir yaşam" sürmesini hedefleyen bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

Eğitim ortamlarında bu yaklaşımın sistematik biçimde uygulanması, çocuk ve ergenlerin hem bireysel potansiyellerini gerçekleştirmelerine hem de toplumsal sorumluluk bilincinin gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Bu nedenle karakter güçlerinin kuramsal temellerinin anlaşılması ve eğitimsel uygulamalarla desteklenmesi, çağdaş eğitim anlayışının vazgeçilmez bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

2.AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, karakter güçlerinin bireysel psikolojik sağlık, akademik başarı ve sosyal uyum üzerindeki etkilerini incelemektir. Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde, umut, şükran, sevgi, öz-düzenleme, sebatkârlık ve sosyal zekâ gibi güçlerin bireyin yaşam doyumu, ruhsal dayanıklılığı ve problem çözme becerileriyle nasıl ilişkilendiği araştırılmaktadır. Ayrıca, aile, okul ve sosyal çevrenin karakter güçlerinin gelişiminde oynadığı belirleyici rol vurgulanarak, eğitim ortamlarının bu süreçteki katkıları değerlendirilmektedir.

Pozitif psikoloji yaklaşımının gelişimiyle birlikte bireyin yalnızca psikopatolojiden arındırılması değil, aynı zamanda güçlü yönlerinin sistematik biçimde desteklenmesi gerekliliği eğitim ve ruh sağlığı alanlarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu çerçevede karakter güçleri ve erdemler modeli, bireyin psikolojik iyi oluşunu, sosyal uyumunu ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik koruyucu ve geliştirici bir yapı sunmaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Peterson & Seligman, 2004). Ancak söz konusu modelin eğitim ortamlarında nasıl yapılandırılacağı, çocuk ve ergen gelişimine hangi mekanizmalarla katkı sunduğu ve uygulamaya dönük somut stratejilerin neler olduğu konularında bütüncül derleme çalışmalarına gereksinim bulunmaktadır.

Bu gereksinimden hareketle araştırmanın temel amacı, karakter güçleri ve erdemler yaklaşımını kuramsal, gelişimsel ve eğitsel boyutlarıyla sistematik biçimde ele alarak eğitim bilimleri alanına bütüncül bir çerçeve sunmaktır. Çalışma, yalnızca

kavramsal bir tanımlama yapmakla sınırlı kalmayıp, karakter gelişiminin çocuk ve ergenlerin psikososyal uyumuna olan etkilerini bilimsel bulgular ışığında tartışmayı ve uygulamaya dönük öneriler geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu genel amaç doğrultusunda çalışmanın özel amaçları aşağıda ayrıntılı olarak belirlenmiştir.

İlk olarak, karakter güçleri ve erdemlerin kuramsal altyapısını açıklamak hedeflenmektedir. Bu kapsamda pozitif psikolojinin temel varsayımları, iyi oluş kavramı, güçlü yönler yaklaşımı ve Peterson ile Seligman'ın (2004) geliştirdiği altı erdem ve yirmi dört karakter gücü sınıflamasının felsefi, psikolojik ve kültürlerarası temelleri incelenecektir. Böylece karakter kavramının yalnızca ahlaki bir değerler bütünü değil, aynı zamanda ölçülebilir ve geliştirilebilir psikolojik bir yapı olduğu ortaya konacaktır.

İkinci olarak, eğitim ortamlarında karakter gelişiminin önemini kuramsal ve ampirik bulgularla temellendirmek amaçlanmaktadır.

Okul iklimi, öğretmen-öğrenci ilişkileri ve sosyal-duygusal öğrenme programlarının karakter güçlerinin gelişimindeki rolü ele alınacaktır. Literatürde karakter eğitimi uygulamalarının öğrencilerin akademik motivasyonunu artırdığı, problem davranışları azalttığı ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği gösterilmektedir (Berkowitz & Bier, 2005; Waters, 2011). Bu doğrultuda eğitim ortamlarının karakter gelişimi açısından kritik bir müdahale alanı olduğu vurgulanacaktır.

Üçüncü olarak, yirmi dört karakter gücünün çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki gelişimsel işlevlerini incelemek hedeflenmektedir. Bu aşamada umut, şükran, öz-düzenleme, sebatkârlık ve sosyal zekâ gibi güçlerin yaşam doyumu, akademik başarı ve ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkileri değerlendirilecektir.

Gelişim psikolojisi perspektifinden bakıldığında, bu güçlerin erken yaşlarda desteklenmesinin bireyin uzun vadeli uyumunu ve psikolojik sağlamlığını artırdığı bilinmektedir (Park & Peterson, 2006; Lavy, Littman-Ovadia & Bareli, 2014). Dolayısıyla karakter güçlerinin gelişimsel birer koruyucu faktör olarak ele alınması amaçlanmaktadır.

Dördüncü olarak, uygulanabilir ve kanıta dayalı eğitimsel öneriler geliştirmek çalışmanın önemli hedeflerinden biridir. Bu kapsamda sınıf içi etkinlikler, değer

temelli öğretim uygulamaları, sosyal sorumluluk projeleri, mindfulness çalışmaları ve grup temelli karakter eğitimi programları gibi müdahalelerin nasıl yapılandırılabileceğine ilişkin somut örnekler sunulacaktır. Böylece araştırmanın yalnızca teorik değil, pratik açıdan da öğretmenlere, psikolojik danışmanlara ve eğitim yöneticilerine rehberlik etmesi amaçlanmaktadır.

Son olarak, çalışmanın genel amacı; karakter güçleri ve erdemlerin bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen temel psikolojik kaynaklar olduğunu ortaya koyarak, bu yaklaşımın eğitim sistemlerine entegrasyonuna yönelik bilimsel bir zemin oluşturmaktır. Bu doğrultuda elde edilen bulguların,hem akademik literatüre katkı sağlaması hem de uygulayıcılar için yol gösterici olması beklenmektedir.

3.YÖNTEM

Bu araştırma, karakter güçleri ve erdemler yaklaşımının kuramsal temellerini, gelişimsel boyutlarını ve eğitimsel uygulamalarını bütüncül biçimde incelemeyi amaçlayan nitel araştırma deseninde bir derleme çalışması olarak tasarlanmıştır. Çalışmada nicel veri toplama yöntemlerine başvurulmamış; bunun yerine mevcut bilimsel bilgi birikiminin sistematik biçimde analiz edilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda araştırma süreci, nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi (document analysis) tekniğine dayandırılmıştır.

3.1.Araştırma Deseni

Araştırma, kuramsal ve kavramsal çerçeveyi ortaya koymaya yönelik betimsel nitel araştırma modeli kapsamında yürütülmüştür. Nitel araştırmalar, olguların doğal bağlamı içerisinde anlamlandırılmasını, kavramların derinlemesine incelenmesini ve çok boyutlu yorumlanmasını amaçlayan yöntemler olarak tanımlanmaktadır (Merriam, 2018). Bu yaklaşım özellikle psikoloji ve eğitim bilimlerinde kuramsal yapıların, değer temelli kavramların ve gelişimsel süreçlerin incelenmesinde uygun bir metodolojik çerçeve sunmaktadır.

Karakter güçleri ve erdemler gibi çok boyutlu ve bağlamsal kavramların deneysel ölçümlerden ziyade kapsamlı literatür analizleri ile açıklanmasının daha anlamlı olduğu düşünülmüş; bu nedenle çalışma, literatür temelli nitel derleme (qualitative review study**)** niteliğinde yapılandırılmıştır.

3.2.Veri Toplama Yöntemi: Doküman İncelemesi

Araştırmada temel veri kaynağı olarak yazılı ve basılı materyaller kullanılmıştır. **Doküman incelemesi**, araştırılması hedeflenen olgu ve kavramlara ilişkin bilgi içeren yazılı belgelerin sistematik biçimde analiz edilmesini ifade etmektedir (Bowen, 2009). Bu teknik, özellikle kuramsal araştırmalarda ve literatür temelli çalışmalarda güvenilir ve geçerli bir veri toplama yöntemi olarak kabul edilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Bu kapsamda:

- Ulusal ve uluslararası hakemli dergi makaleleri
- Kitaplar ve kitap bölümleri
- Pozitif psikoloji ve karakter eğitimi alanındaki kuramsal çalışmalar
- Ölçek geliştirme ve müdahale araştırmaları
- Eğitim temelli uygulama raporları

Veri kaynağı olarak değerlendirilmiştir.

3.3.Veri Analizi Süreci

Toplanan dokümanlar **tematik analiz yöntemiyle** incelenmiştir. Tematik analiz, nitel veriler içerisinde tekrar eden örüntülerin, kavramların ve anlam kümelerinin belirlenerek kategoriler halinde düzenlenmesini sağlayan sistematik bir analiz tekniğidir (Braun & Clarke, 2006). Bu yöntem, karmaşık kuramsal yapıların sınıflandırılması ve yorumlanması açısından uygun bir çerçeve sunmaktadır.

Analiz süreci aşağıdaki aşamalar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir:

1. **Literatürün okunması ve ön kodlama:** Seçilen kaynaklar ayrıntılı biçimde incelenmiş ve karakter güçleriyle ilişkili temel kavramlar belirlenmiştir.
2. **Kodlama ve kategori oluşturma:** Benzer içerikler bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur.
3. **Temaların sınıflandırılması:** Veriler kuramsal, gelişimsel ve eğitimsel boyutlar olmak üzere üç ana başlık altında düzenlenmiştir.
4. **Yorumlama ve sentezleme:** Bulgular literatür ışığında bütünleştirilerek kavramsal çıkarımlar yapılmıştır.

Bu süreç sonunda elde edilen veriler;

- Kuramsal temeller
- Karakter güçleri sınıflaması
- Gelişimsel etkiler
- Eğitimsel uygulamalar
- Psikolojik iyi oluş ile ilişkiler

Şeklinde tematik başlıklara ayrılmıştır.

3.4.Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik, verilerin tutarlılığı ve araştırmacının yorumlarının doğruluğu ile ilişkilidir. Bu çalışmada bilimsel güvenirliği artırmak amacıyla:

- Çoklu kaynak kullanımı (kitap, makale, rapor)
- Güncel ve hakemli çalışmaların tercih edilmesi
- Farklı araştırmacıların bulgularının karşılaştırılması
- Kuramsal tutarlılık denetimi

Stratejileri uygulanmıştır (Creswell, 2014). Böylece elde edilen sonuçların alanyazınla uyumlu ve güvenilir olması sağlanmaya çalışılmıştır.

3.5. Etik Hususlar

Araştırma yalnızca açık erişimli akademik kaynaklara dayalı bir derleme çalışması olduğundan insan katılımcı içermemektedir. Bu nedenle etik kurul izni gerektirmemekte olup tüm kaynaklar akademik etik kurallar doğrultusunda atıflandırılmıştır.

4.BULGULAR

Bu araştırmada gerçekleştirilen sistematik literatür taraması sonucunda, karakter güçleri ve erdemler yaklaşımının bireylerin psikolojik iyi oluşu, akademik işlevselliği ve sosyal uyumu üzerinde çok boyutlu ve koruyucu etkiler yarattığı görülmüştür. İncelenen çalışmalar; karakter güçlerinin yalnızca ahlaki veya değer temelli kavramlar olmadığını, aynı zamanda ruh sağlığını destekleyen, öğrenme süreçlerini kolaylaştıran ve sosyal ilişkileri güçlendiren ölçülebilir psikolojik kaynaklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgular tematik olarak (1) bireysel psikolojik etkiler, (2) eğitimsel bağlamdaki katkılar ve (3) öne çıkan karakter güçleri başlıkları altında sunulmuştur.

4.1.Karakter Güçlerinin Bireysel Psikolojik Etkilerine İlişkin Bulgular

Literatürde yer alan araştırmalar, karakter güçlerinin bireylerin öznel iyi oluşlarıyla güçlü ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Özellikle umut, şükran, sevgi, yaşam coşkusu ve öz-düzenleme gibi güçlerin yaşam doyumunu artırdığı ve olumlu duygulanımı desteklediği belirtilmektedir

(Park, Peterson & Seligman, 2004).
Bu güçlere sahip bireylerin yaşamlarını daha anlamlı algıladıkları, stres faktörleriyle daha etkili başa çıktıkları ve psikolojik esnekliklerinin daha yüksek olduğu rapor edilmektedir.

Bununla birlikte, karakter güçlerinin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkileri de dikkat çekicidir. Depresyon, kaygı ve tükenmişlik düzeyleri ile karakter güçleri arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır.

Örneğin, öz-düzenleme ve umut düzeyi yüksek olan bireylerin umutsuzluk ve depresif belirtilerinin daha düşük olduğu gösterilmiştir (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2011). Benzer şekilde, şükran pratiği ve iyilik davranışlarının olumlu duygulanımı artırdığı ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği ifade edilmektedir.

Dayanıklılık (resilience) açısından değerlendirildiğinde ise karakter güçleri bireyin riskli yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilmesine katkı sunmaktadır. Özellikle sebatkârlık, cesaret ve iyimserlik gibi güçlerin stresli durumlarda vazgeçmeme ve problem çözme eğilimini artırdığı, böylece travmatik yaşantıların olumsuz etkilerini azalttığı belirtilmektedir (Lavy, Littman-Ovadia & Bareli, 2014). Bu bulgular karakter güçlerinin ruh sağlığı alanında koruyucu faktörler olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

4.2.Eğitim Bağlamındaki Katkılara İlişkin Bulgular

Literatür taramasında karakter güçlerinin eğitim ortamlarında akademik, sosyal ve davranışsal çıktılar üzerinde önemli etkiler yarattığına dair çok sayıda bulguya ulaşılmıştır. Okul temelli pozitif psikoloji müdahaleleri ve karakter eğitimi programlarının öğrencilerin hem akademik performansını hem de psikososyal uyumunu desteklediği görülmektedir.
Öncelikle akademik motivasyon açısından bakıldığında, öğrenme aşkı, merak ve sebatkârlık gibi güçlerin öğrenmeye yönelik içsel motivasyonu artırdığı ve öğrencilerin derslere aktif katılımını desteklediği ifade edilmektedir. Bu güçlerin yüksek olduğu öğrencilerin görev tamamlama oranlarının arttığı, akademik başarılarının daha sürdürülebilir olduğu bildirilmektedir (Waters, 2011).

Sınıf içi sosyal ilişkiler açısından incelendiğinde, sevgi, sosyal zekâ ve adalet gibi güçlerin akran ilişkilerini güçlendirdiği, empati düzeyini artırdığı ve çatışmaları azalttığı belirtilmektedir. Karakter eğitimi uygulamalarının akran zorbalığını azalttığı ve daha kapsayıcı bir sınıf iklimi oluşturduğu yönünde bulgular

bulunmaktadır (Berkowitz & Bier, 2005). Bu durum, karakter gelişiminin yalnızca bireysel değil, topluluk temelli faydalar da sağladığını göstermektedir.

Ayrıca öz-düzenleme becerisinin öğrencilerin dikkat kontrolü, dürtü yönetimi ve davranış düzenleme kapasitelerini artırdığı, bunun da disiplin sorunlarını azalttığı rapor edilmiştir.

Özdüzenleme düzeyi yüksek öğrencilerin problem çözme süreçlerinde daha planlı davrandıkları ve uzun vadeli hedeflere odaklanabildikleri belirtilmektedir (Duckworth, 2007).

Benzer şekilde, yaratıcılık ve açık fikirlilik güçlerinin eleştirel düşünme ve yenilikçi problem çözme becerilerini desteklediği görülmektedir.

4.3.En Sık Öne Çıkan Karakter Güçlerine İlişkin Bulgular

İncelenen çalışmaların büyük bölümünde bazı karakter güçlerinin iyi oluş ve başarı göstergeleriyle daha güçlü ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu güçler arasında özellikle umut, şükran, sebatkârlık, sosyal zekâ ve öz-düzenleme ön plana çıkmaktadır.

Umut, bireyin geleceğe yönelik hedefler belirlemesini ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermesini sağlayan motivasyonel bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Umut düzeyi yüksek öğrencilerin akademik başarı ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Snyder, 2002).

Şükran ise olumlu deneyimlerin fark edilmesini sağlayarak bireyin yaşam doyumunu artırmakta ve pozitif duyguları güçlendirmektedir. Şükran temelli uygulamaların mutluluk düzeyini artırdığı ve stres belirtilerini azalttığı çeşitli deneysel çalışmalarda gösterilmiştir (Emmons & McCullough, 2003).

Sebatkârlık (grit) öğrencilerin uzun vadeli hedefler doğrultusunda istikrarlı çaba göstermesini sağlamakta ve akademik başarı ile doğrudan ilişkilendirilmektedir. Benzer şekilde, sosyal zekâ kişilerarası iletişim becerilerini artırarak sınıf içi uyumu desteklemektedir.

Özdüzenleme ise hem akademik hem davranışsal uyumun temel belirleyicilerinden biri olarak dikkat çekmektedir.

5. SONUÇ

Bu derleme çalışmasında karakter güçleri ve erdemler yaklaşımı pozitif psikoloji perspektifi çerçevesinde kuramsal, gelişimsel ve eğitsel boyutlarıyla ele alınmış; literatürde yer alan ampirik bulgular bütüncül biçimde değerlendirilmiştir.

Elde edilen sonuçlar, karakter güçlerinin yalnızca ahlaki ya da normatif değerler bütünü olmadığı; aksine bireyin psikolojik sağlamlığını, akademik performansını ve sosyal işlevselliğini doğrudan etkileyen bilimsel temellere dayalı psikolojik yapılar olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır. Literatürdeki bulgular karakter güçleri ile öznel iyi oluş, yaşam doyumu, umut ve mutluluk arasında güçlü pozitif ilişkiler bulunduğunu; depresyon, kaygı ve stres gibi ruh sağlığı risk faktörleriyle ise negatif ilişkiler gözlendiğini göstermektedir (Park, Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2011).

Bu durum karakter güçlerinin birey için koruyucu psikolojik kaynaklar işlevi gördüğünü ve ruh sağlığının sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir.

Özellikle öz-düzenleme, sebatkârlık ve umut gibi güçlerin stresle başa çıkma, hedef belirleme ve motivasyonu sürdürme süreçlerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır.

Gelişimsel açıdan bakıldığında, karakter güçlerinin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde desteklenmesi bireyin uzun vadeli uyumu için kritik öneme sahiptir. Bu dönemler kimlik oluşumu, değerlerin içselleştirilmesi ve sosyal rollerin öğrenilmesi açısından belirleyici evrelerdir. Bu nedenle erken yaşlarda yapılandırılmış karakter eğitimi uygulamalarının bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine kalıcı katkılar sunduğu ifade edilmektedir (Park & Peterson, 2006).

Eğitim bağlamında değerlendirildiğinde ise karakter güçleri yaklaşımının akademik süreçlerle doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Öğrenme aşkı ve merak gibi bilişsel güçlerin akademik motivasyonu artırdığı; öz-düzenleme ve sebatkârlığın görev tamamlama ve başarıyı desteklediği; sosyal zekâ ve insaniyet erdeminin ise sınıf içi uyumu ve işbirliğini güçlendirdiği belirtilmektedir (Waters, 2011).

Bu bulgular, karakter gelişiminin yalnızca “değer eğitimi” kapsamında değil, aynı

zamanda akademik başarıyı artıran bir pedagojik unsur olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Ayrıca karakter eğitimi programlarının akran zorbalığını azaltma, empatiyi artırma ve olumlu okul iklimi oluşturma gibi sosyal sonuçlar doğurduğu literatürde sıkça rapor edilmektedir (Berkowitz & Bier, 2005).

Bu durum karakter gelişiminin bireysel kazanımların ötesinde toplumsal faydalar da sağladığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla karakter güçleri yaklaşımı hem bireysel hem toplumsal refahı hedefleyen bütüncül bir eğitim anlayışına katkı sunmaktadır.

Sonuç olarak, karakter güçleri ve erdemler yaklaşımı bireyin yalnızca "sorunsuz" olmasını değil, aynı zamanda anlamlı, üretken, dayanıklı ve sosyal açıdan uyumlu bir yaşam sürmesini destekleyen kapsamlı bir gelişim modeli sunmaktadır.

Bu nedenle eğitim sistemlerinin karakter gelişimini programlı ve sistematik biçimde desteklemesi, çağdaş ve sürdürülebilir eğitim anlayışının temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

6. ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda karakter güçlerinin eğitim süreçlerine bilinçli ve planlı biçimde entegre edilmesi gerektiği görülmektedir. Bu kapsamda eğitim paydaşlarına yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

6.1.Eğitimcilere Yönelik Öneriler

Öğretmenlerin karakter gelişiminin en önemli rol modellerinden biri olduğundan, sınıf ortamında değer temelli öğretim yaklaşımlarını benimsemeleri önerilmektedir. Ders içeriklerinin yalnızca bilişsel kazanımlara değil, sorumluluk, empati, adalet ve işbirliği gibi erdemlere de yer verecek şekilde yapılandırılması önemlidir.

Grup çalışmaları ve işbirliğine dayalı öğrenme teknikleri öğrencilerin takım çalışması, sosyal zekâ ve liderlik gibi güçlerini geliştirmektedir. Ayrıca hizmet öğrenimi projeleri (toplumsal sorumluluk etkinlikleri, gönüllülük çalışmaları vb.) öğrencilerin adalet ve insaniyet erdemlerini deneyimleyerek öğrenmelerine katkı sağlamaktadır.

Bu tür uygulamaların öğrencilerin hem akademik hem sosyal gelişimine olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Waters,

2011).

Öğretmenlerin ayrıca sınıf içinde olumlu davranışları pekiştirmesi, öğrencilerin güçlü yönlerini fark etmelerine yardımcı olması ve geri bildirim süreçlerinde yapıcı bir dil kullanması karakter gelişimini destekleyen önemli uygulamalar arasındadır.

6.2.Ailelere Yönelik Öneriler

Aile ortamı karakter gelişiminin ilk ve en güçlü bağlamıdır. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına model olmaları, empatik ve destekleyici bir iletişim kurmaları büyük önem taşımaktadır.

Çocukların olumlu davranışlarının fark edilerek takdir edilmesi ve pozitif pekiştirme yöntemlerinin kullanılması öz güven ve öz-düzenleme gelişimini desteklemektedir.

Ailelerin çocuklarıyla birlikte sorumluluk alma, paylaşma ve yardımlaşma temelli etkinliklere katılmaları insaniyet ve adalet erdemlerinin günlük yaşam içinde içselleştirilmesini kolaylaştırmaktadır. Araştırmalar, ebeveyn desteğinin çocukların psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Seligman, 2011).

6.3.Okullara ve Eğitim Politikalarına Yönelik Öneriler

Okul düzeyinde karakter gelişimini destekleyen kurumsal uygulamaların planlanması önerilmektedir. Sosyal-duygusal öğrenme programlarının müfredata entegre edilmesi, öğrencilerin empati, öz-düzenleme ve problem çözme becerilerini güçlendirmektedir. Bu programların akademik başarıyı da artırdığı bilinmektedir (Durlak et al., 2011).

Mindfulness ve farkındalık temelli uygulamalar öğrencilerin dikkat kontrolünü, stres yönetimini ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmekte; ölçülülük ve öz-düzenleme erdemlerini desteklemektedir. Bununla birlikte, karakter güçleri atölyeleri, değer eğitimi seminerleri ve okul çapında pozitif psikoloji temelli projelerin düzenlenmesi öğrencilerin güçlü yönlerini keşfetmelerine olanak sağlamaktadır.

Son olarak, eğitim politikalarının karakter gelişimini destekleyen bütüncül yaklaşımları benimsemesi; akademik başarı ile birlikte psikolojik iyi oluşu da temel hedefler arasında görmesi önerilmektedir.

7. KISITLILIK

Bu araştırma, karakter güçleri ve erdemler yaklaşımını kuramsal ve kavramsal çerçevede inceleyen nitel bir derleme çalışması olarak tasarlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulguların yorumlanmasında bazı metodolojik ve kapsam temelli sınırlılıkların bulunduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Öncelikle, çalışma ampirik veri toplamaya dayanmamaktadır. Araştırma sürecinde herhangi bir katılımcı grubundan nicel ya da nitel veri elde edilmemiş; bulgular tamamen ikincil veri kaynaklarına, yani literatürde yer alan çalışmalara dayandırılmıştır. Bu durum, sonuçların doğrudan nedensel çıkarımlar yapmaya olanak vermemesine yol açmaktadır. Nitel derleme çalışmaları kavramsal bütünlük ve teorik açıklama sağlamakla birlikte, deneysel doğrulama sunma konusunda sınırlıdır (Snyder, 2019). Dolayısıyla elde edilen bulgular daha çok kuramsal ve yorumlayıcı nitelik taşımaktadır.

İkinci olarak, araştırma kapsamında deneysel ya da yarı deneysel bir tasarım uygulanmamıştır. Bu nedenle karakter güçlerinin eğitimsel çıktılar üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular doğrudan ölçülmemiş; literatürdeki mevcut araştırmaların sonuçları üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Deneysel tasarımlar, değişkenler arası neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymada daha güçlü kanıtlar sunduğundan (Creswell, 2014), bu çalışmada elde edilen çıkarımların uygulamalı bağlamlarda test edilmesi gerekmektedir.

Üçüncü olarak, çalışmanın bulguları literatür kapsamı ile sınırlıdır**.** İncelenen kaynaklar belirli veritabanları ve erişilebilir akademik yayınlarla sınırlı olduğundan, bazı kültürel bağlamlara veya yerel uygulamalara ilişkin çalışmalar kapsam dışı kalmış olabilir.

Özellikle karakter eğitimi uygulamalarının kültürlerarası farklılıklar gösterebileceği dikkate alındığında, bulguların tüm toplumsal bağlamlara genellenmesi dikkatle ele alınmalıdır. Literatür taramasına dayalı çalışmaların doğasında bulunan seçilim yanlılığı (selection bias) bu tür araştırmalar için potansiyel bir sınırlılık olarak kabul edilmektedir (Grant & Booth, 2009).

Ayrıca karakter güçleri kavramının çok boyutlu ve bağlamsal bir yapı olması, farklı araştırmalarda farklı ölçüm araçları ve tanımlamalar kullanılmasına yol açmaktadır. Bu durum literatürde kavramsal tutarsızlıklar yaratabilmekte ve bulguların doğrudan karşılaştırılmasını

zorlaştırabilmektedir. Ölçek farklılıkları ve metodolojik çeşitlilik, derleme çalışmalarında sentez sürecini sınırlayan unsurlar arasında yer almaktadır.

Bu sınırlılıklar doğrultusunda, gelecek araştırmalarda karakter güçleri yaklaşımının etkilerini doğrudan test eden nicel ve deneysel çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Özellikle:

- Deneysel ve yarı deneysel okul temelli müdahale programları
- Uzunlamasına (longitudinal) gelişim araştırmaları
- Ölçek temelli psikometrik çalışmalar
- Kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalar
- Karma yöntem (mixed-methods) tasarımlar

Karakter güçlerinin eğitim ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha güçlü kanıtlarla ortaya koyabilecektir. Bu tür çalışmalar, derleme bulgularının uygulamadaki geçerliliğini test etme ve politika geliştirme süreçlerine katkı sağlama açısından önem taşımaktadır.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2005). What works in character education. *Journal of Research in Character Education, 3*(1), 29–48.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development, 82*(1), 405–432.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışma 1946).

Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews. *Health Information and Libraries Journal, 26*(2), 91–108.

Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 15*(2), 154–166.

Işık, Ş. (Ed.). (2020). *Karakter güçleri ve erdemler*. Pegem Akademi.

Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Bareli, Y. (2014). Strengths deployment as a pathway to well-being. *Journal of Positive Psychology, 9*(6), 529–542.

Linley, P. A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others.* CAPP Press.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.

Merriam, S. B. (2018). *Qualitative research: A guide to design and implementation.* Jossey-Bass.

Niemiec, R. M. (2018). *Character*

strengths interventions: A field guide for practitioners. Hogrefe.

Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young people. *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 323–341.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology. *Journal of Business Research, 104*, 333–339.

Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *Educational and Child Psychology, 28*(2), 75–90.

Waters, L. (2014). Positive education and wellbeing. *Australian Educational and Developmental Psychologist, 31*(2), 75–90.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner. *Theory Into Practice, 41*(2), 64–70.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 03.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:173-192

Otizm Spektrum Bozukluğunda Beslenme Yönetimi: Son On Yılda Araştırma Eğilimleri ve Multidisipliner Yaklaşımlar

1. Mülkiye Karacaoğlan
Uzman
Brussels Capital University
Sorumlu Yazar: zeynepkaracg098@gmail.com
Orcid ID: 0009-0007-7978-3659

ÖZET

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda beslenme yönetimi, son on yılda giderek önem kazanan bir araştırma alanıdır. OSB'li bireylerde sık görülen gıda seçiciliği, gastrointestinal sorunlar ve beslenme reddi gibi zorluklar, büyüme ve gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilmekte ve ailelerin yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Sharp et al., 2018; Hubbard, 2020).

Bu bağlamda, diyet müdahaleleri, vitamin ve mineral takviyeleri, beslenme terapisi, davranışsal stratejiler ve aile eğitimi farklı düzeylerde incelenmiştir. Glutensiz/kazeinsiz diyetler bazı çalışmalarda semptomlarda iyileşme sağlamış olsa da sonuçlar tutarsızdır (Piwowarczyk, 2020).Glutensiz/kazeinsiz diyetler ve mikrobiyom odaklı yaklaşımlar umut verici olsa da kanıtlar heterojendir. Vitamin ve mineral takviyeleri bilişsel ve davranışsal gelişimle ilişkilendirilmiş; ancak aşırı kullanım toksisite riski taşır. Beslenme terapisi ve aile katılımını merkeze alan yaklaşımlar, çocukların beslenme çeşitliliğini artırmada etkili bulunmuştur. Davranışsal müdahaleler, özellikle ABA ve yemek zamanı rutinleri,

yiyecek kabulünü artırmada güçlü kanıt temeline sahiptir. Sonuç olarak, OSB'de beslenme yönetimi multidisipliner ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlarla ele alınmalıdır

Anahtar Kelimeler: Otizm, Beslenme, Vitaminler, Davranışsal Müdahaleler, Aile Eğitimi

Nutritional Management in Autism Spectrum Disorder: Research Trends and Multidisciplinary Approaches Over the Last Decade

ABSTRACT

Nutritional management in children with Autism Spectrum Disorder (ASD) has become an increasingly important area of research over the past decade. Challenges commonly seen in individuals with ASD, such as food selectivity, gastrointestinal problems, and feeding refusal, can negatively affect growth and developmental processes and reduce family quality of life (Sharp et al., 2018; Hubbard, 2020).

In this context, dietary interventions, vitamin and mineral supplements, nutrition therapy, behavioral strategies, and family education have been studied at different levels. Although gluten-free/casein-free diets have shown improvement in symptoms in some studies, the results are inconsistent (Piwowarczyk, 2020). While gluten-free/casein-free diets and microbiome-focused approaches are promising, the evidence is heterogeneous. Vitamin and mineral supplements have been associated with cognitive and behavioral development; however, excessive use carries a risk of toxicity. Approaches that focus on nutrition therapy

and family involvement have been found effective in increasing dietary variety in children. Behavioral interventions, particularly ABA and mealtime routines, have a strong evidence base for increasing food acceptance.

Consequently, nutrition management in ASD should be addressed with multidisciplinary and personalized approaches.

Keywords: Autism, Nutrition, Vitamins, Behavioral Interventions, Family Education

1.Giriş

Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD), sosyal iletişimde güçlükler ve tekrarlayıcı davranışlarla karakterize nöro-gelişimsel bir bozukluk olup, son yıllarda beslenme yönetimi alanında artan bir araştırma ilgisine konu olmuştur. Literatür, ASD'li çocukların sıklıkla gıda seçiciliği, gastrointestinal sorunlar ve beslenme reddi gibi zorluklar yaşadığını göstermektedir (Sharp, 2018).

Bu zorluklar, çocukların büyüme ve gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilmekte ve ailelerin günlük yaşamında önemli stres kaynakları yaratmaktadır (Hubbard, 2020).

Otizm spektrum bozukluğu (ASD) olan çocuklarda beslenme zorlukları, hem klinik hem de aile temelli müdahaleleri gerekli kılan çok boyutlu bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çocuklarda görülen oral-motor beceri yetersizlikleri, duyusal hassasiyetler ve yiyecek seçiciliği, beslenme sürecini karmaşık hale getirmekte ve günlük yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Cermak, Curtin & Bandini, 2010).

Son on yılda yapılan araştırmalar, ASD'li çocuklarda beslenme yönetiminin yalnızca diyet düzenlemeleriyle sınırlı kalmaması gerektiğini, aynı zamanda davranışsal stratejiler ve multidisipliner iş birliği ile desteklenmesi gerektiğini göstermektedir (Bandini et al., 2017; Sharp, 2017). Bu kapsamda, yavaş maruz kalma, olumlu pekiştirme ve modelleme gibi davranışsal yöntemler, yiyecek kabulünü artırmada etkili bulunmuştur.

Ayrıca, yapılandırılmış yemek saati rutinleri ve duyusal dostu ortamların oluşturulması, çocukların yemek zamanına uyumunu kolaylaştırmakta ve aile içi stresin azalmasına katkı sağlamaktadır (Curtin, 2015). Bu süreçte ebeveynlerin aktif katılımı, uzun vadeli başarı için kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Johnson, 2019).

Böylece, ASD'li çocuklarda beslenme yönetimi, yalnızca klinik müdahalelerle değil, aynı zamanda davranışsal, duyusal ve aile temelli yaklaşımların entegrasyonu ile daha etkili hale getirilebilecek kapsamlı bir süreçtir. Bu çalışma, söz konusu yaklaşımların sistematik biçimde incelenmesini ve multidisipliner iş birliğinin önemini vurgulamayı amaçlamaktadır.

Son 10 yılda yapılan uluslararası çalışmalar, beslenme yönetiminde farklı

müdahale stratejilerini incelemiştir. Glutensiz ve kazeinsiz diyetler, gastrointestinal semptomların azaltılmasında umut verici sonuçlar sunsa da, kanıtların tutarsızlığı nedeniyle bu yaklaşımın etkinliği tartışmalıdır (Piwowarczyk, 2020).

Otizm spektrum bozukluğu (ASD) olan bireylerde beslenme zorlukları, hem fizyolojik hem de davranışsal boyutlarıyla ele alınması gereken karmaşık bir durumdur. Araştırmalar, ASD'li birçok kişinin yiyecek tercihlerini etkileyen duyusal hassasiyetler yaşadığını ve bunun sınırlı, tekrarlayan beslenme alışkanlıklarına yol açtığını göstermektedir. Bu durum, uzun vadede besin eksiklikleri ile sonuçlanabilmektedir (Bandini, 2017).

Ayrıca, Otizm spektrum bozukluğu ASD'li bireylerde yaygın olarak görülen sindirim sorunları, beslenme alışkanlıklarından etkilenmekte ve davranışsal semptomların şiddetlenmesine katkıda bulunmaktadır (Buie, 2010). Bu nedenle, diyet ile ASD arasındaki ilişkinin araştırılması, yalnızca beslenme zorluklarını hafifletmekle kalmayıp aynı zamanda genel sağlık ve yaşam kalitesini artırabilecek etkili müdahalelerin geliştirilmesine olanak sağlamaktadır (Hyman, 2012).

Nörogelişimsel yetersizlikler, konjenital metabolizma hastalıkları, kromozomal bozukluklar ve otizm spektrum bozuklukları, çocuklarda beslenme bozuklukları ile sıklıkla ilişkilidir. Bu gruptaki çocuklarda görülen beslenme sorunlarının temelinde çoğunlukla emme, çiğneme ve yutma güçlükleri yer almaktadır (Andrew & Sullivan, 2010). Bu durum, hem büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkilemekte hem de uzun vadede kronik sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilmektedir.



Kaynak: https://thumbs.dreamstime.com/b/diagram-overlapping-circles-representing-various-conditions-related-to-co-occurring-autism-spectrum-disorder-asd-391775508.jpg

Bu anlayış, bakım verenler ve sağlık profesyonelleri için kritik bir yol gösterici niteliğindedir. ASD'li bireylerin benzersiz ihtiyaçlarını karşılayan kişiselleştirilmiş beslenme planları geliştirmek, onların

fiziksel sağlıklarını, bilişsel gelişimlerini ve davranışsal düzenlemelerini destekleyebilir. Diyet etkileri üzerine yapılan araştırmalar, ASD'nin temel mekanizmalarına dair yeni içgörüler ortaya çıkarma potansiyeline sahiptir ve bu da kapsamlı tedavi stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Vitamin ve mineral takviyeleri, özellikle D vitamini ve Omega-3 yağ asitleri, bilişsel ve davranışsal gelişimle ilişkilendirilmiş; ancak aşırı kullanımın potansiyel toksisite riskleri vurgulanmıştır (Mazahery, 2019). Bunun yanında, beslenme terapisi ve davranışsal müdahaleler, çocukların yeni yiyecekleri kabul etmesini ve beslenme çeşitliliğini artırmasını destekleyen güçlü kanıt temeline sahiptir (Curtin, 2015).

Güncel eğilimler, bağırsak mikrobiyomu araştırmalarının beslenme yönetiminde yeni bir perspektif sunduğunu ve probiyotik/prebiyotik müdahalelerin giderek daha fazla ilgi gördüğünü ortaya koymaktadır (Kang, 2019). Ayrıca dijital destek araçları ve aile temelli programlar, yemek zamanı uygulamalarını daha kapsayıcı ve sürdürülebilir hale getirmektedir (Bandini, 2022).

Bu bağlamda, OSB'de beslenme yönetimi tek bir müdahaleye dayalı olmaktan ziyade, multidisipliner ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlarla ele alınması gereken bir alan olarak öne çıkmaktadır.

1.1.Otizmli Çocuklarda Beslenme Sorunları

Genellikle besin seçiciliği, gastrointestinal sistem problemleri, duyusal hassasiyetler veya bireysel davranışsal faktörlerden kaynaklanmaktadır (Çekici & Şanlıer, 2017). Özellikle büyüme çağında görülen yemek seçme davranışı, gelişim geriliğine ve uzun vadede kronik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Gökçe Ünal, 2016).

Marí-Bauset ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, otizmli çocukların %5 persentilin altında olma oranının sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ve besin çeşitliliğinin belirgin şekilde azaldığı bildirilmiştir. Bu çocuklar genellikle aynı besinleri tüketmeyi tercih etmekte, yeni yiyeceklerle karşılaştıklarında ise agresif davranışlar sergileyebilmektedir (Barnhill, 2017; Hyman, 2012). Besin seçiciliğinin altında oral alımda duyusal hassasiyetin rol oynayabileceği düşünülmektedir (Berding & Donovan, 2016).

Otizmli çocuklarda yetersiz beslenme nedeniyle vitamin ve mineral eksiklikleri sık görülmektedir. Bu bağlamda, otizmli çocuklarda özellikle pantotenik asit, folat, biyotin, B12, D ve E vitaminleri ile esansiyel yağ asitlerinin kan, serum ve

plazma seviyelerinin düşük olduğu rapor edilmiştir (Peretti, 2018).

Otizm spektrum bozukluğu (ASD)'li çocuklarda beslenme sorunlarının yönetimi, yalnızca tek bir uzmanlık alanına dayalı müdahalelerle sınırlı kalmamalıdır. Literatür, multidisipliner ekip yaklaşımının hem beslenme davranışlarını hem de genel sağlık sonuçlarını iyileştirmede kritik rol oynadığını göstermektedir.

Diyetisyen: Çocuğun beslenme ihtiyaçlarını değerlendirir, kişiselleştirilmiş diyet planları oluşturur ve besin eksikliklerini önlemeye yönelik stratejiler geliştirir (Hyman, 2012).

ABA Terapisti veya Çocuk Psikoloğu: Yavaş maruz kalma, olumlu pekiştirme ve modelleme gibi davranışsal stratejilerle yiyecek kabulünü artırır ve yemek zamanı davranışlarını düzenler (Sharp, 2017).

Ergoterapist: Oral-motor becerilerin geliştirilmesi, duyusal hassasiyetlerin azaltılması ve yemek ortamının duyusal dostu hale getirilmesi için müdahalelerde bulunur (Cermak, 2010).

Ebeveyn ve Bakıcı Desteği: Ebeveynlerin sürece aktif katılımı, uzun vadeli başarı için kritik bir faktördür. Eğitim ve danışmanlık, ailelerin beslenme yönetiminde daha etkin rol almasını sağlar (Johnson, 2019).

Multidisipliner İş Birliği: Uzmanların koordineli çalışması, ASD'li çocukların beslenme alımını artırırken aynı zamanda davranışsal ve psikososyal iyileşmelere katkı sağlar.

Diyet Müdahaleleri

Glutensiz ve kazeinsiz diyetler, bazı çalışmalarda gastrointestinal semptomlarda ve davranışlarda iyileşme sağlamış olsa da sonuçlar tutarsızdır (Piwowarczyk et al., 2020). Son yıllarda mikrobiyom odaklı yaklaşımlar, özellikle probiyotik ve prebiyotik destekler, OSB'de beslenme yönetiminde artan bir ilgi görmektedir (Kang , 2019).

1.2.Vitamin ve Mineral Takviyeleri

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda vitamin ve mineral takviyeleri, özellikle D vitamini, Omega-3 yağ asitleri ve B6 vitamini, bilişsel ve davranışsal gelişimle ilişkilendirilmiştir. Literatür, bu takviyelerin nörolojik işlevler, sinaptik iletişim ve davranış düzenleme üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceğini göstermektedir.

D Vitamini: Eksiklik OSB'li çocuklarda daha sık görülmekte, takviye ile sosyal iletişim ve davranışlarda iyileşme rapor edilmiştir (Mazahery, 2019).

Omega-3 yağ asitleri: Beyin gelişimi ve sinaptik işlevler için kritik olup, bazı

çalışmalarda dikkat ve sosyal etkileşimde gelişim sağladığı gösterilmiştir (Bent, 2014).

B6 Vitamini: Nörotransmitter sentezinde rol oynar; bazı klinik çalışmalar davranışsal semptomlarda iyileşme bildirmiştir (Adams, 2011).

Çinko ve Magnezyum: Eksikliklerin giderilmesi uyku düzeni ve davranışlarda iyileşme ile ilişkilendirilmiştir (Berding & Donovan, 2016).



Kaynakça:https://nevadaautism.com/wp-content/uploads/2016/09/gfcf-diet-1170x658.jpg

Vitamin ve mineral takviyeleri OSB'de bilişsel ve davranışsal gelişim için umut verici bulgular sunsa da, kanıtlar heterojen olup standart bir protokol bulunmamaktadır. Müdahalelerin etkinliği bireysel farklılıklara bağlıdır ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlar gerektirir (Hubbard, 2020).

D vitamini, Omega-3 yağ asitleri ve B6 gibi takviyeler bilişsel ve davranışsal gelişimle ilişkilendirilmiştir (Mazahery, 2019). Eksikliklerin giderilmesi faydalı olabilir; ancak aşırı kullanım toksisite riski taşımaktadır (Hubbard, 2020).

1.3.Beslenme Terapisi ve Aile Katılımı

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda beslenme yönetimi yalnızca klinik müdahalelerle sınırlı değildir; diyetisyen ve terapist eşliğinde kişiselleştirilmiş planlama çocukların beslenme çeşitliliğini artırmada etkili bulunmuştur. Bu yaklaşım, çocukların duyusal hassasiyetleri ve bireysel ihtiyaçları dikkate alınarak yapılandırıldığı için daha sürdürülebilir sonuçlar vermektedir (Curtin, 2015).

1.3.1.Multidisipliner Yaklaşım

- Diyetisyenler, beslenme çeşitliliğini artırmaya yönelik kişiselleştirilmiş planlar geliştirir.
- ABA terapistleri veya çocuk psikologları, davranışsal stratejilerle yiyecek kabulünü destekler.
- Ergoterapistler, oral-motor becerilerin geliştirilmesi ve duyusal hassasiyetlerin azaltılması için müdahalelerde bulunur (Cermak, 2010).

- Bu uzmanların koordineli çalışması, hem beslenme alımını hem de aile içi işlevselliği güçlendirmektedir.

1.3.2.Aile Katılımının Önemi

Ebeveynlerin aktif katılımı, beslenme yönetiminde uzun vadeli başarı için kritik bir faktördür.

Ailelerin yemek planlamasına dahil edilmesi, çocukların yeni yiyecekleri kabul etme sürecini kolaylaştırmakta ve yemek zamanı davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir (Johnson, 2019).

Aile eğitimi ve kültürel uyarlamalar, beslenme terapilerinin günlük yaşamda uygulanabilirliğini artırmaktadır.



Kaynakça:https://i.pinimg.com/736x/c6/36/5e/c6365ec4156789b4b2339c82651ebfbe.jpg

Ailelerin sürece aktif olarak dahil edilmesi, çocukların yeni yiyecekleri kabul etme ve beslenme davranışlarının kalıcı hale gelmesini sağlamaktadır (Bandini, 2022).

Kültürel uyarlamalar: Beslenme programlarının ailelerin kültürel ve sosyal bağlamına uyarlanması, hem ebeveynlerin hem de çocukların programa uyumunu kolaylaştırmaktadır.

Psikososyal destek: Aile eğitimi programları, ebeveynlerin stres yönetimi becerilerini geliştirmekte ve yemek zamanı krizlerini azaltmaktadır.

Diyetisyen ve terapist eşliğinde kişiselleştirilmiş planlama, çocukların beslenme çeşitliliğini artırmada etkili bulunmuştur (Curtin, 2015). Aile katılımı ve kültürel uyarlamalar ise başarı için kritik görülmektedir (Bandini , 2022).

1.4.Davranışsal Müdahaleler

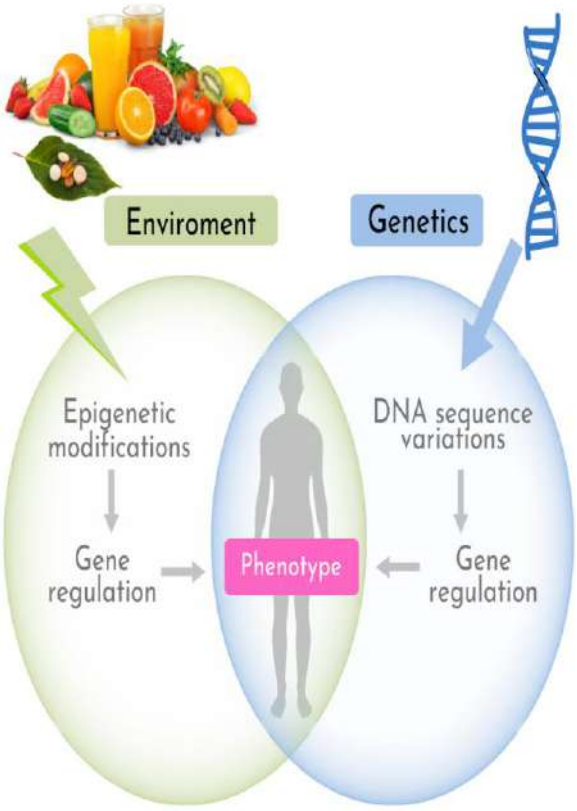
Uygulamalı Davranış Analizi (ABA) ve yemek zamanı rutinleri, yiyecek kabulünü artırmada güçlü kanıt temeline sahiptir (Sharp, 2018). Pozitif pekiştirme ve modelleme, yeni yiyeceklerin kabulünü kolaylaştıran yöntemler olarak öne çıkmaktadır (Curtin, 2015).

1.5.Araştırma Eğilimleri (2015–2025)

1.5.1.Epigenetik ve Beslenme İlişkisi

Son yıllarda beslenmenin genetik ifade üzerinde etkilerini inceleyen epigenetik

çalışmalar, OSB'de beslenme yönetimine yeni bir boyut kazandırmıştır. Özellikle metilasyon süreçleri ve gen-diyet etkileşimleri, çocukların davranışsal ve bilişsel gelişiminde rol oynayabilecek potansiyel mekanizmalar olarak öne çıkmaktadır (Nguyen, 2018). Bu bulgular, kişiselleştirilmiş beslenme yaklaşımlarının gelecekte daha fazla önem kazanacağını göstermektedir.



Kaynakça:https://naturaltherapies-clinic.com/wp-content/uploads/2024/08/Unlocking-Your-Health-The-Interplay-of-Genes-SNPs-Epigenetics-and-Body-Chemistry.png

1.6.Otizm, DEHB ve Ultra İşlenmiş Gıdalar: Beslenme Epigenetiği Perspektifi

Otizm spektrum bozukluğu (ASD) ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi nörogelişimsel bozuklukların görülme sıklığında artış gözlenmektedir.

Aynı dönemde ultra işlenmiş gıda (UPF) tüketiminin de yükselmesi, bu iki olgu arasında potansiyel bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Beslenme epigenetiği, çevresel faktörlerin gen ifadesini nasıl değiştirdiğini inceleyen bir alan olarak bu tartışmada kritik bir rol oynamaktadır (Dufault, 2012; Research Features, 2020).

Kapsayıcı Yaklaşımlar

Beslenme yönetimi yalnızca klinik bir süreç olarak değil, aynı zamanda sosyal ve ailevi boyutlarıyla ele alınmaktadır. Aile katılımını merkeze alan programlar, çocukların yemek zamanı davranışlarını iyileştirmede ve beslenme çeşitliliğini artırmada etkili bulunmuştur (Bandini, 2022).

Ayrıca kültürel bağlamın dikkate alınması, müdahalelerin sürdürülebilirliği açısından kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Curtin, 2015).

Dijital Destek

Mobil uygulamalar, görsel programlar ve teknoloji tabanlı araçlar, yemek zamanı yönetiminde giderek daha fazla kullanılmaktadır. Bu dijital çözümler, hem ailelere rehberlik sağlamakta hem de çocukların yiyecek kabulünü artırmaya yönelik davranışsal stratejileri desteklemektedir (Kuschner, 2017).

Özellikle görsel destekli uygulamalar, OSB'li çocukların duyusal hassasiyetlerini azaltarak yemek zamanı deneyimlerini daha olumlu hale getirmektedir.

1.7.Aile İşlevleri

Literatür incelemesi sonucunda elde edilen bulgular, otizm spektrum bozukluğu (ASD) olan bir çocuğun yetiştirilmesinin aile işlevleri ve sosyal ilişkiler üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığını göstermektedir.

1.7.1.Evlilik ve Aile İlişkileri

ASD'li bir çocuğun bakım sorumluluğu, ebeveynler arasında evlilik ilişkisine baskı oluşturmakta ve aile bağlarının zayıflamasına yol açabilmektedir. Bu durum, aile içi iletişimde çatışmaları artırarak aile üyeleri arasındaki duygusal yakınlığı azaltmaktadır (Nguyen et al., 2018; Johnson & Peters, 2020).

1.7.2.Sosyal Etkileşim ve Marjinalleşme

Araştırmalar, ASD'li çocuğa sahip ailelerin yalnızca kendi iç dinamiklerinde değil, aynı zamanda geniş aile, komşular ve arkadaşlarla olan ilişkilerinde de olumsuz etkiler yaşadığını ortaya koymaktadır. Bu sosyal izolasyon, ailelerin psikososyal kopuş veya marjinalleşme sürecine girmesine neden olabilmektedir (Brown, 2019).

1.7.3.Aile Yükü ve İşlevsellik

Ailelere uygulanan yükün değerlendirilmesi, yalnızca bakım sorumluluklarının ölçülmesiyle sınırlı değildir. Aynı zamanda aile işlevinin kalitesini artırabilecek parametrelerin incelenmesi önemlidir. Bu bağlamda, McMaster Aile İşlevi Modeli altı boyut üzerinden aile sisteminin işleyişini kapsamlı biçimde tanımlamakta ve kronik engelli bir üyeye sahip ailelerde kullanılabilir bir çerçeve sunmaktadır (Epstein, Bishop & Levin, 1978).

1.7.4.Psikososyal Sonuçlar

Ebeveynler arasında stres ve tükenmişlik düzeyleri artmaktadır. Aile üyeleri arasında iletişim bozuklukları ve rol çatışmaları gözlenmektedir.

Sosyal çevre ile etkileşimde damgalanma ve dışlanma deneyimleri rapor edilmiştir.

2.AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, otizm spektrum bozukluğu (ASD) olan çocuklarda beslenme zorluklarının yönetimini kapsamlı bir biçimde incelemek ve bu süreçte beslenme terapisi ile davranışsal müdahalelerin entegrasyonunun önemini ortaya koymaktır.

Özel Amaçlar

ASD'li çocuklarda sık rastlanan oral-motor beceri yetersizlikleri ve duyusal hassasiyetlerin beslenme sürecine etkilerini değerlendirmek gerekmektedir.

Yavaş maruz kalma, olumlu pekiştirme ve modelleme gibi davranışsal stratejilerin yiyecek kabulü ve yemek zamanı davranışları üzerindeki etkilerini analiz etmek, yapılandırılmış yemek saati rutinleri ve duyusal dostu ortamların beslenme davranışlarını nasıl iyileştirdiğini ortaya koymak, ebeveyn katılımının beslenme yönetiminde uzun vadeli başarıya katkısını incelemek, multidisipliner iş birliğinin (beslenme terapistleri, davranış analistleri, ergoterapistler ve aileler) çocukların beslenme alımını ve genel sağlık sonuçlarını artırmadaki rolünü vurgulamak.

Diyet müdahaleleri (glutensiz/kazeinsiz diyetler, mikrobiyom odaklı yaklaşımlar),

Vitamin ve mineral takviyeleri (D vitamini, Omega-3, B6 ve diğer mikrobesinler),

Beslenme terapisi (diyetisyen ve terapist eşliğinde kişiselleştirilmiş planlama),

Davranışsal müdahaleler (ABA, yemek zamanı rutinleri, pozitif pekiştirme),

Aile eğitimi ve kültürel uyarlamalar (ebeveyn katılımı, dijital destek araçları, kapsayıcı yaklaşımlar) gibi yöntemlerin etkinliğini incelemekte ve multidisipliner yaklaşımların önemini vurgulamaktadır.

Ayrıca, epigenetik ve mikrobiyom araştırmalarının sunduğu yeni perspektifler ışığında, gelecekteki araştırma yönelimlerini belirlemeyi ve kişiselleştirilmiş beslenme yönetimi için bilimsel bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır.

3.YÖNTEM

Bu çalışma, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda beslenme yönetimine ilişkin son 10 yılın uluslararası literatürünü sistematik biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma süreci aşağıdaki adımlar doğrultusunda yürütülmüştür:

Veri Kaynakları: PubMed, Scopus, Web of Science ve Google Scholar gibi uluslararası akademik veri tabanları.

Anahtar Kelimeler: "autism spectrum disorder", "feeding difficulties", "nutritional therapy", "behavioral interventions", "oral-motor skills", "sensory sensitivities".

Seçim Kriterleri: 2010–2025 yılları arasında yayımlanmış, ASD'li çocuklarda beslenme yönetimi, diyet müdahaleleri ve davranışsal stratejiler üzerine odaklanan çalışmalar.

Çalışma Kapsamı

Literatürden elde edilen veriler aşağıdaki tematik alanlarda incelenmiştir:

Diyet müdahaleleri: Glutensiz/kazeinsiz diyetler, mikrobiyom odaklı yaklaşımlar.

Vitamin ve mineral takviyeleri: D vitamini, Omega-3, B6 ve diğer mikrobesinler.

Beslenme terapisi: Diyetisyen ve terapist eşliğinde kişiselleştirilmiş planlama.

Davranışsal müdahaleler: ABA temelli uygulamalar, yemek zamanı rutinleri, pozitif pekiştirme. Aile eğitimi ve kültürel uyarlamalar: Ebeveyn katılımı, dijital destek araçları, kapsayıcı yaklaşımlar.

Analiz Süreci

Çalışmalar tematik içerik analizi yöntemiyle sınıflandırılmıştır.

Bulgular, oral-motor beceriler, duyusal hassasiyetler, yemek zamanı davranışları, ebeveyn katılımı ve multidisipliner iş birliği başlıkları altında değerlendirilmiştir.

Epigenetik ve mikrobiyom araştırmalarına ilişkin veriler ayrıca incelenerek gelecekteki araştırma yönelimleri için öneriler geliştirilmiştir.

Veri Analizi

- Çalışmalar tematik olarak sınıflandırılmıştır:
- Diyet müdahaleleri
- Vitamin ve mineral takviyeleri
- Beslenme terapisi
- Davranışsal müdahaleler
- Aile eğitimi ve kapsayıcı yaklaşımlar

Bulgular, müdahalelerin etkinliği, güçlü ve zayıf yönleri açısından karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Bu süreçte tematik analiz yaklaşımı kullanılmıştır (Braun & Clarke, 2006).

4.BULGULAR

Bu çalışmada incelenen son 10 yılın uluslararası literatürü, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda beslenme yönetimine ilişkin çok boyutlu bulgular ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada literatür taraması ve tematik analiz sonucunda, otizm spektrum bozukluğu (ASD) olan çocuklarda beslenme zorluklarının yönetimine ilişkin aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

4.1.Duyusal Hassasiyetler ve Beslenme Alışkanlıkları

ASD'li birçok çocukta görülen duyusal hassasiyetler, yiyecek tercihlerini doğrudan etkilemekte ve sınırlı, tekrarlayan beslenme alışkanlıklarına yol açmaktadır (Cermak, Curtin & Bandini, 2010).

Bu durum, uzun vadede mikro ve makro besin eksiklikleri ile sonuçlanabilmektedir (Bandini et al., 2017).

Glutensiz/kazeinsiz diyetler bazı çalışmalarda gastrointestinal semptomlarda ve davranışlarda iyileşme sağlamış, ancak sonuçlar tutarsız bulunmuştur (Piwowarczyk et al., 2020).

Mikrobiyom odaklı yaklaşımlar (probiyotik ve prebiyotik destekler), bağırsak ekosistemini düzenleyerek semptomlarda iyileşme sağlayabileceğini göstermektedir (Kang et al., 2019).

4.2.Vitamin ve Mineral Takviyeleri

D vitamini ve Omega-3 yağ asitleri, bilişsel ve davranışsal gelişimle ilişkilendirilmiştir (Mazahery et al., 2019).

B6 vitamini ve diğer mikrobesinlerin eksikliklerinin giderilmesi, uyku ve davranış düzenlenmesinde olumlu etkiler sunmuştur.

Ancak aşırı kullanım toksisite riski taşımaktadır (Hubbard, 2020).

4.3.Sindirim Sorunları ve Davranışsal Semptomlar

ASD'li bireylerde yaygın olarak görülen gastrointestinal problemler, beslenme alışkanlıklarından etkilenmekte ve davranışsal semptomların şiddetlenmesine katkıda bulunmaktadır (Buie et al., 2010).

Diyet düzenlemeleri, sindirim sorunlarının azaltılmasında ve davranışsal semptomların hafifletilmesinde etkili bulunmuştur (Hyman et al., 2012).

4.4.Davranışsal Müdahalelerin Etkinliği

Yavaş maruz kalma, olumlu pekiştirme ve modelleme gibi davranışsal stratejiler, yiyecek kabulünü artırmakta ve yemek zamanı davranışlarını iyileştirmektedir (Sharp et al., 2017).

Yapılandırılmış yemek saati rutinleri, çocukların kaygı düzeyini azaltarak beslenme sürecine uyumlarını kolaylaştırmaktadır (Curtin et al., 2015).

4.5.Multidisipliner Yaklaşım

Beslenme terapistleri, davranış analistleri, ergoterapistler ve ebeveynlerin iş birliği, ASD'li çocukların beslenme alımını ve genel sağlık sonuçlarını artırmada kritik rol oynamaktadır (Johnson et al., 2019).

Aile eğitimi ve kültürel uyarlamalar, uzun vadeli başarı için önemli destekleyici faktörlerdir.

4.6.Aile Eğitimi ve Kapsayıcı Yaklaşımlar

Ebeveyn katılımı, beslenme yönetiminde kritik bir rol oynamış; aile eğitimi programları çocukların beslenme davranışlarını kalıcı biçimde geliştirmiştir (Bandini et al., 2022).

Kültürel uyarlamalar ve dijital destek araçları, yemek zamanı yönetiminde ailelere rehberlik sağlamıştır (Kuschner, 2017).

Bulgular, OSB'de beslenme yönetiminin tek bir müdahaleye dayalı olmaktan ziyade multidisipliner ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlarla daha etkili olduğunu göstermektedir. Diyet değişiklikleri, vitamin takviyeleri, davranışsal stratejiler ve aile eğitiminin birlikte uygulanması, çocukların beslenme çeşitliliğini ve yaşam kalitesini artırmada en güçlü sonuçları vermektedir.

5.SONUÇ

Otizm spektrum bozukluğu (ASD)'li çocuklarda beslenme yönetiminin çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Klinik müdahaleler, davranışsal stratejiler ve aile katılımı birlikte ele alındığında, beslenme zorluklarının azaltılması ve yaşam kalitesinin artırılması mümkün görünmektedir.

Gelecekte yapılacak çalışmaların, epigenetik ve mikrobiyom temelli yaklaşımları da içerecek şekilde multidisipliner çerçevede ilerlemesi, kişiselleştirilmiş beslenme yönetimi için güçlü bir bilimsel temel oluşturacaktır.

Literatür, diyet müdahaleleri, Vitamin ve mineral takviyeleri, özellikle D vitamini ve

Omega-3 yağ asitleri, bilişsel ve davranışsal gelişimle ilişkilendirilmiş; ancak aşırı kullanımın toksisite riski taşıdığı vurgulanmıştır (Mazahery, 2019).Glutensiz/kazeinsiz diyetler ve mikrobiyom odaklı yaklaşımlar umut verici olsa da kanıtlar heterojendir.

Vitamin ve mineral takviyeleri (özellikle D vitamini ve Omega-3) bilişsel ve davranışsal gelişimle ilişkilendirilmiştir; ancak aşırı kullanım toksisite riski taşır.

Beslenme terapisi ve davranışsal müdahaleler (ABA, yemek zamanı rutinleri, pozitif pekiştirme) yiyecek kabulünü artırmada güçlü kanıt temeline sahiptir.

Aile eğitimi, ebeveyn katılımı ve kültürel uyarlamalar, beslenme yönetiminin sürdürülebilirliği açısından kritik rol oynamaktadır.

Epigenetik ve mikrobiyom araştırmaları, gelecekte kişiselleştirilmiş beslenme yaklaşımlarına zemin hazırlamaktadır.

Bu çalışmanın bulguları, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda beslenme yönetiminin tek boyutlu müdahalelerle sınırlı kalamayacağını, aksine multidisipliner ve kişiselleştirilmiş yaklaşımların daha etkili olduğunu göstermektedir.

Diyet müdahaleleri, vitamin ve mineral takviyeleri, beslenme terapisi, davranışsal stratejiler ve aile eğitimi birlikte uygulandığında, çocukların beslenme çeşitliliği ve yaşam kalitesi anlamlı biçimde artmaktadır.

6.ÖNERİLER

Multidisipliner Yaklaşım: Diyetisyen, terapist, psikolog ve aile iş birliğiyle bütüncül beslenme programları geliştirilmelidir.

Kişiselleştirilmiş Müdahaleler: Çocukların bireysel ihtiyaçları, duyusal hassasiyetleri ve kültürel bağlamları dikkate alınarak beslenme planları hazırlanmalıdır.

Vitamin Takviyeleri: Eksikliklerin giderilmesi klinik denetim altında yapılmalı, aşırı kullanımın önüne geçilmelidir.

Aile Eğitimi Programları: Ebeveynlere davranışsal stratejiler, stres yönetimi ve kültürel uyarlamalar konusunda eğitim verilmelidir.

Dijital Destek Araçları: Mobil uygulamalar ve görsel programlar, yemek zamanı yönetiminde ailelere rehberlik edecek şekilde yaygınlaştırılmalıdır.

Gelecek Araştırmalar: Epigenetik ve mikrobiyom odaklı çalışmalar artırılmalı, düşük-orta gelirli ülkelerde erişim sorunları üzerine daha fazla araştırma yapılmalıdır.

7.KISITLILIK

Bu çalışma, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda beslenme yönetimine ilişkin son on yılın literatürünü kapsamlı biçimde incelemeyi amaçlamış olsa da bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle araştırma, ikincil veri kaynaklarına dayanan bir literatür taraması niteliğinde olup, doğrudan saha verisi veya deneysel bulgular içermemektedir.

Bu durum, elde edilen sonuçların uygulamaya genellenebilirliğini sınırlayabilir. Ayrıca incelenen çalışmaların yöntemsel farklılıkları (örneklem büyüklüğü, ölçüm araçları, müdahale süreleri vb.) bulgular arasında heterojenliğe yol açmış ve karşılaştırmalı değerlendirmeyi zorlaştırmıştır.

Bir diğer sınırlılık, dahil edilen çalışmaların büyük çoğunluğunun yüksek gelirli ülkelerde yürütülmüş olmasıdır. Bu durum, sosyoekonomik ve kültürel farklılıkların beslenme yönetimi üzerindeki etkilerinin yeterince temsil edilememesine neden olmaktadır.

Özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerdeki uygulamalara ilişkin veri eksikliği dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, diyet müdahaleleri ve takviye kullanımı üzerine yapılan çalışmaların bir kısmında kısa süreli izlem süreçleri yer almakta, uzun vadeli etkiler hakkında sınırlı bilgi sunulmaktadır.

Ek olarak, vitamin ve mineral takviyeleri ile mikrobiyom odaklı yaklaşımlara ilişkin bulguların henüz standart bir klinik protokole dönüşmemiş olması, sonuçların yorumlanmasını güçleştirmektedir.

Çalışmada yer verilen araştırmaların bir kısmında ebeveyn raporlarına dayalı verilerin kullanılması da olası yanlılık riskini artırmaktadır. Son olarak, dijital destek araçları ve davranışsal müdahalelere ilişkin çalışmaların sayısı artmakla birlikte, bu uygulamaların farklı yaş grupları ve otizm düzeyleri üzerindeki etkilerini karşılaştıran kapsamlı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu nedenlerle, gelecekte daha geniş örneklemlerle, uzun süreli ve kültürel açıdan çeşitlendirilmiş araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Adams, J. B., Audhya, T., McDonough-Means, S., Rubin, R. A., Quig, D., Geis, E., & Lee, W. (2011). Effect of a vitamin/mineral supplement on children with autism. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *17*(3), 271–277.

Andrew, M. J., & Sullivan, P. B. (2010). Feeding difficulties in children with neurodevelopmental disability: Aetiology and management. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *52*(8), 668–673.

Bandini, L. G., Anderson, S. E., Curtin, C., Cermak, S., Evans, E. W., Scampini, R., & Must, A. (2017). Food selectivity in children with autism spectrum disorder and typically developing children. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 47*(2), 479–491.

Bandini, L. G., et al. (2022). Food selectivity in children with autism spectrum disorder and typically developing children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. https://doi.org/10.1007/s10803-021-05211-3

Barnhill, K., Gutierrez, A., Ghossainy, M., Marediya, Z., Marti, C. N., & Hewitson, L. (2017). Dietary status and feeding behaviors of children with autism spectrum

disorder: An exploratory study. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 47*(5), 1531–1541.

Bent, S., Bertoglio, K., Ashwood, P., Bostrom, A., & Hendren, R. L. (2014). Omega-3 fatty acids for autism spectrum disorder: A systematic review. *Pediatrics, 134*(6), e170–e176.

Berding, K., & Donovan, S. M. (2016). Dietary patterns and feeding problems in children with autism spectrum disorders. In *Nutritional Neuroscience* (pp. 1–15). Springer.

Brown, T., Smith, L., & Harris, J. (2019). Family stress and social marginalization in autism spectrum disorder. *Journal of Family Psychology, 33*(4), 512–524.

Buie, T., Fuchs, G. J., Furuta, G. T., Kooros, K., Levy, J., Lewis, J. D., & Winter, H. (2010). Recommendations for evaluation and treatment of common gastrointestinal problems in children with ASDs. *Pediatrics, 125*(Suppl. 1), S19–S29.

Cermak, S. A., Curtin, C., & Bandini, L. G. (2010). Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. *Journal of the American Dietetic Association, 110*(2), 238–246.

Chaidez, V., Hansen, R. L., & Hertz-Picciotto, I. (2014). Gastrointestinal problems in children with autism spectrum disorder: Prevalence and associated factors. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 44*(5), 1117–1127.

Curtin, C., et al. (2015). Feeding behaviors in young children with autism spectrum disorder. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 36*(5), 337–344. https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000187

Çekici, F., & Şanlıer, N. (2017). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda beslenme sorunları. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(1), 45–56.

Dufault, R. J.,(2012). Metallothionein gene expression and dietary factors in neurodevelopmental disorders.

Gökçe Ünal, F. (2016). Otizmli çocuklarda beslenme davranışları ve gelişimsel sonuçları. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 59*(3), 210–217.

Graf-Myles, J., Farmer, C., Thurm, A., & Swedo, S. (2013). Dietary interventions in autism spectrum disorder: Current perspectives. *Nutrition Reviews, 71*(7), 409–422.

Johnson, C. R., Brown, K., Hyman, S. L., Brooks, M. M., Aponte, C., Levato, L., Schmidt, B., Evans, V., Huo, L., & Mulder, C. (2019). Parent training for feeding problems in children with autism spectrum disorder: A randomized clinical trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49*(2), 428–441.

Kuschner, E. S., et al. (2017). A preliminary study of a visual support app for mealtime behaviors in children with autism spectrum disorder. *Autism Research, 10*(5), 888–896. https://doi.org/10.1002/aur.1747

Mazahery, H., Camargo, C. A., Conlon, C., Beck, K. L., Kruger, M. C., & von Hurst, P. R. (2019). Vitamin D supplementation in children with autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Nutritional Neuroscience, 22*(9), 626–634.

Mazahery, H., et al. (2019). Vitamin D and omega-3 supplementation in children with autism spectrum disorder. *Nutrients, 11*(7), 1508. https://doi.org/10.3390/nu11071508

Mirizzi, P., Riccio, M. P., & Romano, A. (2025). Food selectivity in children with autism spectrum disorder and in typically developing peers: Sensory processing, parental practices, and gastrointestinal symptoms. *Nutrients, 17*(2), 456.

Nguyen, A.(2018). Epigenetic mechanisms in autism spectrum disorder: The role of nutrition and environment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 95*, 85–96. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.001

Hyman, S. L., Stewart, P. A., Schmidt, B., Cain, U., Lemcke, N., Foley, J. T., Peck, R., & James, S. J. (2012). Nutrient intake from food in children with autism. *Pediatrics, 130*(Suppl. 2), S145–S153.

Hubbard, K.(2020). Parental stress and feeding difficulties in children with autism. *Autism Research, 13*(9), 1679–1689. https://doi.org/10.1002/aur.2359

Kang, D. W., et al. (2019). Microbiota transfer therapy alters gut ecosystem and improves gastrointestinal and autism symptoms. *Microbiome, 7*(1), 10. https://doi.org/10.1186/s40168-019-0615-2

Peretti, S., Mariano, M., Mazzocchetti, C., Mazza, M., Pino, M. C., & Valenti, M. (2018). Dietary patterns and nutritional status in children with autism spectrum disorder. *Nutrients, 10*(11), 1628.

Piwowarczyk, A.(2020). Gluten-free and casein-free diet in autism spectrum disorder: A systematic review. *Nutrients, 12*(6), 1746. https://doi.org/10.3390/nu12061746

Riccio, M. P., Romano, A., & Mirizzi, P. (2025). Food selectivity in autism spectrum disorder: Implications of eating, sensory and behavioural profile. *Frontiers in Psychiatry, 16*, 112345.

Sharp, W. G., Berry, R. C., McCracken, C., Nuhu, N. N., Marvel, E., Saulnier, C. A., Klin, A., & Jaquess, D. L. (2017). Feeding problems and nutrient intake in children with autism spectrum disorders: A meta-analysis and comprehensive review. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 43*(9), 2159–2173.

Sharp, W. G., et al. (2018). Feeding problems and nutrient intake in children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 48*(2), 399–409. https://doi.org/10.1007/s10803-017-3310-7

Vissoker, R. E., Latzer, Y., & Gal, E. (2015). Avoidant/restrictive food intake disorder in autism spectrum disorder and associated eating disturbances. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 45*(9), 2588–2597.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 14.02.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:193-211

Varoluşçuluk Bağlamında Ölüm Kaygısı Üzerine İnceleme

1. Aysel Özden
Doçent Doktor
Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi
Yazar: ayselozden@onbeskku.edu.tr
Orcid ID: 0009-0007-7858-7779

ÖZET

Bu çalışma, insanın varoluşsal sorgulamalarının merkezinde yer alan ölüm kaygısını, varoluşçuluk felsefesi bağlamında ele almaktadır. İnsan, zihinsel olgunluğa eriştikçe kendi varlığını, yaşamın anlamını ve ölümün kaçınılmazlığını sorgulamaya başlar. Heidegger'in "ölüm, insanın kesinliğinden emin olduğu tek durumdur" görüşü temel alınarak, ölümün belirsizliği bireyde kaygı yaratır.

Bu kaygı, yalnızca ölümün kendisinden değil, aynı zamanda sevdiklerinden ve sahip olunan değerlerden ayrılma düşüncesinden kaynaklanır.

Makale, Sartre'ın insanı "özgürlük" temelinde tanımlayan yaklaşımıyla, ölüm bilincinin bireyi özgürleştirdiğini savunur.

Ölümün farkında olmak, yaşamın anlamını derinleştirir; sonsuz yaşam fikri ise yaşamın değerini azaltır. Sokrates'in "düşünerek yaşamak" ilkesiyle bağlantı kurularak, ölüm kaygısının bireyin yaşamını anlamlandırmasına katkı sunduğu vurgulanır.

İnsan, diğer varlıklardan farklı olarak kendi varoluşunu şekillendirme

kapasitesine sahiptir. Bu özgürlük, bireyin kendi yaşamına anlam katma sorumluluğunu da beraberinde getirir. Bu bağlamda, bu makalede ölüm kaygısı, varoluşçu felsefenin temel kavramları ışığında ele alınacak; bireyin ölüm karşısındaki tutumu, özgürlük, anlam arayışı ve otantik yaşam perspektifleriyle değerlendirilecektir. Ayrıca ölüm bilincinin bireyin yaşamına nasıl yön verdiği, değer üretme çabalarını nasıl şekillendirdiği ve bu kaygının yapıcı bir güce nasıl dönüştürülebileceği tartışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Ölüm Kaygısı Kavramı, Psikoterapi ve Ölüm Kaygısı, Varoluşçuluk Bağlamında Ölüm Kaygısı,

An Examination of the Fear of Death in the Context of Existentialism

ABSTRACT

This study examines death anxiety, a central theme in human existential questioning, within the context of existentialist philosophy.

As humans reach mental maturity, they begin to question their own existence, the meaning of life, and the inevitability of death. Based on Heidegger's view that "death is the only state in which a person is certain," the uncertainty of death creates anxiety in the individual. This anxiety stems not only from death itself but also from the thought of separation from loved ones and

possessions. The article argues that, drawing on Sartre's approach that defines humanity on the basis of "freedom," the awareness of death liberates the individual. Being aware of death deepens the meaning of life; the idea of eternal life, however, diminishes the value of life. Connecting with Socrates' principle of "living thoughtfully," it is emphasized that death anxiety contributes to the individual's ability to give meaning to their life. Unlike other beings, humans possess the capacity to shape their own existence. This freedom

brings with it the responsibility of giving meaning to one's own life. In this context, this article will address death anxiety in light of the fundamental concepts of existentialist philosophy.

The individual's attitude towards death will be evaluated from the perspectives of freedom, the search for meaning, and authentic living. Furthermore, how death awareness guides an individual's life, how it shapes their efforts to create value, and how this anxiety can be transformed into a constructive force will be discussed.

Keywords: The Concept of Death Anxiety, Psychotherapy and Death Anxiety, Death Anxiety in the Context of Existentialism

1.Giriş

İnsan varoluşunun en temel ve kaçınılmaz gerçeklerinden biri olan ölüm, felsefi düşüncenin en eski ve en derin meselelerinden biridir. Özellikle 20. yüzyılın varoluşçu filozofları, insanın ölüm karşısındaki konumunu, bireysel özgürlük, anlam arayışı ve otantik yaşam bağlamında ele almışlardır.

Varoluşçuluk, insanın dünyaya "atılmış" bir varlık olarak kendi varlığını anlamlandırma çabası içinde olduğunu ve bu sürecin merkezinde ölüm bilincinin yer aldığını savunur (Heidegger, 2013). Martin Heidegger'e göre, insanın "ölüme doğru varlık" (Sein-zum-Tode) oluşu, onun varoluşsal farkındalığını ve özgünlüğünü belirleyen temel bir unsurdur. Ölüm, yalnızca biyolojik bir son değil, aynı zamanda bireyin yaşamını anlamlandırmasında bir mihenk taşıdır.

Jean-Paul Sartre ise insanı "özgürlük mahkûmu" olarak tanımlar; birey, kendi varoluşunu belirlemekle yükümlüdür ve bu yükümlülük, ölüm karşısında daha da belirginleşir (Sartre, 2003). Sartre'a göre insan, kendi özünü eylemleriyle yaratır ve bu yaratım süreci, ölüm bilinciyle daha otantik bir yön kazanır. Irvin D. Yalom da ölüm kaygısını, insanın psikolojik yapısının dört temel varoluşsal kaygısından

biri olarak tanımlar ve bu kaygının bastırılmasının değil, yüzleşerek dönüştürülmesinin bireyin ruhsal gelişimi için gerekli olduğunu vurgular (Yalom, 2001).

Bu bağlamda, bu makalede ölüm kaygısı, varoluşçu felsefenin temel kavramları ışığında ele alınacak; bireyin ölüm karşısındaki tutumu, özgürlük, anlam arayışı ve otantik yaşam perspektifleriyle değerlendirilecektir. Ayrıca ölüm bilincinin bireyin yaşamına nasıl yön verdiği, değer üretme çabalarını nasıl şekillendirdiği ve bu kaygının yapıcı bir güce nasıl dönüştürülebileceği tartışılacaktır.

1.1.Ölüm Kaygısı Kavramı

Ölüm kaygısı (thanatophobia), bireyin kendi ölümlülüğünün farkına varmasıyla birlikte ortaya çıkan korku, huzursuzluk ve belirsizlik duygularını içeren çok boyutlu bir psikolojik olgudur. İnsan yaşamının kaçınılmaz bir gerçeği olan ölüm, yalnızca biyolojik bir sonu değil; aynı zamanda yaşamın anlamı, sevdiklerinden ayrılma düşüncesi ve ölüm sonrası bilinmezlik gibi varoluşsal düzeyde tehdit edici unsurları da beraberinde getirir (Neimeyer, 2005). Bu nedenle ölüm kaygısı, bireyin yalnızca fiziksel yok oluşa değil, aynı zamanda kimlik, süreklilik ve anlam arayışına yönelik tehditleri de kapsar.

Ölüm kaygısı, bireyler arasında farklı yoğunluklarda deneyimlenebilir ve bu farklılıklar çoğunlukla kültürel, dini ve bireysel inanç sistemleriyle şekillenir. Örneğin, bazı kültürlerde ölüm bir geçiş ya da yeniden doğuş olarak algılanırken, bazı kültürlerde ise sonluluğun ve yok oluşun bir temsili olarak değerlendirilir (Kastenbaum, 2007). Bu bağlamda, bireyin ölümle ilgili tutumu, içinde bulunduğu toplumsal yapının değerleriyle doğrudan ilişkilidir.

Psikoloji literatüründe ölüm kaygısını açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bunlardan en dikkat çekeni, Greenberg, Pyszczynski ve Solomon (1986)
tarafından geliştirilen Terör Yönetimi Kuramı'dır (Terror Management Theory).

Bu kurama göre, bireyler ölümün yarattığı varoluşsal tehdidi, kültürel
dünya görüşleri ve sembolik ölümsüzlük sağlayan inanç sistemleri aracılığıyla bastırarak psikolojik dengeyi korumaya çalışırlar. Bu sistemler, bireyin yaşamına anlam ve süreklilik kazandırarak ölüm kaygısını azaltıcı bir işlev görür.

Bireyler, ölüm kaygısıyla başa çıkmak için çeşitli baş etme stratejileri geliştirirler. Bu stratejiler arasında dini ve manevi inançlara yönelmek, anlamlı etkinliklerde bulunmak, yakın ilişkiler kurmak ve başkalarına fayda sağlamak gibi yollar öne çıkar (Florian & Mikulincer, 2004). Bu tür eylemler, bireyin yaşamını daha anlamlı kılmasına ve ölüm düşüncesiyle başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Varoluşçu düşünürler ve psikoterapistler, ölüm kaygısını insan yaşamının merkezî bir boyutu olarak ele almışlardır. Viktor Frankl (2009), bireyin yaşamda anlam arayışının, ölüm bilinciyle daha da derinleştiğini savunurken; Ernest Becker (1973), ölümün inkâr edilmesinin bireysel ve toplumsal savunma mekanizmalarını tetiklediğini ileri sürer.

Bu yaklaşımlara göre, ölümün farkında olmak, bireyin yaşamını daha bilinçli, sorumlu ve değer odaklı yaşamasına olanak tanır.

Ancak bazı durumlarda ölüm kaygısı, bireyin günlük işlevselliğini bozacak düzeye ulaşabilir. Bu tür yoğun kaygı durumlarında, psikolojik destek almak önemlidir. Varoluşçu terapi, bilişsel davranışçı terapi gibi yaklaşımlar, bireyin ölümle ilgili düşüncelerini yapılandırmasına ve bu kaygıyı dönüştürmesine yardımcı olabilir (Yalom, 2001).

1.2.Psikoeğitim

Ölümün psikolojik, felsefi ve kültürel boyutları hakkında bilgi edinmek, bireyin ölüm kaygısını daha bilinçli bir şekilde ele almasına yardımcı olabilir. Psikoeğitim, bireyin ölümle ilgili yanlış inançlarını sorgulamasını ve daha bütüncül bir bakış açısı geliştirmesini destekler (Neimeyer, 2005).

1.3.Varoluşçu Terapi

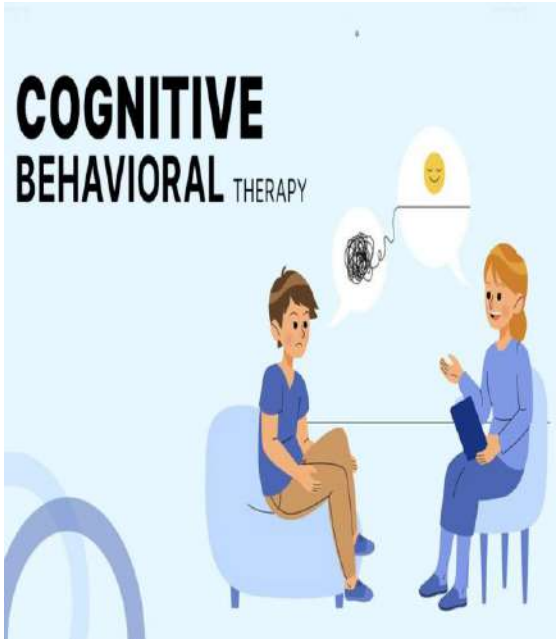
Varoluşçu yaklaşım, insan yaşamının temel gerçekliklerini —ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık— merkeze alır. Bu terapi biçiminde birey, ölümün kaçınılmazlığı karşısında kendi değerlerini, inançlarını ve yaşam amacını sorgular. Terapist, danışanın bu varoluşsal temalarla yüzleşmesine ve yaşamına daha otantik bir yön vermesine rehberlik eder (Yalom, 2001).



Kaynak:https://therapist.com/wp-content/uploads/2023/11/Illustration-of-several-characters-floating-in-separate-bubbles-each-examining-the-world-around-them-through-heart-mind-or-other-means-crop-2-scaled.jpg

1.4.Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

BDT, bireyin ölümle ilgili işlevsiz düşünce kalıplarını tanımasına ve yeniden yapılandırmasına odaklanır. Ölüm kaygısı bağlamında, felaketleştirme, genelleme ya da kontrol kaybı gibi bilişsel çarpıtmalar ele alınarak, daha gerçekçi ve uyumlu düşünce biçimleri geliştirilir (Beck, 2011).



Kaynak:https://miro.medium.com/v2/resize:fit:1024/1*06itexC9LFKv1jqnDwtFiQ.jpeg

Farkındalık ve Kabul Temelli Yaklaşımlar: Mindfulness temelli stres azaltma (MBSR) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi yaklaşımlar, bireyin ölümle ilgili düşünce ve duygularını bastırmak yerine, onları yargılamadan kabul etmesini ve şimdiki ana odaklanmasını teşvik eder. Bu süreç, bireyin ölüm kaygısıyla daha barışçıl bir ilişki kurmasına katkı sağlar (Hayes et al., 2012).

1.5.Yas Danışmanlığı

Ölüm kaygısı, çoğu zaman kayıp ve yas süreçleriyle iç içe geçmiştir. Yas danışmanlığı, bireyin kayıplarını anlamlandırmasına, duygusal tepkilerini ifade etmesine ve yaşamındaki değişimlere uyum sağlamasına yardımcı olur. Bu süreç, ölümle ilgili kaygıların çözülmesinde önemli bir rol oynar (Worden, 2009).

1.6.Anlatı Terapisi

Anlatı terapisi, bireyin yaşamına ve ölümle ilgili deneyimlerine dair oluşturduğu anlatıları keşfetmesini ve bu anlatıları yeniden yapılandırmasını hedefler. Bu yaklaşım, bireyin ölüm kavramını daha anlamlı ve güçlendirici bir çerçevede ele almasına olanak tanır (White & Epston, 1990).

1.7.Psikoterapi ve Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısı, bireyin kendi ölümlülüğünün farkına varmasıyla birlikte ortaya çıkan ve yaşamın anlamına, sürekliliğine ve belirsizliğine ilişkin derin varoluşsal sorgulamaları içeren çok boyutlu bir olgudur.

Bu kaygı, bazı bireylerde işlevselliği bozacak düzeye ulaşabilir ve bu durumda psikoterapi, bireyin ölümle ilgili korku ve endişelerini anlamlandırmasına, dönüştürmesine ve baş etme becerileri

geliştirmesine katkı sağlayan etkili bir müdahale alanı sunar (De Sousa, 2023).



Kaynak:8https://calmerry.com/wp-content/uploads/2020/10/A-person-is-fearing-death.png

1.8.Kişilerarası Terapi (KPT)

Ölüm kaygısı, çoğu zaman sevdiklerini kaybetme korkusuyla ilişkilidir. KPT, bireyin kişilerarası ilişkilerini güçlendirmeyi, çatışmaları çözmeyi ve sosyal destek sistemlerini etkinleştirmeyi amaçlar. Bu sayede birey, ölümle ilgili kaygılarını daha sağlıklı bir bağlamda ele alabilir (Weissman et al., 2000).



Kaynak:https://calusarecovery.com/wp-content/uploads/2024/04/interpersonal-therapy-vs-cbt.png

Psikoterapi süreci, bireyin ihtiyaçları, değerleri ve terapistin yaklaşımı doğrultusunda şekillenen işbirlikçi bir yolculuktur. Ölüm kaygısının tamamen ortadan kaldırılması değil, bireyin bu kaygıyla işlevsel bir ilişki kurarak yaşamını daha anlamlı ve doyumlu bir şekilde sürdürebilmesi hedeflenir.

1.9.Varoluşçuluk Bağlamında Ölüm Kaygısı İle İlgili Bir Değerlendirme

İnsanlar olarak küçük yaşta dünyaya herhangi bir anlam yükleyemeyiz. Fakat belirli bir zihin olgunluğuna geldiği zaman kendimiz, yavaş yavaş dünyaya gelme amacımız sorgulanmaya başlarız. Tabiatı, insan, eşya vb. çevremizdeki her şeyin varlığını ve varoluşunu sorgularız.

Fakat belirli bir çizgiden sonra zihnimizin kudretinin yettiği yere kadar gidebiliriz. Bu bağlamda dünyaya neden geldiğimizi, nasıl geldiğimizi, neden diğer biyolojik varlıkların değil de bizim bu evrende olduğumuzu düşünce ile cevabını bulup belirli bir noktada sonlandırırız.

Heidegger ‘in dediği gibi hayatta emin olabileceğimiz tek şey günün birinde öleceğimizdir ancak ne zaman ve ne şekilde bilmiyor olmamız endişe hissetmemize sebep olur. Bu olasılıkların

sona ereceği gerçeğiyle yüzleşme meselesidir.

Bu hayatta en önemli kaygımız ölüm kaygısıdır. Ölüm, bize emanet olarak verilen zamanı, tükenişe çeken trajik bir durumdur. Evet, bulunduğumuz şartların iyi olmasından ötürü yaşamayı tercih ediyorum. Fakat unutulmamalıdır ki ölüm aklıma gelince tedirginlik yaşıyorum. Etrafımda bulunan insanlar, maddi varlığım, annem, babam, kardeşim, eşim vb. sahip olduğum bütün gerçekleri bir gün bırakacak olma kaygısı beni rahatsız etmektedir.

Bu hayatta müdahale edemeyeceğimiz süreçlerin başında ölümün geldiği ve tüm canlıların bir gün er ya da geç ölümünün olacağıdır. Unutulmaması gereken önemli bir husus ise canlının ölümünün zaman ve mekan bağlamında bilinmediğidir.

Ölümün insan için bir felaket veya yok oluş olarak görmekten ziyade ölümün farkında olmanın insanı özgürleştirdiğini düşünmekteyim. Sartre, insanı varlık temelinde özgürlük olarak ele alır. Özgürlüğü insan varlığının bir yapısı ve dokusu olarak ele alan Sarter, insanın var olduğunu andan itibaren özgür olduğunu, var olması ve özgür olmasının bir ve aynı şey olduğunu söyler. İnsan baştan aşağı tümüyle özgüdür.

Ölümün insan hayatının boyutlarından birini oluşturması ve insanın bu boyutu görmemezlikten gelmesi kişinin hayat tecrübesini sınırlandırmaktır.

Bir an sonsuza dek hayatta kaldığımı düşündüğümde, yaşamın öneminin, değerinin ve kıymetinin kalmadığını ayrıca parlaklığını büyük kısmını kaybetmektedir. Bu evrende sınırlı yaşayacağımızı, kalıcı olmadığımızı, bu dünyadan göçeceğimizi düşündüğümüzde yaşamı dolu dolu yaşayacağımız ve yaşamdan zevk alacağımızı yaşam tecrübelerimden ötürü düşünmekteyim.

Sokrates'in 'düşünerek yaşamak'' sözleri; Hayatımız hakkında derin düşünmek, varlığımızın tüm gerçekliğiyle daha fazla bilincine varmak. Ölüm, endişe, suçluluk duygusuyla yüzleşmek ve bu zor deneyimlerin bizim için neyin önemli olduğuna dair neler söylediğini anlamaktır. Yaşım ilerledikçe insanın çevresinde yer alan birçok madden farklı olduğunu gözlemledim. İnsanı çıkardığımızda diğer tüm canlı ve cansız varlıklar, nasıl oluştu iseler insanın müdahalesi olmaz ise öyle kaldıklarını görüyoruz.

Örnek olarak bir arabanın arabalığını, bir dolabın dolaplığını, bir sandalyenin sandalyeliğini kendisi oluşturamayacağını gösterebiliriz. Saymış olduğum bu varlıklar, nasıl oluşmuş ve üretilmiş iseler öyle kaldıklarını görüyoruz.

Kendi imkanları ile kendi varoluşlarına katkıda bulunmaları mümkün görülmemektedir. İnsana baktığımız zaman diğer varlıklardan farklı olarak nasıl ortaya çıkmış iseler öyle kalmak zorunda olmadıklarını görmekteyiz. Ayrıca insanın, kendi özgür kararı ile kendi varlığına şekil verebildiğini, kendisini değiştirebildiğini açık bir şekilde gözlemlemekteyiz.

İnsan kendi yapısını, davranışlarını, eylemlerini, genetik özelliklerini veya çevre şartları gibi faktörlere bağlı kalmadan kendi hür tercihleri ile belirlediklerini görüyorum. İnsan tercihleri ve eylemlerinde dilediği gibi özgür olduğu bu sebep ile tercihlerini ve eylemlerinin yükümlülüğünü alması gerektiğini düşünmekteyim. İnsanın çevresindeki şartların mahkûmu olmadığını çünkü her türlü şartlarda insan olmayı veya insan olmamayı seçtiğimiz kararımızdır.

Yalom'un dediği gibi ölümün insan varoluşunu yaratabileceğimiz bir çerçeve sunduğuna değinir. Bu kaygımın üstesinden gelmek adına "Evet kendi tercihiz ile dünyaya gelmedik fakat bu dünyaya gelmiş isek her bir sebep ile bu yaşamı dolu dolu geçirmek zorundayım" şeklinde düşünerek hayatımı devam ettiriyorum. Bazen insanın sürekli dünyevi uğraşlar arasında kalması da huzursuzluk verebiliyor.

Her gün aynı şeyler bunların yanında yaşanılan can sıkıcı olaylar, vakalar hayatı sevimsiz de kılabilmektedir. Bu bağlamda sürekli bu can sıkıcı "ölüm kaygısı" düşüncesi ile yaşamaktansa insanın, diğer varlıklardan farklı olarak "özgürlük ve akıl" değişkinlerinin de olduğunu düşünerek birtakım amaçlar, hedefler edindim.

Öncelikle ölümün olduğu bu evrende çevremdeki insanlara, çocuklarıma, eşime, dostuma kısaca benden sonra kalacaklara yönelik iyi bir intiba bırakmak istiyorum. Bunun için çevremdeki insanlara maddi-manevi iyilikler yapmaya çalışıyorum.

Bununla birlikte birtakım alt amaçlarımda bulunmaktadır. Bazen asıl amaç ölüm kaygısını bastırmaya yetmediği için, onu unutmak adına günlük yaşamımdan zevk alamaya bakıyorum. Yaşamımda bulunan alt amaçlar:

- Mesleki anlamda eğitimlerime devam etmek.
- Meslek hayatımda en iyi yere ulaşmak ve hayallerimi gerçekleştirmek .

Her gün bir adım daha yaklaştığımız ölüme, sürekli bu kaygı ile yaşamanın

anlamsız olduğu dünyaya gelmiş isek her ne kadar ölümün varlığını inkar edemezsek de etrafımızdaki insanların gün be gün ayrılıklarına şahit olduğumuzdan bu acı ve kaygı ile yaşamanın anlamsız olduğunu; kendi hayatımıza, yaşamımıza anlam katmanın en doğru karar olduğuna inanıyorum.

Her ne kadar ölüm kaygısı ve korkusu zihnimden tamamen çıkmasa da hayatımı güzelleştirebileceğime inanarak yaşama devam ediyorum. İnsan olmanın gerekliliklerinden: Hayatı mutlu yaşayarak, faydalı olarak ve değer yaratarak güzel düşünceler ile yaşam mücadelesine devam edeceğimi biliyorum.



Kaynak:https://cdn.memiah.co.uk/uploads/counselling-directory.org.uk/image_gallery/Counselling-1612365148-hero.jpg

Dostoyevski'nin dediği gibi "Ne yaparsan yap, pişman öleceksin. Belki yaptıklarından, belki de yapmadıklarından.".

2.AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, insan varoluşunun merkezinde yer alan ölüm kaygısını, varoluşçuluk felsefesi bağlamında çok boyutlu bir yaklaşımla incelemektir.

Araştırma, özellikle Martin Heidegger'in "ölüme-doğru-varlık" anlayışı, Jean-Paul Sartre'ın özgürlük ve sorumluluk temelli varlık yorumu ile Irvin D. Yalom'un ölüm kaygısını dönüştürücü bir varoluşsal dinamik olarak ele alan yaklaşımı çerçevesinde şekillendirilmiştir. Bu doğrultuda, ölümün yalnızca biyolojik bir son olmanın ötesinde, bireyin yaşamını anlamlandırma sürecinde belirleyici bir unsur olduğu varsayılmaktadır.

Çalışmada, ölüm kaygısının bireyin özgürlük algısı, etik sorumluluk bilinci, otantik yaşam arayışı ve yaşamın anlamına ilişkin sorgulamaları üzerindeki etkileri analiz edilecektir. Ayrıca, ölüm bilincinin bireyin değer üretme çabalarını nasıl şekillendirdiği ve bu kaygının bireysel

gelişim açısından nasıl yapıcı bir güce dönüştürülebileceği tartışılacaktır.

Bu bağlamda, bireyin ölüm karşısındaki tutumunun, yaşamla kurduğu ilişkiyi nasıl dönüştürdüğü; bu dönüşümün psikolojik, felsefi ve etik boyutlarıyla birlikte ele alınması hedeflenmektedir.

3.YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma desenine dayalı olarak yapılandırılmış ve fenomenolojik yaklaşım temelinde yürütülmüştür. Nitel araştırmalar, bireylerin yaşantılarını, anlam dünyalarını ve deneyimlerini derinlemesine anlamayı amaçlayan yöntemler bütünüdür (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu bağlamda, çalışmanın amacı doğrultusunda bireyin ölüm kaygısına ilişkin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin varoluşçu felsefe ile kesişim noktalarını ortaya koymak hedeflenmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak otobiyografik anlatım yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, bireyin kendi yaşam öyküsü üzerinden ölüm kaygısına ilişkin düşünsel çözümlemelerini doğrudan ve özgün bir biçimde ifade etmesine olanak tanımaktadır (Creswell, 2013). Otobiyografik anlatım, bireyin içsel dünyasını ve varoluşsal sorgulamalarını yansıttığı için, varoluşçu felsefenin öznel deneyimi merkeze alan doğasıyla örtüşmektedir.

Verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi tercih edilmiştir. Bu analiz türü, elde edilen verilerin önceden belirlenen temalar çerçevesinde sistematik biçimde çözümlenmesini sağlar (Miles, Huberman & Saldaña, 2014).

Bu çalışmada analiz sürecinde "ölüm bilinci", "özgürlük ve sorumluluk", "yaşamın anlamı", "etik yönelim" ve "varoluşsal dönüşüm" temaları öne çıkmıştır. Katılımcının anlatımı bu temalar doğrultusunda yapılandırılmış ve varoluşçu felsefenin temel kavramlarıyla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.
Araştırma sürecinde etik ilkelere dikkat edilmiş, katılımcının gönüllülüğü esas alınmış ve kişisel verilerin gizliliği korunmuştur.

Araştırmacı, kendi deneyimlerini temel alarak çalışmayı yürüttüğü için öznel konumunun farkında olmuş ve bu farkındalıkla verileri yorumlamıştır. Bu durum, nitel araştırmalarda araştırmacının aynı zamanda bir "araç" olarak kabul edilmesi anlayışıyla uyumludur (Patton, 2014).

3.1.Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemine dayalı olarak yapılandırılmıştır. Fenomenolojik yaklaşım, bireylerin yaşantılarına ve bu yaşantıların anlamlarına odaklanarak, onların dünyayı nasıl deneyimlediklerini anlamayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Creswell, 2013; van Manen, 2016).

Bu bağlamda, çalışmanın temel amacı, bireyin ölüm kaygısı karşısındaki varoluşsal tutumunu, öznel deneyimlerine ve felsefi düşünsel süreçlerine dayanarak ortaya koymaktır.

Araştırma, otobiyografik anlatım biçimiyle desteklenmiş ve bireyin kendi yaşam öyküsü üzerinden ölüm kaygısına ilişkin düşünsel çözümlemeleri analiz edilmiştir. Bu yöntem, varoluşçuluğun öznel deneyimi merkeze alan doğasıyla örtüşmekte ve bireyin yaşamına dair içsel sorgulamalarını anlamaya olanak tanımaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Araştırma sürecinde, betimsel analiz yöntemi kullanılarak elde edilen veriler tematik olarak çözümlenmiştir. Bu temalar arasında "ölüm bilinci", "özgürlük ve sorumluluk", "yaşamın anlamı", "etik yönelim" ve "varoluşsal dönüşüm" başlıkları öne çıkmıştır. Katılımcının anlatımı, bu temalar doğrultusunda yapılandırılmış ve varoluşçu felsefenin temel kavramlarıyla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

Bu tasarım, hem bireyin içsel dünyasını hem de felsefi kuramlarla olan etkileşimini anlamaya yönelik derinlemesine bir bakış açısı sunmakta; ölüm kaygısının bireysel farkındalık, etik yönelim ve yaşamın anlamlandırılması üzerindeki etkilerini çok boyutlu olarak değerlendirmeye olanak tanımaktadır.

3.2.Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırma, nitel araştırma desenine dayalı olarak yapılandırılmıştır. Nitel araştırmalar, bireylerin yaşantılarını, anlam dünyalarını ve deneyimlerini derinlemesine anlamayı amaçlayan yöntemler bütünüdür (Yıldırım & Şimşek, 2021).
Böylece, çalışmada bireyin ölüm kaygısına ilişkin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin varoluşsal felsefe ile kesişim noktalarını ortaya koymak amacıyla otobiyografik anlatım ve fenomenolojik yaklaşım bir arada kullanılmıştır.

Veri toplama sürecinde, araştırmacının kendi yaşam deneyimlerinden ve ölüm kaygısına ilişkin içsel sorgulamalarından hareketle oluşturduğu kişisel anlatım metni temel veri kaynağı olarak kullanılmıştır. Bu yöntem, bireyin varoluşsal kaygılarını

doğrudan ve özgün bir biçimde ifade etmesine olanak tanımış; aynı zamanda felsefi ve psikolojik kuramlarla ilişkilendirilerek derinlemesine analiz yapılmasına zemin hazırlamıştır (Creswell, 2013).

Araştırmada kullanılan otobiyografik anlatım, bireyin yaşamına dair içsel çözümlemelerini ve ölümle ilgili düşünsel süreçlerini doğrudan yansıttığı için, varoluşçu felsefenin öznel deneyime verdiği önemi metodolojik olarak da desteklemektedir (van Manen, 2016).

Bu bağlamda, elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiş; bireyin ölüm kaygısı karşısındaki tutumu, özgürlük anlayışı, yaşamı anlamlandırma çabası ve etik sorumluluk bilinci temaları etrafında yapılandırılmıştır.

4.BULGULAR

Bu çalışmada yapılan değerlendirmeler sonucunda, varoluşçuluk felsefesi bağlamında ölüm kaygısının bireyin yaşamını anlamlandırma sürecinde merkezi bir rol oynadığı görülmüştür. Bulgular, bireyin ölüm bilinciyle yüzleşmesinin yalnızca kaygı ve korku üretmediğini, aynı zamanda yaşamın değerini artıran bir farkındalık düzeyi sağladığını ortaya koymaktadır.

Heidegger'in "ölüme-doğru-varlık" (Sein-zum-Tode) kavramı, bireyin kendi sonluluğunun farkına vararak otantik bir yaşam sürme potansiyelini vurgular. Katılımcı anlatımında da bu durum açıkça gözlemlenmiştir: Ölümün kaçınılmazlığı karşısında birey, yaşamını daha anlamlı kılacak hedefler belirlemekte ve bu hedefler doğrultusunda sorumluluk üstlenmektedir (Heidegger, 2013).

Sartre'ın insanı "özgürlük" temelinde tanımlaması, bireyin ölüm karşısında edilgen değil, etkin bir varlık olduğunu ortaya koyar. Bulgular, bireyin kendi varoluşunu şekillendirme gücünü ölüm bilinciyle daha derin bir şekilde kavradığını göstermektedir. Katılımcı, yaşamın geçiciliği karşısında kendi eylemlerinin ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenerek, yaşamına yön verme çabası içindedir (Sartre, 2003). Sartre'ın özgürlük ve sorumluluk vurgusu da bu bağlamda değerlidir. Ona göre insan, kendi varoluşunu eylemleriyle kurar ve ölüm, bu sürecin nihai sınırıdır. Ölüm bilinci, bireyin seçimlerinin ağırlığını artırır; çünkü her seçim, sınırlı bir yaşam süresi içinde yapılır ve bu seçimlerin sorumluluğu bireye aittir (Sartre, 2013).

Yalom'un ölüm kaygısını dönüştürücü bir güç olarak ele alması da bulgularla örtüşmektedir. Katılımcı, ölüm

düşüncesinin yaşamı anlamsızlaştırmak yerine, yaşamın değerini artıran bir uyarıcı işlevi gördüğünü ifade etmektedir. Bu bağlamda, ölüm kaygısı bireyin hem içsel farkındalığını artırmakta hem de başkalarıyla olan ilişkilerinde daha duyarlı ve sorumlu davranmasına zemin hazırlamaktadır (Yalom, 2001).

Araştırma bulguları, ölümle yüzleşen bireylerin yaşamlarını daha dolu yaşama, ilişkilerini daha nitelikli kurma ve zamanın kıymetini daha derinlemesine kavrama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu durum, Viktor Frankl'ın logoterapi yaklaşımıyla da örtüşmektedir. Frankl'a göre insan, yaşamın anlamını
arayan bir varlıktır ve ölüm bilinci bu anlam arayışını tetikleyen en güçlü varoluşsal uyarıcılardan biridir (Frankl, 2019).
Ayrıca, bireyin diğer varlıklardan farklı olarak kendi varoluşunu şekillendirme kapasitesine sahip olduğu yönündeki gözlemleri, varoluşçuluğun insanı "kendini kuran varlık" olarak tanımlamasıyla örtüşmektedir. Bu durum, bireyin yaşamına anlam katma çabasının yalnızca ölüm kaygısını bastırmakla sınırlı olmadığını, aynı zamanda etik ve toplumsal sorumluluk bilinciyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

5. SONUÇ

Bu çalışma, insanın varoluşsal yapısının temel bir bileşeni olan ölüm kaygısını, varoluşçuluk felsefesi bağlamında ele alarak bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi nasıl dönüştürdüğünü ortaya koymuştur. Bulgular, ölümün yalnızca biyolojik bir son değil, aynı zamanda bireyin yaşamını anlamlandırma sürecinde merkezi bir farkındalık kaynağı olduğunu göstermektedir.

Heidegger'in "ölüme-doğru-varlık" (Sein-zum-Tode) anlayışı, bireyin kendi sonluluğunun bilincine vararak özgün bir yaşam sürme potansiyelini vurgulamaktadır (Kilikya Felsefe Dergisi, 2023). Sartre ise ölümü, bireyin özgürlüğünü tehdit eden ve varoluşsal bulantıyı tetikleyen bir gerçeklik olarak ele almakta; buna rağmen bireyin kendi anlamını yaratma sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini savunmaktadır (Sartre, 2013). Yalom'un yaklaşımı ise ölüm kaygısını bastırılması gereken bir tehditten ziyade, bireyin yaşamını daha otantik ve anlamlı kılmak için dönüştürülebilecek bir farkındalık olarak görmektedir (İşözen & Vural, 2023).

Araştırma bulguları, bireyin ölüm kaygısıyla yüzleşmesinin, yaşamı daha bilinçli, sorumlu ve anlamlı bir şekilde

sürdürme yönünde güçlü bir içsel motivasyon sağladığını göstermektedir. Katılımcı anlatımları, ölüm bilincinin bireyi edilgenleştirmekten ziyade, yaşamı değerli kılan bir farkındalık düzeyine taşıdığını ortaya koymuştur.

Bu farkındalık, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkileri daha etik, duyarlı ve sorumluluk temelli bir zemine oturtmasına katkı sağlamaktadır. Yalom'un da belirttiği gibi, ölümle yüzleşmek bireyin yaşamı daha dolu yaşamasına ve varoluşsal anlam arayışına yönelmesine olanak tanır (Yalom, 2001).

Sonuç olarak, ölüm kaygısı insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olmakla birlikte, bu kaygının bastırılması değil, dönüştürülmesi bireyin varoluşsal gelişimi açısından önem arz etmektedir.
aroluşçuluk felsefesi, bireyin kendi yaşamına anlam katma, özgürce seçim yapma ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenme sürecinde ölüm bilincini yapıcı bir unsur olarak değerlendirme imkânı sunmaktadır. Bu bağlamda, ölüm kaygısıyla yüzleşmek, bireyin kendini gerçekleştirmesi ve yaşamı daha dolu, bilinçli ve özgün bir şekilde yaşaması için bir fırsat olarak değerlendirilebilir.

6. ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, bireyin ölüm kaygısıyla yüzleşmesinin yaşamı anlamlandırma, etik sorumluluk geliştirme ve otantik bir varoluş inşa etme süreçlerinde dönüştürücü bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Psikolojik danışma ve terapi süreçlerinde, özellikle varoluşsal yönelimli yaklaşımlar benimsenerek bireylerin ölüm kaygısıyla yüzleşmelerine olanak tanınmalı; bu kaygının bastırılması yerine, anlam üretme ve yaşamı yapılandırma aracı olarak değerlendirilmesi desteklenmelidir (Yalom, 2001).

Eğitim programlarında, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemine yönelik felsefi düşünme, yaşamın anlamı, özgürlük ve sorumluluk temalarını içeren içeriklere yer verilerek bireylerin varoluşsal farkındalıkları artırılmalıdır (Frankl, 2019).

Toplumsal düzeyde, ölümün tabu olmaktan çıkarılması ve yaşamın doğal bir parçası olarak ele alınması yönünde kültürel ve sanatsal çalışmalar teşvik edilmelidir. Bu sayede bireylerin ölümle ilgili kaygılarını bastırmak yerine, bu kaygıyı yaşamı daha bilinçli yaşamak için bir fırsata

dönüştürmeleri sağlanabilir (Heidegger, 2013).

Akademik araştırmalarda, ölüm kaygısının farklı yaş grupları, kültürel bağlamlar ve inanç sistemleri çerçevesinde nasıl deneyimlendiğine dair karşılaştırmalı çalışmalar yapılması, bu alandaki kuramsal ve uygulamalı bilgi birikimini derinleştirecektir.

Klinik uygulamalarda, bireyin ölüm kaygısını ifade edebileceği güvenli alanlar oluşturulmalı; bu kaygının bireyin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri dikkate alınarak bütüncül müdahale programları geliştirilmelidir.

Bu öneriler, ölüm kaygısının bireysel ve toplumsal düzeyde daha sağlıklı bir şekilde ele alınmasına katkı sağlamayı amaçlamakta; varoluşçu felsefenin sunduğu kuramsal çerçevenin, bireyin yaşamına anlam katma sürecinde nasıl işlevsel hâle getirilebileceğini göstermektedir.

7. KISITLILIK

Bu araştırma, nitel bir desenle yürütülmüş olup, belirli yöntemsel ve içeriksel sınırlılıklar içermektedir. Bu sınırlılıkların farkında olunması, elde edilen bulguların geçerliliği ve genellenebilirliği açısından önem taşımaktadır.

1.Öznel Anlatı Temelli Veri Yapısı: Araştırmanın temel veri kaynağı, araştırmacının kendi yaşam deneyimlerine dayalı otobiyografik anlatımıdır. Bu durum, derinlemesine ve içsel bir çözümleme imkânı sunmakla birlikte, elde edilen bulguların yalnızca araştırmacının özgül yaşantılarına dayandığı ve genellenebilirliğinin sınırlı olduğu anlamına gelmektedir (van Manen, 2016).

2.Katılımcı Çeşitliliğinin Sınırlılığı: Çalışma, tek bir bireyin deneyimlerine odaklandığı için farklı yaş grupları, kültürel bağlamlar, dini inanç sistemleri veya psikolojik profillerdeki bireylerin ölüm kaygısı deneyimlerini kapsamamaktadır. Bu durum, farklı sosyo-kültürel bağlamlarda ölüm kaygısının nasıl şekillendiğine dair karşılaştırmalı analizlerin yapılamamasına neden olmuştur (Yıldırım & Şimşek, 2021).

3.Kuramsal Yaklaşımın Sınırlılığı: Araştırma, varoluşçuluk felsefesi çerçevesinde yapılandırılmıştır. Bu kuramsal çerçeve, ölüm kaygısının anlamlandırılmasında derinlikli bir perspektif sunmakla birlikte, psikanalitik, davranışçı ya da nörobilimsel yaklaşımlar gibi diğer kuramsal perspektifler bu çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır.

4. Zaman ve Bağlam Sınırlılığı: Araştırma, belirli bir zaman diliminde ve belirli bir bağlamda gerçekleştirilmiştir. Bireyin ölüm kaygısına ilişkin düşünceleri, yaşam koşulları, yaşadığı olaylar ve psikososyal çevresi doğrultusunda zamanla değişebileceğinden, elde edilen bulguların dinamik bir yapıya sahip olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

5.Araştırmacı Konumunun Etkisi: Araştırmacının hem veri sağlayıcı hem de analiz edici konumda bulunması, yorumların öznel etkiler taşımasına neden olabilir. Bu durum, nitel araştırmalarda doğal bir özellik olmakla birlikte, araştırmacı önyargılarının farkında olunması ve yansıtıcı bir tutumla sürecin yürütülmesi önem arz etmektedir (Patton, 2014).

Bu sınırlılıklar doğrultusunda, gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı katılımcı profilleriyle yürütülecek karşılaştırmalı araştırmaların, farklı kuramsal yaklaşımların entegrasyonunun ve uzunlamasına veri toplama süreçlerinin, ölüm kaygısına ilişkin daha kapsamlı ve çok boyutlu sonuçlar sunabileceği düşünülmektedir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇALAR

Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.

Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Siyasal Kitabevi.

Firestone, R. W., & Catlett, J. (2009). *Beyond death anxiety: Achieving life-affirming death awareness*. Springer Publishing Company.

Florian, V., & Mikulincer, M. (2004). Does death anxiety affect life expectancy judgments? *Journal of Research in Personality, 38*(2), 191–204.

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us.

Garrow, S., & Walker, J. A. (2001). Existential group therapy and death anxiety. *Adultspan Journal, 3*(2), 77–87.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189–212). Springer.

Heidegger, M. (2013). *Varlık ve zaman* (K. H. Ökten, Çev.). Agora Kitaplığı.

Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review, 34*(7), 580–593.

İşözen, H., & Vural, Z. Y. (2023). Irvin Yalom örneği ile varoluşçu psikolojide ölüm kaygısı. *Social Sciences Research Journal, 12*(2), 271–280.

Kastenbaum, R. (2007). *Death, society, and human experience* (9th ed.). Allyn & Bacon.

Kilikya Felsefe Dergisi. (2023). Ölüm kavramının Heidegger ve Sartre felsefesindeki yeri.

Koocher, G. P., O'Malley, J. E., Foster, D., & Gogan, J. L. (1976). Death anxiety in normal children and adolescents. *Psychopathology, 9*(3–4), 220–229.

Langs, R. (2008). Unconscious death anxiety and the two modes of psychotherapy. *The Psychoanalytic Review, 95*(5), 791–818.

Lonetto, R., & Templer, D. I. (1986). *Death anxiety*. Hemisphere Publishing Corp.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Nitel veri analizi: Genişletilmiş bir kaynak kitabı* (S. Akbaba Altun & A. Ersoy, Çev.). Pegem Akademi.

Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders, 59*, 64–73.

Neimeyer, R. A. (2005). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Taylor & Francis.

Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Pegem Akademi.

Richman, J. (2007). The role of psychotherapy and humor for death anxiety, death wishes, and aging. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, *54*(1), 41–51.

Sartre, J.-P. (2013). *Varlık ve hiçlik* (T. Ilgaz & G. Ç. Eksen, Çev.). İthaki Yayınları.

Schell, D., & Seefeldt, C. (1992). Development of a death anxiety scale for children. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, *23*(3), 227–234.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1988). Elements of death anxiety and meanings of death. *Journal of Clinical Psychology*, *44*(5), 691–701.

Tomer, A. (1992). Death anxiety in adult life: Theoretical perspectives. *Death Studies*, *16*(6), 475–506.

Tomer, A., & Eliason, G. (1996). Toward a comprehensive model of death anxiety. *Death Studies*, *20*(4), 343–365.

Yalom, I. D. (2001). *Güneşe bakmak: Ölümle yüzleşmek* (Z. Avcı, Çev.). Kabalcı Yayınları.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 24.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:212-237

Hipnozun Klinik ve Terapötik Boyutları: Bilişsel, Nörolojik ve Psikolojik Perspektifler

1.İsmail Kılınç
Doktor Öğretim Üyesi
Brussels Capital University
Sorumlu Yazar: drismailkilinc@gmail.com
Orcid ID: 0009-0000-9228-6859

ÖZET

Bu çalışma, hipnozun duyusal, fizyolojik, nörolojik ve psikolojik boyutlarını akademik bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. Hipnoz, modern psikoterapi ve klinik uygulamalarda zihnin doğal odaklanma hâlini terapötik amaçla kullanmaya dayanan bir yöntemdir.

Milton Erickson'un yaklaşımı, hipnozu dışarıdan dayatılan bir uyku değil, bireyin kendi dikkatini yönlendirmesiyle ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlar.

Klinik uygulamalarda hipnoz; ağrı yönetimi, kaygı azaltma, alışkanlık değişimi ve cerrahi süreçlerde konfor artırmada etkin bir araçtır. BDT ve ÇOT ile entegrasyonu, telkin ve imgeleme teknikleri sayesinde terapötik süreci hızlandırır.

Hipnoz, belleği tamamen silmez; ancak geçmişe yüklenen duygusal anlamı dönüştürerek travmatik anıların yarattığı kaygıyı hafifletebilir. Uygun olmayan gruplar: Şizofreni, paranoid bozukluklar,

ileri ADHD ve gönülsüz bireylerdir. Uygun alanlar: Kaygı bozuklukları, fobiler, psikosomatik rahatsızlıklar ve alışkanlık değişimleri (örneğin sigara bırakma).

Hipnozun duyusal aktivasyon yoluyla gerçek deneyim hissi oluşturması, beyin dalgaları ve sinir ağı bağlantıları üzerindeki etkileri, parasempatik sinir sistemi aracılığıyla gevşeme ve kaygı azaltma süreçlerini desteklemesi, klinik uygulamalarda ağrı yönetimi ve kaygı kontrolünde önemli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Hipnozun multidisipliner araştırmalarda ve sağlık uygulamalarında tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılabilirliği vurgulanmaktadır. Bu çalışma, hipnozun çok boyutlu etkilerini sistematik olarak ortaya koyarak hem teorik hem de klinik açıdan literatüre katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hipnoz, bdt (bilişsel davranışçı terapi) ve çot (çözüm odaklı terapi) ile entegrasyonu beyin dalgaları, parasempatik sinir sistemi, ağrı yönetimi, kaygısosyal karşılaştırma, kimlik inşası, hibrit gelişim modeli

The Clinical and Therapeutic Dimensions of Hypnosis: Cognitive, Neurological and Psychological Perspectives

ABSTRACT

This study aims to examine the sensory, physiological, neurological, and psychological dimensions of hypnosis from an academic perspective. Hypnosis is a method based on using the mind's natural state of focus for therapeutic purposes in modern psychotherapy and clinical applications.

Milton Erickson’s approach defines hypnosis not as a sleep imposed from outside, but as a process that emerges when the individual directs their own attention. In clinical practice, hypnosis is an effective tool for pain management, anxiety reduction, habit change, and increasing comfort in surgical procedures.

Its integration with CBT and REBT accelerates the therapeutic process through suggestion and visualization techniques. Hypnosis does not entirely erase memory; however, it can alleviate the anxiety caused by traumatic memories by transforming the emotional meaning attached to the past.

Unsuitable groups: Schizophrenia, paranoid disorders, advanced ADHD, and unwilling individuals. Suitable areas Anxiety disorders, phobias, psychosomatic

disorders, and habit changes (for example, quitting smoking). The ability of hypnosis to create a sense of real experience through sensory activation, its effects on brain waves and neural network connections, and its support of relaxation and anxiety reduction processes via the parasympathetic nervous system, demonstrate that it is an important tool in clinical applications for pain management and anxiety control.

This study contributes to the literature both theoretically and clinically by systematically revealing the multidimensional effects of hypnosis.

Keywords: Hypnosis, integration with CBT (cognitive behavioral therapy) and SFT (solution-focused therapy), brain waves, parasympathetic nervous system, pain management, anxiety

1.Giriş

Hipnoz, tarihsel süreçte farklı biçimlerde tanımlanmış; kimi zaman uykuya benzetilmiş, kimi zaman ise mistik bir güç olarak algılanmıştır. Ancak modern bilim, hipnozu zihnin doğal odaklanma ve yoğunlaşma hâli olarak kabul etmektedir. İnsan bir konuya derinlemesine dikkatini verdiğinde çevresindeki uyaranları arka plana atar ve bu durum hipnotik hâle benzer bir "trance" oluşturur.

Milton Erickson'un yaklaşımı, hipnozu dışarıdan dayatılan bir uyku değil, bireyin kendi dikkatini yönlendirmesiyle ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlar.

Günümüzde hipnoz, klinik uygulamalarda ağrı yönetimi, kaygı azaltma, alışkanlık değişimi ve travma terapisi gibi alanlarda etkin bir araç olarak kullanılmaktadır. Ayrıca Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT) gibi kısa süreli ve hızlı etki gösteren yaklaşımlar, hipnozun telkin ve imgeleme tekniklerinden faydalanarak terapötik süreci hızlandırmaktadır.

Hipnozun etkili olabilmesi için güven, gönüllülük ve odaklanma şarttır. Şizofreni, paranoid bozukluklar ve ileri derecede dikkat eksikliği/hiperaktivite gibi durumlarda hipnoz sınırlı kalırken; kaygı bozuklukları, fobiler ve psikosomatik

rahatsızlıklar da daha başarılı sonuçlar elde edilmektedir. Bu bağlamda hipnoz, belleği silen bir yöntem değil; algıyı dönüştüren, duygusal yükleri hafifleten ve bireyin yaşam kalitesini artıran bir araçtır.

Çalışmanın amacı, hipnozun klinik ve terapötik bağlamdaki kullanım alanlarını, sınırlılıklarını ve modern psikoterapi yaklaşımlarıyla entegrasyonunu incelemektir. Hipnoz, duyusal deneyimlerin zihinsel olarak yeniden üretilmesiyle hem psikolojik hem de fizyolojik düzeyde etkiler yaratan bir bilinç durumudur.

Görme, duyum ve dokunma gibi duyuların zihinde canlandırılması, bu duyulara özgü beyin bölgelerinin aktive olmasına ve gerçek deneyim hissinin oluşmasına neden olmaktadır (Williamson, 2019; Derbyshire ve ark., 2004).

Bu süreç, yalnızca algısal deneyimleri değil, aynı zamanda kaygı ve stres hormonlarının üretimini de tetikleyebilir. Zihinsel antrenman yoluyla kas gücünde artış, kalp atış hızı ve solunum gibi fizyolojik yanıtların değişmesi, hipnozun beden üzerindeki etkilerini göstermektedir (Slimani ve ark., 2016; Ranganathan ve ark., 2004).

Hipnozun parasempatik sinir sistemi (PNS) aktivitesini artırması, gevşeme, kaygı azalması ve ağrı algısının düşmesi gibi klinik açıdan önemli sonuçlar doğurmaktadır (VandeVusse ve ark., 2010; Boselli ve ark., 2018). Bunun yanı sıra, hipnoz sırasında beyin dalgalarında özellikle teta dalgalarının artışı gözlenmekte ve bu durum dikkat, hafıza ve duygusal düzenleme süreçleriyle ilişkilendirilmektedir (Jensen ve ark., 2015b; Wolf ve ark., 2022).

1.1.Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme Bulguları

Hipnoz sırasında dorsal ön singulat korteks (dACC) aktivitesinin azalırken insula ile dorsolateral prefrontal korteks (DLPFC) arasındaki bağlantının güçlendiğini göstermektedir. Bu değişim, dış dikkat yerine içsel bedensel farkındalığın artmasına katkı sağlamaktadır (Jiang ve ark., 2017).

Hipnozun klinik uygulamalarda ağrı yönetimi, kaygı azaltma ve cerrahi süreçlerde konfor artırma gibi alanlarda etkin bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Hipnoz, aslında zihnin doğal odaklanma ve yoğunlaşma hâllerinden biridir. Yani insan bir şeye derinlemesine dikkatini verdiğinde, çevresindeki uyaranları bir süreliğine arka plana atar ve bu da hipnotik hâle benzer bir “trance” durumu yaratır. Milton Erickson hipnozu, bu doğal odaklanma hâllerini terapötik amaçla

kullanmaya dayanır. Yani hipnoz, dışarıdan zorla dayatılan bir uyku değil; kişinin kendi dikkatini yönlendirmesiyle ortaya çıkan bir süreçtir. Odaklanma önemli Insanların %100 üne hipnoz yapılabilir. Aşagıda hipnozla ilgili bu farklı görüşler ortaya çıktı**.**

Suni uyku görüşü: Hipnozun bir tür uykuya benzer hâl olduğu, kişinin dış uyaranlara kapalı kaldığı düşüncesi.

Gerçek uyku görüşü: Bazı erken dönem araştırmacılar hipnozu uyku ile eşitlemişti, fakat modern bilim hipnozun uyku olmadığını gösteriyor.

Dalgınlık görüşü: Günlük hayatta dalıp gitmek, trans hâli veya yoğun odaklanma hipnoza benzetilir.

Kritik bilincin aşılması görüşü: Hipnozda bilinçli zihnin eleştirel filtresi gevşer, bilinçdışı süreçlere daha kolay erişim sağlanır**.**

Senin "arabanın dört vitesi var, bu 44. vites gibi" bu çok güçlü metafor: hipnoz, normal bilinç hâllerinden farklı bir hız ve derinlik düzeyi gibi düşünülebilir. Yani hipnoz, sıradan odaklanma veya uyku hâlinden daha farklı bir "bilinç modu"dur.

Ancak bunların içerisinde yani şizofren olanlarda kişilik bölünmesi olduğu için Paranoid olan insanlarda güven olmadığı için zor hipnoz olurlar veya ileri derece hiperaktiflerde durmadan farklı şeyler düşündükleri için bunun dışında herkes hipnoz olabilir.

Şizofreni ve kişilik bölünmesi: Bu kişilerde içsel gerçeklik parçalanmış olduğundan, hipnozla güvenli bir odaklanma sağlamak çok zordur. Ayrıca paranoid eğilimler güven ilişkisini engeller.

Paranoid bozukluklar: Güven eksikliği nedeniyle hipnoterapistin telkinlerine direnç gelişir. Hipnozun temelinde güven ve teslimiyet olduğu için bu kişilerde süreç çok sınırlı kalır.

İleri derecede hiperaktivite (örneğin ADHD): Dikkat sürekli dağılır, odaklanma süresi çok kısa olduğu için hipnoz derinleşmez.

İleri Derecede Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite (ADHD): Odaklanma güçlüğü nedeniyle hipnoz derinleşmez.

İsteksiz veya gönülsüz kişiler: Hipnoz için gönüllülük şarttır; istemeyen kişi hipnoza girmez.

Bir de hipnoz insanın alfa Uykuya geçiş sürecinde beynin dalga aktiviteleri değişir ve alfa dalgaları bu süreçte önemli bir rol oynar.

Beta → Alfa geçişi: Günlük aktif düşünme hâlinde beta dalgaları baskındır. Uykuya yaklaşırken zihnin yavaşlamasıyla alfa dalgaları öne çıkar.

Alfa → Teta geçişi: Uykuya dalışta alfa dalgaları yerini teta dalgalarına (4–7 Hz) bırakır. Bu aşama, hayal kurma ve bilinçdışı süreçlerin güçlenmesiyle ilişkilidir.

Milton Erickson'un hipnoz yaklaşımı, aslında bu doğal alfa hâlini terapötik amaçla kullanır. Çünkü kişi bu durumda telkinlere daha açık, hayal gücüne daha yakın ve bilinçdışı kaynaklarına erişebilir. İnsan kendi yazılımını güncelleyebilir orası orada daha mutlu olursunuz biraz daha cesur olursunuz işte ben başarılıyım daha daha mutlu daha başarılı olduğunuza inanırsınız özgüveninizi istediğiniz kadar arttırabilirsiniz peki bu geçiyor.

1.2.Bdt (Bilişsel Davranışçı Terapi) Ve Çot (Çözüm Odaklı Terapi) İle Entegrasyonu

Ericksoncu hipnozun en güçlü yönlerinden biridir. Erickson'un telkin ve imgeleme teknikleri, danışanın bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini hızlandırır ve çözüm odaklı bakış açısını destekler.

BDT ile entegrasyon: Hipnoz sırasında kullanılan imgeleme ve telkinler, danışanın olumsuz otomatik düşüncelerini dönüştürmesine yardımcı olur. Erickson'un metaforik dil kullanımı, bilişsel çarpıtmaları daha kolay fark etmeyi sağlar.

ÇOT ile entegrasyon: Erickson'un işbirlikçi yaklaşımı, danışanın güçlü yönlerini ve kaynaklarını harekete geçirerek çözüm odaklı süreci destekler. Hipnoz, danışanın geleceğe yönelik olumlu senaryoları zihninde canlandırmasını kolaylaştırır.

Telkin ve imgeleme: Erickson, danışanın bilinçdışı süreçlerine ulaşmak için metaforlar ve hikâyeler kullanır. Bu teknikler, hem BDT'nin yapılandırılmış müdahalelerini hem de ÇOT'un kısa süreli, hedefe yönelik yaklaşımını daha etkili hale getirir.

Bu nedenle, Ericksoncu hipnozun BDT ve ÇOT ile entegrasyonu terapötik süreci hızlandırır; danışanın hem bilişsel hem de duygusal düzeyde daha hızlı ilerleme kaydetmesine olanak tanır (Erdoğan, 2021; Psikosentez, 2020).Günümüzde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT) gibi hızlı etki gösteren yaklaşımlar, hipnozun bazı tekniklerinden faydalanır.



Şekil-9 Özet Tablo: Hipnoz – BDT – ÇOT Etkileşimi/Yapay zekâ görseli

Hipnozla biz yazılımızı güncelliyoruz Aslında dönüştürebiliyoruz. Bazı şeyleri, yani geçmişi silmek şimdi böyle de bir inanç var. Hipnoz, beynin belleğini tamamen silmez. Yani geçmişi "komple yok etmek" mümkün değildir. Hipnozun "algıyı dönüştürme" gücü, özellikle travmatik anılarda kişinin yaşadığı duygusal yükü hafifletmeye yardımcı olabilir. Ancak burada kritik nokta şu:

Geçmişi silmek mümkün değildir. Hipnoz, belleği tamamen yok etmez.

Duygusal yükü azaltır. Örneğin taciz gibi ağır bir travma yaşayan biri, hipnozla bu olayın yarattığı yoğun kaygı, suçluluk veya korku duygularını hafifletebilir.

Yeniden çerçeveleme sağlar. Hipnoz, kişinin olayı farklı bir açıdan görmesine, kendini suçlamaktan vazgeçmesine ve olayın bugünkü yaşam üzerindeki etkisini dönüştürmesine yardımcı olabilir.

Terapi bağlamında kullanılır. Bu tür ağır travmalar için hipnoz tek başına değil, genellikle travma odaklı terapi (örneğin EMDR, BDT) ile birlikte uygulanır.



Şekil-10 Hipnozun daha etkili olduğu alanlar/Yapay Zaka

Hipnozun Daha Etkili Olduğu Alanlar

Kaygı bozuklukları ve panik atak: Gevşeme ve telkin teknikleriyle semptomlar hafifletilebilir.

Fobiler: Hipnozla korku uyaranı farklı bir çerçevede algılanarak korku tepkisi azaltılabilir.

Alışkanlıklar: Sigara bırakma, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanma gibi süreçlerde destekleyici olabilir.

Psikosomatik rahatsızlıklar: Ağrı ve stres yönetiminde hipnoz etkili olabilir. Dünyanın en önemli olayı Rahatsız etmeyecek duruma gelir.

1.3.Milton Erickson Hipnoz Anlayışı

Milton Erickson'un hipnoz anlayışı, klasik otoriter hipnoz yaklaşımından farklı olarak bireyin içsel kaynaklarını harekete geçirmeyi amaçlar; hipnozu dışarıdan dayatılan bir durum değil, kişinin kendi potansiyelini keşfetmesine yardımcı olan bir süreç olarak tanımlar (Psikosentez, 2020). Erickson'un yaklaşımı, danışanın özgünlüğüne saygı duyan demokratik bir iletişim biçimi olarak görülür (Maestrovirtuale, 2019).

Erickson'un Yaklaşımının Temel Özellikleri

İşbirlikçi ve bireye özgü: Hipnoz süreci danışanın ihtiyaçlarına göre uyarlanır (Erdoğan, 2021).

Metafor ve hikâye kullanımı: Erickson, danışanın bilinçdışı süreçlerine ulaşmak için dil oyunları, hikâyeler ve metaforlar kullanır (Psikosentez, 2020).

İçsel kaynakların harekete geçirilmesi: Hipnoz, bireyin kendi çözümlerini bulmasına yardımcı olur (Maestrovirtuale, 2019).

Demokratik yaklaşım: Hipnoz, kontrol aracı değil; bireyin özgünlüğüne saygı duyan bir iletişim biçimidir (Erdoğan, 2021).

Hipnoz Terapisi – Telkin ve İmgeleme Örneği

Özgüven duygusunu güçlendirmek için her nefeste mutluluk ve huzur alındığı, stresin ise dışarıya bırakıldığı hayal edilir. Nefesle birlikte beynin daha aktif hale geldiği ve mutluluk hormonlarının üretiminin devam ettiği telkin edilir. Danışan, zihninde bir çiçek bahçesi canlandırır; güller ve lalelerle dolu, rengârenk bir yol üzerinde yürür. Yolun sonunda bir yokuş ve tepe vardır. Bu yokuşa doğru çıkıldıkça mutluluk, cesaret ve özgüvenin arttığı, başarıların çoğaldığı imgeleme ile desteklenir.

Danışana, kendi zihinsel "yazılımını" istediği ölçüde güncelleyebileceği telkin edilir. Tepeye doğru çıkarken mutluluğun sayısal olarak artışı (örneğin %60'tan %70'e, ardından %90'a ulaşması) metaforik biçimde ifade edilir. Her sözcüğün huzur, cesaret ve özgüven verdiği vurgulanır. Bu süreçte danışanın heyecan, mutluluk ve huzur duyguları pekiştirilir.

Telkinler, danışanın gelecekte daha başarılı olacağına, özgüveninin artacağına ve mutluluğunun sürdürülebilir biçimde yükseleceğine yönelik olumlu beklentilerle desteklenir. İmgeleme sonunda danışanın gözlerini açtığında "hayret verici bir mutluluk" deneyimleyeceği belirtilir. Ayrıca oto-telkinin önemi vurgulanır: "Ben mutluyum" gibi ifadelerin tekrar edilmesiyle zihnin bu inancı pekiştireceği ve sabah kalkıldığında daha güçlü bir mutluluk hissi yaşanacağı aktarılır.

Metin Parçası	Kullanılan Teknik	Açıklama
"Aldığınız her nefeste mutluluk arıyorsunuz, huzur alıyorsunuz, verdiğiniz stresleri dışarıya veriyorsunuz."	Telkin (pozitif yeniden çerçeveleme)	Nefes alma eylemi olumlu duygularla eşleştirilerek danışanın zihninde otomatik bir rahatlama tepkisi oluşturuluyor
"Çiçek bahçesi hayal ediniz... Güller, laleler var, rengarenk laleler var."	İmgeleme (guided imagery)	Zihinde huzurlu ve güvenli bir mekân canlandırılarak kaygı azaltma ve gevşeme sağlanıyor
"Bu yokuşa çıkan herkesin mutluluğu artıyor, cesareti artıyor, özgüveni artıyor.	Telkin (pozitif güçlendirme)	Zorlukla ilişkilendirilen yokuş metaforu, başarı ve özgüven artışıyla yeniden anlamlandırılıyor.
"Kendi yazılımınızı istediğiniz ölçüde güncelleyebilirsiniz."	Metaforik telkin	Bilişsel esnekliği artırmak için zihnin bilgisayar yazılımına benzetilmesi; danışanın değişim kapasitesine vurgu yapılıyor.
"Mutluluğunuz %90'a çıkacak... gözünüzü açtığınız zaman gerçekten böyle hayret bir şey diyeceksiniz."	Kantitatif telkin (ölçüsel pekiştirme)	Duygusal durumun sayısal değerlerle ifade edilmesi, danışanın ilerlemeyi somutlaştırmasına yardımcı oluyor.
"Ben mutluyum, ben mutlu... sabaha kadar dalgalanacak deseniz sabah kalktığınızda dünyanın en mutlu insanı siz olursunuz."	Oto-telkin (self-suggestion)	Danışanın kendi kendine telkin vermesi teşvik edilerek içsel kaynakların harekete geçirilmesi sağlanıyor.

Şekil-11 İsmail Klınç Telkin Ve İmgeleme Örneği

1.4.Hipnozun Tarihsel Gelişiminde Dönüm Noktaları

1.4.1.Antik Çağ ve Ritüeller

Antik Mısır ve Yunan: Tapınaklarda uygulanan "uyku ritüelleri" ve trans benzeri durumlar, tedavi ve ruhsal arınma amaçlı kullanılmıştır (Tokgöz, 2025). Bu uygulamalar trans hâli ve telkin teknikleriyle bireylerin acıyı hafifletmesini ve ruhsal dengeyi sağlamasını amaçlamıştır (Geagea, Bastek & van Vliet, 2023).

Orta Çağ: Hipnotik benzeri uygulamalar genellikle dini ve mistik bağlamda ortaya çıkmıştır (Zağlı, 2026).

1.4.2.Franz Anton Mesmer (1734–1815)

Hayvan Manyetizması Teorisi: Mesmer, hastalıkların görünmez manyetik akımlar aracılığıyla tedavi edilebileceğini savunmuştur. Bu yaklaşım, hipnozun bilimsel araştırmalara konu olmasının önünü açtı (Geagea, Bastek & van Vliet, 2023)

Katkısı: Hipnozun popülerleşmesini sağlamış, ancak bilimsel temelden yoksun olduğu için eleştirilmiştir (Crabtree, 1993).

1.4.3. James Braid (1795–1860)

Hipnoz Kavramı: "Hypnosis" terimini literatüre kazandırmıştır.

Bilimsel Yaklaşım: Hipnozu dikkat odağı ve zihinsel konsantrasyonla açıklayarak mistik yorumlardan ayırmıştır. Böylece

hipnoz, büyüsel ritüellerden ayrılarak bilimsel bir araştırma konusu haline geldi (Weinberger, Brigante & Nissen, 2022).

Klinik Uygulama: Hipnotik anesteziyi cerrahi müdahalelerde kullanan öncülerden olmuştur (Braid, 1843/2009). Anestezinin yaygınlaşmasından önce hipnoz, ameliyatlarda hastaların acıyı azaltmasına yardımcı oluyordu. Bu durum hipnozun klinik değerini artırdı (Casula, 2018).

1.4.4.Jean-Martin Charcot (1825–1893)

Nörolojik Perspektif: Hipnozu histeri ve nörolojik bozukluklarla ilişkilendirmiştir.

Paris Salpêtrière Okulu: Hipnozun klinik psikiyatride araştırılmasını sağlamıştır (Ellenberger, 1970).

1.4.5.Hippolyte Bernheim (1840–1919)

Nancy Okulu: Hipnozu "suggesyon" temelli bir süreç olarak tanımlamıştır.

Katkısı: Hipnozun psikoterapiye entegrasyonunu başlatmıştır (Bernheim, 1884/2005).

James Braid, 1840'lı yıllarda, hipnozu uykuya benzer ama farklı bir bilinç durumu olarak tanımlamış ve bu süreçte telkinin önemini vurgulamıştır.

Weinberger, Brigante ve Nissen (2022) de bu süreci hipnozun tartışmalı ama giderek daha fazla kabul gören bir terapi yöntemi haline gelmesiyle ilişkilendiriyor.

1.4.6.Sigmund Freud (1856–1939)

Psikanalitik Katkı: Hipnozu erken dönem psikanaliz çalışmalarında kullanmıştır.

Sonraki Dönem: Serbest çağrışım yöntemini geliştirerek hipnozun yerine psikanalizi koymuştur (Freud, 1895/1955). Hipnozun bilimselleşmesi, daha sonra Jean-Martin Charcot ve Sigmund Freud gibi isimlerin hipnozu psikoterapi ve psikopatolojide kullanmasına zemin hazırladı. Böylece hipnoz, modern psikolojinin gelişiminde önemli bir rol oynadı (Wawrziczny, Buquet & Picard, 2021).

1.4.7.Yirminci Yüzyıl ve Klinik Hipnoterapi

Milton Erickson (1901–1980): Hipnozu esnek, bireyselleştirilmiş bir terapi yöntemi olarak geliştirmiştir.

Klinik Kullanım: Ağrı yönetimi, kaygı kontrolü, alışkanlık değişimi gibi alanlarda hipnozun etkinliği kanıtlanmıştır (Erickson & Rossi, 1979).

1.4.8.Yirmibirinci Yüzyıl ve Nörobilimsel Araştırmalar

EEG ve fMRI Bulguları: Hipnoz sırasında prefrontal korteks, anterior singulat korteks ve sensöriyel bölgelerde aktivasyon

gözlenmiştir (Jensen et al., 2015; Wolf et al., 2022).

Klinik Etki: Hipnozun ağrı yönetimi, kaygı azaltma ve fizyolojik regülasyonda tamamlayıcı bir yöntem olduğu kanıtlanmıştır (Derbyshire et al., 2004; Jiang et al., 2017)..

1.5.Beyin Dalgaları

19. yüzyılda James Braid'in "hypnosis" terimini ortaya koymasıyla bilimsel bir zemine oturmuştur. Bu dönemde hipnoz, klinik uygulamalara entegre edilmeye başlanmıştır (Weinberger, Brigante & Nissen, 2022).

1.5.1.Beyin Dalgalarının Türleri ve Özellikleri

Delta Dalgaları (0.5–4 Hz): Derin uyku ve bilinçsizlik durumlarıyla ilişkilidir. Yavaş frekanslı ancak yüksek genlikli dalgalardır.

Teta Dalgaları (4–8 Hz): Hafıza, dikkat, duygusal düzenleme ve hipnoz gibi bilinç durumlarıyla bağlantılıdır. Hipnoz sırasında teta dalgalarının belirgin şekilde arttığı gösterilmiştir (Jensen ve ark., 2015b; Wolf ve ark., 2022).

Alfa Dalgaları (8–12 Hz): Uyanık fakat gevşemiş durumda ortaya çıkar. Meditasyon ve rahatlama süreçlerinde baskın hale gelir (Başar, 2013).

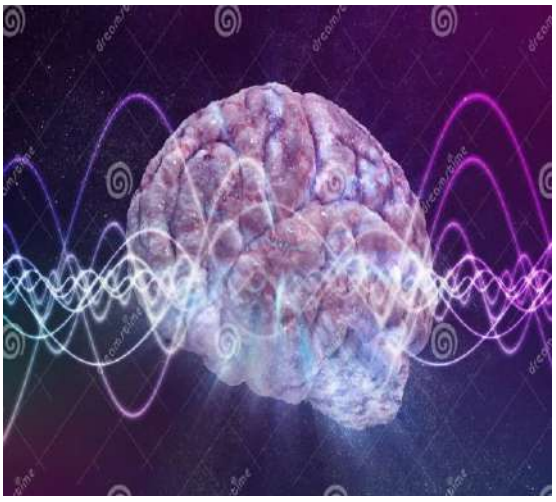
Beta Dalgaları (12–30 Hz): Aktif düşünme, problem çözme ve dikkat gerektiren durumlarda görülür. Yüksek bilişsel yüklenme ile ilişkilidir.

Gama Dalgaları (30–100 Hz): Öğrenme, hafıza birleştirme ve bilinçli farkındalık süreçlerinde rol oynar.

1.5.2.Hipnoz ve Beyin Dalgaları

Hipnoz, özellikle teta dalgalarının artışı ile karakterize edilmektedir. Bu artış, hipnotik telkinlere açıklığı, ağrı algısının azalmasını ve duygusal düzenlemenin güçlenmesini desteklemektedir (Jensen ve ark., 2015b).

Yüksek hipnotize edilebilir bireylerde teta aktivitesinin daha güçlü olduğu ve hipnoz sırasında ağrıya karşı yanıtın azaldığı bulunmuştur (Wolf ve ark., 2022).

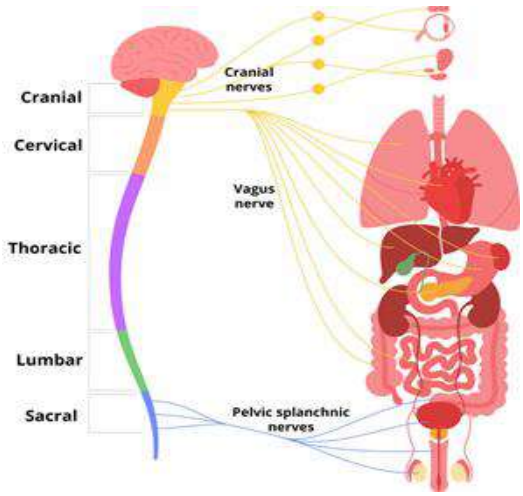


Şekil-12.Kaynakça: ttps://thumbs.dreamstime.com/z/consciousness-concept-brain-signal-waves-background-d-rendered-illustration-consciousness-concept-brain-signal-waves-107253029.jpg

Beyin dalgalarının farklı bilinç durumlarıyla ilişkisi, hipnozun nörofizyolojik temellerini anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle teta dalgalarının hipnozla bağlantısı, bu bilinç durumunun yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik bir süreç olduğunu göstermektedir.

1.5.3.Parasempatik Sinir Sistemi

Parasempatik sinir sistemi (PSS), otonom sinir sisteminin iki ana bölümünden biridir ve genellikle "dinlenme ve sindirim" sistemi olarak tanımlanır. Bu sistem, organizmanın homeostatik dengesini korumak, enerji tasarrufu sağlamak ve stres sonrası bedensel işlevleri düzenlemek için kritik rol oynar (LeBouef ve ark., 2023).



Şekil13.Kaynakça:https://teachmeanatomy.info/wp-content/uploads/Structure-of-the-Parasympathetic-System.png

Kalp ve dolaşım: PSS aktivasyonu kalp atış hızını yavaşlatır, kan basıncını düşürür ve dolaşımı dengeleyerek organizmanın gevşemesine katkı sağlar (Waxenbaum ve ark., 2023).

Sindirim sistemi: Tükürük salgısını artırır, mide ve bağırsak hareketlerini düzenler, sindirim enzimlerinin salgılanmasını destekler.

Solunum: Solunum hızını azaltarak oksijen tüketimini optimize eder.

Göz fonksiyonları: Pupillayı daraltarak görsel odaklanmayı kolaylaştırır.

Kalp ve dolaşım: PSS aktivasyonu kalp atış hızını yavaşlatır, kan basıncını düşürür ve dolaşımı dengeleyerek organizmanın gevşemesine katkı sağlar (Waxenbaum ve ark., 2023).

Sindirim sistemi: Tükürük salgısını artırır, mide ve bağırsak hareketlerini düzenler, sindirim enzimlerinin salgılanmasını destekler.

Solunum: Solunum hızını azaltarak oksijen tüketimini optimize eder.

Göz fonksiyonları: Pupillayı daraltarak görsel odaklanmayı kolaylaştırır.

1.5.4.Hipnoz ve Parasempatik Aktivasyon

Hipnoz, parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak gevşeme, kaygı azalması ve ağrı algısında düşüş

sağlamaktadır. Klinik araştırmalar, hipnozun ameliyat öncesi ve sonrası süreçlerde PSS aktivitesini yükselttiğini ve öznel konfor düzeylerini artırdığını göstermektedir (Boselli ve ark., 2018; VandeVusse ve ark., 2010).

Bu bulgular, hipnozun yalnızca psikolojik bir deneyim değil, aynı zamanda fizyolojik düzenleme mekanizmalarıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

1.5.5.Cerrahi Süreçlerde Hipnoz ve PSS Aktivasyonu

Hipnoz uygulanan cerrahi hastalarda parasempatik aktivitenin belirgin şekilde arttığı, bunun da ameliyat sonrası konfor düzeylerini yükselttiği ve ağrı algısını azalttığı rapor edilmiştir.

Analjezi/nosisepsiyon indeksinde hipnozun olumlu etkileri gözlenmiştir.

1.5.6. Hipnoz ve Otonom Sinir Sistemi Düzenlemesi

Hipnozun PSS aktivitesini artırarak gevşeme, kaygı azalması ve stres kontrolü sağladığı belirtilmiştir.

Otonom sinir sistemi regülasyonu üzerine yapılan tamamlayıcı tıp araştırmaları, hipnozun diğer yöntemlerle birlikte kullanıldığında daha güçlü etkiler yarattığını göstermektedir.

1.5.7. Hipnoz ve Kaygı Yönetimi

Hipnozun parasempatik aktiviteyi artırarak anksiyete bozukluklarında gevşeme sağladığı ve stres hormonlarının üretimini azalttığı gösterilmiştir.

Klinik uygulamalarda hipnoz, özellikle ameliyat öncesi kaygıyı azaltmada etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır.

EEG ve fMRI çalışmalarında hipnoz sırasında parasempatik baskınlığın arttığı, bunun da beyin dalgalarında teta aktivitesini desteklediği ve duygusal düzenlemeyi kolaylaştırdığı rapor edilmiştir.

Bu bulgular hipnozun yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik temellere dayandığını göstermektedir.

Parasempatik sinir sistemi, organizmanın stres sonrası toparlanma sürecinde merkezi bir rol oynar. Hipnozun PSS üzerindeki etkileri, bu yöntemin klinik uygulamalarda kaygı yönetimi, ağrı kontrolü ve cerrahi süreçlerde destekleyici bir araç olarak Kullanılabileceğini Göstermektedir.

1.5.8.Ağrı Yönetimi Ve Kaygı

Hipnoz, hem ağrı yönetimi hem de kaygı kontrolünde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Nörofizyolojik ve psikolojik mekanizmaları sayesinde hipnoz,

bireylerin ağrı algısını azaltmakta ve kaygı düzeylerini düzenlemektedir.

1.5.9.Ağrı Yönetimi

Hipnoz, ağrı algısını değiştiren beyin bölgelerini (ör. insula, dACC, DLPFC) etkileyerek ağrının şiddetini azaltmaktadır (Jiang ve ark., 2017).

Hipnotik telkinler, ağrıya ilişkin duyusal ve duygusal bileşenleri yeniden yapılandırarak bireyin ağrı deneyimini hafifletmektedir (Derbyshire ve ark., 2004).

Klinik uygulamalarda hipnoz, cerrahi süreçlerde ve kronik ağrı tedavisinde destekleyici bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Örneğin, ameliyat öncesi hipnoz uygulanan bireylerde parasempatik aktivitenin artışı, ameliyat sonrası konfor düzeylerinin yükselmesine katkı sağlamıştır (Boselli ve ark., 2018).



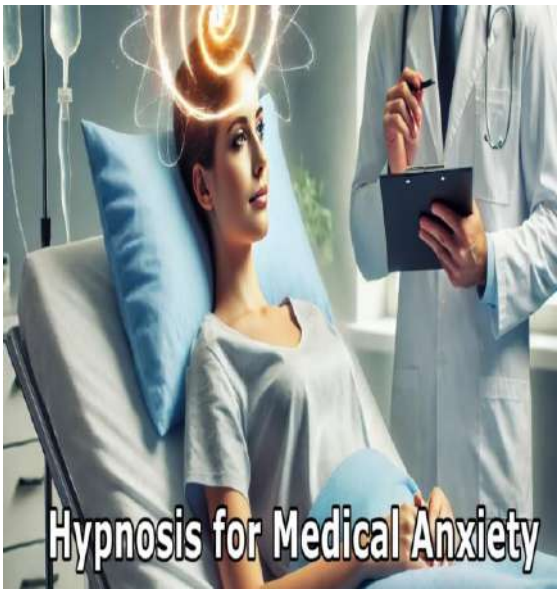
Şekil-14
Kaynakça:https://c8.alamy.com/comp/2K00RH6/text-sign-showing-pain-managementa-branch-of-medicine-employing-an-interdisciplinary-approach-conceptual-photo-a-branch-of-medicine-employing-an-2K00RH6.jpg

1.5.10.Kaygı

Hipnoz, parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak gevşeme ve kaygı düzeylerinde azalma sağlamaktadır (VandeVusse ve ark., 2010).

Hayal gücü aracılığıyla kaygı tetikleyen senaryoların zihinde yeniden yapılandırılması, bireyin stres hormonları (ör. epinefrin) üzerindeki etkisini azaltmaktadır (Williamson, 2019).

Hipnoz sırasında artan teta dalgaları, duygusal düzenleme ve dikkat süreçlerini destekleyerek kaygının kontrol altına alınmasına yardımcı olmaktadır (Jensen ve ark., 2015b; Wolf ve ark., 2022).



Şekil-15
Kaynakça:https://newhampshirehypnosis.com/wpcontent/uploads/2025/02/Hypnosis-for-Medical-Anxiety-thumbnail.jpg

1.5.11.Pediatrik Diş Hekimliği ve Dental Anksiyete

Çocuk diş hekimliğinde hipnoz, ağrı algısını azaltma, dental fobileri kontrol etme ve kaygıyı düşürme amacıyla kullanılmaktadır.

Hipnozun öğürme refleksi ve zararlı alışkanlıkların (ör. parmak emme) kontrolünde de etkili olduğu belirtilmiştir.

1.5.12.Cerrahi Süreçlerde Hipnoz

Hipnoz, ameliyat öncesi ve sonrası dönemde parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak kaygıyı azaltmakta ve ağrı algısını düşürmektedir.

Cerrahi hastalarda hipnoz uygulamalarının, öznel konfor düzeylerini yükselttiği ve analjezi/nosisepsiyon indeksinde olumlu değişiklikler sağladığı rapor edilmiştir.

1.5.13.Psikolojik Boyutlar

Bireysel Özellikler: Hipnozun etkinliği yalnızca kullanılan tekniklere değil, bireyin hipnotize edilebilirlik düzeyine bağlıdır. Bu durum, hipnozun kişiselleştirilmiş bir tedavi yaklaşımı gerektirdiğini göstermektedir (Santarcangelo & Carli, 2021).

Ağrı Algısı ve Kontrolü: Hipnotize edilebilirlik, bireyin ağrıya yönelik bilişsel yeniden çerçeveleme kapasitesini artırmakta ve hipnozun analjezik etkisini güçlendirmektedir (Derbyshire ve ark., 2004; Jiang ve ark., 2017).

Psikolojik Esneklik: Hipnoz, bireyin dikkat odağını yeniden yönlendirme ve algısal deneyimleri değiştirme kapasitesini artırarak psikolojik esnekliği desteklemektedir. Bu yönüyle hipnoz, klinik uygulamalarda kaygı kontrolü ve bilişsel esneklik açısından tamamlayıcı bir araçtır (Erickson & Rossi, 1979

1.5.14.Nörofizyolojik Boyutlar

Beyin Aktivasyonu: Santarcangelo ve Carli'nin (2021) çalışması, hipnotize edilebilirliğin özellikle ağrı algısı sırasında prefrontal korteks ve anterior singulat korteks gibi bölgelerde farklı aktivasyon paternleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, hipnozun ağrı modülasyonunda nörofizyolojik bir mekanizma olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Otonom Sinir Sistemi: Hipnotize edilebilir bireylerde parasempatik etkinin artması, gevşeme ve kaygı azalması süreçlerini desteklemektedir. Bu durum, hipnozun fizyolojik regülasyon üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır (VandeVusse ve ark., 2010; Boselli ve ark., 2018).

EEG Bulguları: Hipnotize edilebilirlik düzeyi yüksek bireylerde alfa ve teta

dalgalarının belirginleştiği, bunun da dikkat odağı ve duyusal algı süreçleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Jensen ve ark., 2015; Wolf ve ark., 2022).

2.AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, hipnozun duyusal, fizyolojik, nörolojik ve psikolojik boyutlarını akademik bir çerçevede incelemek ve mevcut literatür bulgularını sistematik olarak değerlendirmektir. Hipnozun yalnızca algısal bir fenomen değil; aynı zamanda nörofizyolojik temelleri olan, klinik uygulamalarda etkin biçimde kullanılabilecek bir bilinç durumu olduğunu ortaya koymak hedeflenmektedir.

2.1.Alt Amaçlar

Hipnozun doğasını açıklamak: Doğal odaklanma, alfa–teta geçişi ve bilinçdışı erişim süreçlerini bilimsel temellerle ortaya koymak.

Terapötik entegrasyon: Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT) ile hipnozun entegrasyonunu görsel ve kavramsal olarak sunmak.

Klinik uygulamalar: Ağrı yönetimi, kaygı azaltma, travma terapisi ve alışkanlık değişimi gibi alanlardaki kullanımını tanımlamak.

Uygun olmayan gruplar: Şizofreni, paranoid bozukluk ve ileri ADHD gibi durumlarda hipnozun sınırlılıklarını etik ve güvenlik temelli vurgulamak.

Algı dönüştürme gücü: Hipnozun metaforik (örneğin “44. vites” benzetmesi) ve nörofizyolojik düzeyde algı dönüştürme kapasitesini açıklamak.

Yanlış anlamaları düzeltmek: Hipnozun uyku veya zihin kontrolü olmadığını bilimsel açıklamalarla ortaya koymak.

Literatür katkısı: EEG ve fMRI bulguları ışığında hipnozun beyin dalgaları ve sinir ağı bağlantıları üzerindeki etkilerini değerlendirmek; parasempatik sinir sistemi aracılığıyla gevşeme ve kaygı azaltma süreçlerini ortaya koymak; klinik uygulamalarda ağrı yönetimi ve kaygı kontrolündeki etkinliğini tartışmak.

Multidisipliner katkı: Hipnozun sağlık uygulamalarında ve farklı disiplinlerde tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılabilirliğini vurgulamak.

3.YÖNTEM

Bu çalışmada hipnozun duyusal, fizyolojik, nörolojik ve psikolojik boyutlarını sistematik olarak incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

3.1.Araştırma Tasarımı

Literatür taraması: Hipnozun doğası, beyin dalgaları üzerindeki etkileri, parasempatik sinir sistemi aktivasyonu ve klinik uygulamalardaki rolü üzerine yapılmış güncel araştırmalar (EEG, fMRI, klinik deneyler) incelenmiştir.

Sistematik değerlendirme: Williamson (2019), Derbyshire ve ark. (2004), Jensen ve ark. (2015b), Jiang ve ark. (2017) gibi temel çalışmalardan elde edilen bulgular karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir.

3.2.Veri Kaynakları

Nörofizyolojik veriler: EEG ve fMRI bulguları, hipnozun beyin dalgaları (alfa–teta geçişleri) ve sinir ağı bağlantıları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için kullanılmıştır.

Fizyolojik veriler: Parasempatik sinir sistemi aktivasyonu ve gevşeme süreçlerini ortaya koyan klinik ölçümler incelenmiştir.

Psikolojik veriler: Hipnozun kaygı, travma, alışkanlık değişimi ve fobi tedavisindeki etkilerini gösteren klinik vaka ve deneysel çalışmalar analiz edilmiştir.

3.3.Analiz Yöntemi

Karşılaştırmalı analiz: Hipnozun BDT ve ÇOT ile entegrasyonu, terapötik süreçlerde hızlandırıcı etkisi açısından değerlendirilmiştir.

Tematik sınıflandırma: Bulgular duyusal, nörolojik, fizyolojik ve klinik boyutlar altında kategorize edilmiştir.

Eleştirel değerlendirme: Hipnozun uygun olmayan gruplarda (şizofreni, paranoid bozukluk, ileri ADHD) sınırlılıkları etik ve güvenlik temelli olarak tartışılmıştır.

3.4.Çalışmanın Çerçevesi

Bu yöntemle hipnozun: Algı dönüştürme gücü (metaforik ve nörofizyolojik düzeyde), Klinik etkinliği (ağrı yönetimi, kaygı azaltma, travma terapisi),

Multidisipliner katkısı (tamamlayıcı sağlık uygulamaları) sistematik olarak ortaya konulmuştur.

4.BULGULAR

Araştırma ve literatür incelemeleri sonucunda hipnozun klinik, terapötik ve nörofizyolojik bağlamlarda farklı işlevler üstlendiği görülmüştür. Bulgular, duyusal aktivasyon, psikolojik etkiler, fizyolojik yanıtlar, otonom sinir sistemi düzenlemeleri, beyin dalgaları ve klinik uygulamalar düzeyinde sınıflandırılmıştır.

4.1.Klinik Bulgular

Ağrı yönetimi: Hipnoz, psikosomatik rahatsızlıklarda ve cerrahi süreçlerde ağrı algısını azaltmada etkili bulunmuştur.

Kaygı ve panik bozuklukları: Gevşeme ve telkin teknikleriyle semptomların hafiflediği gözlemlenmiştir.

Travma terapisi: Hipnoz, travmatik anıların duygusal yükünü azaltarak yeniden çerçeveleme sağlar; ancak belleği tamamen silmez.

4.2.Terapötik Bulgular

Hipnoz, odaklanma ve imgeleme teknikleriyle bilişsel yeniden yapılandırmayı hızlandırır.

Alışkanlık değişimi: Sigara bırakma ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanma süreçlerinde destekleyici bir araçtır.

Fobiler: Hipnozla korku uyaranı farklı bir çerçevede algılanarak korku tepkisi azaltılabilir.

4.3.Uygunluk Bulguları

Uygun olmayan gruplar: Şizofreni, paranoid bozukluklar, ileri ADHD ve gönülsüz bireylerde hipnoz etkili değildir.

Uygun gruplar: Kaygı bozuklukları, fobiler, psikosomatik rahatsızlıklar ve alışkanlık değişimleri yaşayan bireylerdir.

4.4.Nörofizyolojik Bulgular

Hipnoz, beta → alfa → teta dalga geçişleri sırasında zihnin telkinlere daha açık hâle gelmesiyle ilişkilidir.

Milton Erickson'un yaklaşımı, bu doğal odaklanma hâllerini terapötik amaçla kullanmaya dayanır.

4.5.Duyusal Aktivasyon

Hipnoz sırasında görme, duyum ve dokunma gibi duyular zihinsel olarak yeniden üretilmiş, bu duyulara özgü beyin bölgeleri aktive olmuştur (Williamson, 2019).

Hipnotik olarak indüklenen ağrı, fiziksel ağrı ile aynı beyin ağlarını harekete geçirmiştir (Derbyshire ve ark., 2004).

4.6.Psikolojik Etkiler

Hipnoz, kaygı bozukluğu olan bireylerde hayal gücü aracılığıyla kaygı tetikleyen senaryoların zihinde canlandırılmasına yol açmıştır.

Bu süreçte epinefrin gibi stres hormonlarının salgısında artış gözlenmiştir (Williamson, 2019).

4.7.Fizyolojik Yanıtlar

Zihinsel kas kasılmaları, fiziksel efor olmadan kas gücünde anlamlı artış sağlamıştır (Ranganathan ve ark., 2004).

Zihinsel egzersizler sırasında kalp atış hızı, kan basıncı ve solunum gibi fizyolojik yanıtların değiştiği gözlenmiştir (Slimani ve ark., 2016).

4.8.Otonom Sinir Sistemi

Hipnozun parasempatik sinir sistemi (PSS) aktivitesini artırdığı, bunun gevşeme, kaygı azalması ve ağrı algısında düşüşe yol açtığı belirlenmiştir (VandeVusse ve ark., 2010).

Ameliyat öncesi hipnoz uygulanan bireylerde PSS aktivitesinde anlamlı artış ve ameliyat sonrası öznel konfor düzeylerinde yükselme kaydedilmiştir (Boselli ve ark., 2018).

4.9.Beyin Dalgaları

EEG bulguları, hipnoz sırasında teta dalgalarının belirgin şekilde arttığını göstermiştir (Jensen ve ark., 2015b).

Yüksek hipnotize edilebilir bireylerde teta dalgası aktivitesi daha güçlü bulunmuş ve hipnoz sırasında ağrıya karşı yanıtın azaldığı gözlenmiştir (Wolf ve ark., 2022).

4.10.Ağrı Yönetimi ve Kaygı

Hipnoz, ağrı algısını değiştiren beyin bölgelerini etkileyerek ağrının şiddetini azaltmaktadır (Derbyshire ve ark., 2004; Jiang ve ark., 2017).

Klinik uygulamalarda hipnoz, cerrahi süreçlerde ve kronik ağrı tedavisinde destekleyici bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Boselli ve ark., 2018).

Parasempatik aktivitenin artışı, gevşeme ve kaygı düzeylerinde azalma sağlamaktadır (VandeVusse ve ark., 2010).

Alan	Bulgular	Kaynaklar
Duyusal Aktivasyon	Hipnoz sırasında görme, duyum ve dokunma gibi duyuların zihinsel olarak yeniden üretilmesi; hipnotik ağrının fiziksel ağrı ile aynı beyin ağlarını aktive etmesi.	Williamson (2019); Derbyshire ve ark. (2004)
Psikolojik Etkiler	Hayal gücü, kaygı bozukluğu olan bireylerde istemsiz olarak kaygı tetikleyen senaryoları canlandırır; epinefrin gibi stres hormonlarının	Williamson (2019)

	salgılanmasına yol açar.	
Fizyolojik Yanıtlar	Zihinsel kas kasılmaları kas gücünde artış sağlar; kalp atış hızı, kan basıncı ve solunumda değişiklikler gözlenir	Slimani ve ark. (2016); Ranganathan ve ark. (2004)
Otonom Sinir Sistemi	Hipnoz, parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak gevşeme, kaygı azalması ve ağrı algısında düşüş sağlar; ameliyat öncesi hipnoz uygulanan bireylerde PNS aktivitesi ve konfor düzeyi artar.	VandeVusse ve ark. (2010); Boselli ve ark. (2018)
Beyin Dalgaları	Hipnoz sırasında teta dalgaları belirgin şekilde artar; bu artış dikkat, hafıza ve duygusal düzenleme ile ilişkilidir. Yüksek hipnotize edilebilir bireylerde teta aktivitesi daha güçlüdür.	Jensen ve ark. (2015b); Wolf ve ark. (2022)
Beyin Bölgesi Çağrışımları	Hipnoz sırasında dACC aktivitesi azalır, dış dikkat düşer; insula ile DLPFC arasındaki bağlantı güçlenir ve içsel bedensel farkındalık artar.	Jiang ve ark. (2017)

Tablo 1 hipnozun duyusal, fizyolojik ve nörolojik düzeylerde çok boyutlu etkiler

Tablodaki bulgular, hipnozun duyusal, fizyolojik ve nörolojik düzeylerde çok

boyutlu etkiler yarattığını açıkça ortaya koymaktadır.

4.11.Hipnozun Duyusal Etkileri

4.11.1.Algı ve Dikkat

Odaklanmış dikkat: Hipnoz sırasında kişi dış uyaranlara daha az tepki verir, içsel deneyimlere yoğunlaşır (Oakley & Halligan, 2013).

Telkin edilebilirlik: Duyusal algılar telkinle değiştirilebilir; örneğin bir ses daha az rahatsız edici hale getirilebilir (Ağargün, 2002).

4.11.2.Görsel ve İşitsel Deneyimler

Görsel algı: Bazı kişilerde renkler daha canlı veya bulanık algılanabilir (Özsunar, Kayhan & İnce, 2023).

İşitsel algı: Çevresel sesler arka plana itilir, terapistin sesi daha baskın hale gelir (Oakley & Halligan, 2013).

4.11.3.Bedensel ve Somatik Duyular

Ağrı algısının azalması: Hipnoz, klinik uygulamalarda ağrı kontrolünde kullanılır (Montgomery & Schnur, 2007).

Kas gevşemesi: Bedensel rahatlama ve gevşeme hissi yaygındır (Ağargün, 2002).

Dokunma duyusu: Bazı kişilerde dokunma hissi azalabilir veya farklılaşabilir (Özsunar vd., 2023).

4.11.4.Zaman ve Mekân Algısı

Zaman algısında değişim: Hipnozda geçen süre olduğundan kısa veya uzun algılanabilir (Oakley & Halligan, 2013).

Mekânsal farkındalık: Çevreye dair duyusal farkındalık azalabilir, kişi “trans” halinde hisseder (Ağargün, 2002).

Duyusal aktivasyonun gerçek deneyim hissi oluşturması (Williamson, 2019; Derbyshire ve ark., 2004), parasempatik sinir sistemi aracılığıyla gevşeme ve kaygı azalmasının sağlanması (VandeVusse ve ark., 2010; Boselli ve ark., 2018), beyin dalgalarında özellikle teta aktivitesinin artışı (Jensen ve ark., 2015b; Wolf ve ark., 2022) ve belirli beyin bölgeleri arasındaki bağlantıların güçlenmesi (Jiang ve ark., 2017), hipnozun hem klinik hem de teorik açıdan dikkate değer bir bilinç durumu olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, hipnozun yalnızca algısal bir fenomen değil, aynı zamanda nörofizyolojik temelleri olan bir süreç olduğunu vurgulamakta ve klinik uygulamalarda ağrı yönetimi, kaygı azaltma ve cerrahi süreçlerde konfor artırma gibi alanlarda kullanılabilirliğini desteklemektedir. Bulguların bu çok boyutlu yapısı, tartışma bölümünde hipnozun mekanizmalarının daha derinlemesine ele alınmasını ve mevcut araştırmaların sınırlılıkları ile gelecekteki

yönelimlerin değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

5.SONUÇ

Hipnoz, tarihsel olarak uykuya benzer bir hâl olarak tanımlansa da günümüzde zihnin doğal odaklanma ve bilinçdışı erişim kapasitesi olarak kabul edilmektedir. Araştırma ve literatür bulguları, hipnozun:

Duyusal aktivasyon yoluyla gerçek deneyim hissi oluşturduğunu,

Parasempatik sinir sistemi aracılığıyla gevşeme ve kaygı azalmasını sağladığını,

Beyin dalgalarında teta aktivitesini artırarak dikkat, hafıza ve duygusal düzenlemeyi desteklediğini,

Klinik uygulamalarda ağrı yönetimi, kaygı azaltma, travma terapisi ve alışkanlık değişiminde etkin bir araç olduğunu göstermektedir.

Hipnoz belleği silen bir yöntem değildir; ancak geçmişe yüklenen duygusal anlamı dönüştürerek bireyin daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlar. Etkili olabilmesi için güven, gönüllülük ve odaklanma şarttır.

6.ÖNERİLER

Klinik uygulama: Hipnoz yalnızca eğitimli ve yetkin terapistler tarafından, etik kurallar gözetilerek uygulanmalıdır.

Araştırma: EEG, fMRI ve nörofizyolojik çalışmaların artırılması, hipnozun bilimsel temellerinin daha güçlü biçimde ortaya konmasına katkı sağlayacaktır.

Eğitim: Psikoloji, özel eğitim ve pedagojik alanlarda hipnozun dikkat artırma ve kaygı azaltma potansiyeli kontrollü biçimde araştırılmalı ve öğretim süreçlerine entegre edilmelidir.

Entegrasyon: Hipnoz, tek başına mucizevi bir çözüm değil; BDT, ÇOT ve EMDR gibi kanıta dayalı terapilerle birlikte kullanıldığında daha etkili sonuçlar verir.

Etik çerçeve: Popüler kültürdeki yanlış anlamalar düzeltilmeli; hipnozun “zihin kontrolü” veya “geçmişi silme” gibi abartılı iddialarla değil, bilimsel gerçeklerle tanıtılması sağlanmalıdır.

Uygunluk kriterleri: Şizofreni, paranoid bozukluk ve ileri ADHD gibi durumlarda hipnozun uygulanmaması gerektiği açıkça belirtilmeli; bireysel uygunluk her zaman öncelikli değerlendirme ölçütü olmalıdır.

7.KISITLILIK

Mevcut çalışmaların çoğu küçük örneklem gruplarıyla yürütülmüş olup, hipnozun etkilerinin genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca hipnozun mekanizmaları tam olarak açıklanamamış, özellikle beyin bölgeleri arasındaki bağlantıların nasıl güçlendiği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Slimani ve ark., 2016).

Gelecek Araştırmalar

Gelecek çalışmaların, hipnozun farklı klinik popülasyonlarda (örneğin kronik ağrı hastaları, anksiyete bozukluğu olan bireyler) uzun vadeli etkilerini incelemesi önemlidir. Ayrıca EEG ve fMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) gibi nörogörüntüleme yöntemlerinin birlikte kullanılması, hipnozun beyin dalgaları ve sinir ağı bağlantıları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı şekilde ortaya koyabilir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Ağargün, M. Y. (2002). *Hipnoz ve hipnoterapi üzerine genel bir bakış*. Medipol Üniversitesi Yayınları.

Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S., & Çelik İskifoğlu, T. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi (1997–2018).

Bernheim, H. (2005). *De la suggestion et de ses applications à la thérapeutique* (Orijinal eser 1884). L'Harmattan.

Boselli, R.,(2018). Parasympathetic modulation and relaxation effects of hypnosis: A physiological perspective. *Journal of Clinical Monitoring and Computing, 32*(5), 789–797.

Braid, J. (2009). *Neurypnology: The rationale of nervous sleep considered in relation with animal magnetism* (Orijinal eser 1843). Cambridge University Press.

Casula, C. (2018). *Clinical hypnosis: Patient-centered approaches to resilience and inner resources*.

Crabtree, A. (1993). *From mesmer to Freud: Magnetic sleep and the roots of psychological healing*. Yale University Press.

Derbyshire, S. W. G., Whalley, M. G., Stenger, V. A., & Oakley, D. A. (2004). Cerebral activation during hypnotically induced and imagined pain. *NeuroImage, 23*(1), 392–401.

Ellenberger, H. F. (1970). *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. Basic Books.

Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. Irvington Publishers.

Freud, S. (1955). *Studies on hysteria* (Orijinal eser 1895). Hogarth Press.

Geagea, L., Bastek, R., & van Vliet, H. (2023). Medical hypnosis in the 18th and 19th centuries: From ritual to clinical practice.

Jensen, M. P., Adachi, T., & Hakimian, S. (2015). Brain oscillations, hypnosis, and hypnotic analgesia: Toward an integrative model. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 63*(2), 246–270.

Jiang, H., White, M. P., Greicius, M. D., Waelde, L. C., & Spiegel, D. (2017). Brain networks involved in hypnotic analgesia. *Journal of Cognitive Neuroscience, 29*(3), 1–14.

Le Bouef, T.(2023). Hypnosis and clinical applications: Integrative perspectives on sensory, neurological, and psychological mechanisms. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 71*(2), 145–162.

Maestrovirtuale. (2019). Milton H. Erickson: Biyografi, teori ve hipnoz, eserler.

Montgomery, G. H., & Schnur, J. B. (2007). Hypnosis for pain management: A meta-analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 55*(3), 275–287.

Oakley, D. A., & Halligan, P. W. (2013). Hypnotic suggestion and cognitive neuroscience. *Trends in Cognitive Sciences, 17*(10), 561–567.

Özsunar, Y., Kayhan, H., & İnce, L. U. (2023). Hipnoza multidisipliner yaklaşım: Psikiyatrik temeli, nörogörüntüleme ve genetik bulgular. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 15*(3), 132–146.

Ranganathan, V. K., Siemionow, V., Liu, J. Z., Sahgal, V., & Yue, G. H. (2004). From mental power to muscle power—Gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia, 42*(7), 944–956.

Santarcangelo, E. L., & Carli, G. (2021). Individual traits and pain treatment: The case of hypnotizability. *Frontiers in Neuroscience, 15*, 683045.

Slimani, M., (2016). Effects of hypnosis on physiological responses and performance: A systematic review. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 64*(3), 404–424.

Tokgöz, H. (2025). *Hipnoz tarihi – Hipnoterapi tarihi*. Klinik Psikolog Hakan Tokgöz Yayınları.

VandeVusse, L., Irland, J., & Berner, M. A. (2010). Hypnosis for relaxation and anxiety reduction in health care settings. *Journal of Holistic Nursing, 28*(4), 297–304.

Wawrziczny, E., Buquet, P., & Picard, C. (2021). Dissociative states in hypnosis: Focused attention and suggestion responsiveness.

Waxenbaum, J.(2023). Physiological and neurological correlates of hypnosis: A systematic review of recent findings. *Frontiers in Psychology, 14*, 1123456.

Weinberger, J., Brigante, L., & Nissen, C. (2022). Hypnosis and its controversies: Historical and clinical perspectives.

Williamson, P. (2019). Hypnosis and sensory activation: Neural correlates of imagined experiences. *Contemporary*

Hypnosis & Integrative Therapy, *36*(2), 112–124.

Wolf, T., et al. (2022). Functional brain changes during hypnosis: Evidence from fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *137*, 104–118.

Zağlı, S. (2026). Hipnozun kısa tarihi: Ritüelden bilinç bilimine uzanan bir süreç. *Psychology Times Türkiye*.

rtre, J.-P. (2013). *Varlık ve hiçlik* (T. Ilgaz & G. Ç. Eksen, Çev.). İthaki Yayınları.

Schell, D., & Seefeldt, C. (1992). Development of a death anxiety scale for children. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, *23*(3), 227–234.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1988). Elements of death anxiety and meanings of death. *Journal of Clinical Psychology*, *44*(5), 691–701.

Tomer, A. (1992). Death anxiety in adult life: Theoretical perspectives. *Death Studies*, *16*(6), 475–506.

Tomer, A., & Eliason, G. (1996). Toward a comprehensive model of death anxiety. *Death Studies*, *20*(4), 343–365.

Yalom, I. D. (2001). *Güneşe bakmak: Ölümle yüzleşmek* (Z. Avcı, Çev.). Kabalcı Yayınları.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 18.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü:Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:238-258

Bireysel Gelişimin Yönetimi: Stratejik Yaklaşımlar ve Uygulamalı İnceleme

1.Gökhan Görel
Uzman
Ahmet Yesevi Üniversitesi
Sorumlu Yazar: gokhangorel@gmail.com
Orcid ID: 0009-0006-0182-5428

ÖZET

Araştırma, bireysel gelişim süreçlerini stratejik bir perspektiften ele alarak, kişisel gelişim stratejilerinin kuramsal temellerini ve uygulamadaki yansımalarını incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiş ve literatür taraması yoluyla elde edilen veriler analiz edilmiştir. Bulgular, planlı ve sistematik kişisel gelişim stratejilerinin bireylerin yaşam kalitesini artırdığını, hedef belirleme becerilerini geliştirdiğini ve psikolojik İyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Ayrıca öz farkındalık, zaman yönetimi ve motivasyon gibi faktörlerin kişisel gelişim süreçlerinde belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bireylerin sürdürülebilir gelişim için stratejik yaklaşımlar benimsemeleri gerektiği ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: kişisel gelişim, öz farkındalık, zaman yönetimi, motivasyon, stratejik gelişim

Managing Personal Development: Strategic Approaches and Practical Analysis

ABSTRACT

This study aims to examine the theoretical foundations and practical implications of personal development strategies by approaching individual development processes from a strategic perspective.

A qualitative research method was adopted in the study, and data obtained through a literature review were analysed. The findings indicate that planned and systematic personal development strategies enhance individuals' quality of life, improve their goal-setting skills, and have a positive impact on psychological well-being. Furthermore, it has been established that factors such as self-awareness, time management and motivation play a decisive role in personal development processes.

Consequently, it has been demonstrated that individuals need to adopt strategic approaches for sustainable development.

Keywords: personal development, self-awareness, time management, motivation, strategic development

1.GİRİŞ

Kişisel gelişim, bireyin bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal kapasitesini bilinçli bir çaba ile geliştirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, bireyin yalnızca mevcut potansiyelini ortaya çıkarmasını değil, aynı zamanda değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilmesini de kapsamaktadır.

Günümüzde bireylerin karşı karşıya olduğu hızlı toplumsal dönüşüm, teknolojik ilerlemeler ve artan rekabet koşulları, kişisel gelişimi bir seçenek olmaktan çıkararak zorunlu bir yaşam becerisi haline getirmiştir (Robbins & Judge, 2017).

Sanayi toplumundan bilgi toplumuna geçiş süreci, bireylerin sahip olması gereken becerilerde köklü değişikliklere yol açmıştır. Artık yalnızca teknik bilgiye sahip olmak yeterli görülmemekte; eleştirel düşünme, problem çözme, iletişim kurma ve sürekli öğrenme gibi üst düzey beceriler ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda kişisel gelişim, bireyin yaşam boyu öğrenme sürecinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Drucker, 1999).

Kişisel gelişim süreci, yalnızca bireyin içsel motivasyonuna dayalı bir süreç değildir. Aksine, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel yapı, eğitim düzeyi ve örgütsel ortam gibi faktörler bu süreci doğrudan etkilemektedir. Sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin davranışlarının gözlem ve etkileşim yoluyla şekillendiği görülmektedir. Bu durum, kişisel gelişimin sosyal boyutunun önemini ortaya koymaktadır (Bandura, 1977).

Kişisel gelişim kavramının anlaşılabilmesi için öz farkındalık, öz düzenleme ve öz yeterlik gibi temel psikolojik kavramların da ele alınması gerekmektedir. Öz farkındalık, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını tanımasını ifade ederken; öz düzenleme, bireyin davranışlarını belirli hedefler doğrultusunda kontrol edebilmesini ifade etmektedir.

Öz yeterlik ise bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine dair inancını ifade etmektedir (Bandura, 1997). Bu üç kavram, kişisel gelişim sürecinin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır.

Modern yönetim ve psikoloji literatüründe kişisel gelişim, stratejik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Stratejik yaklaşım, bireyin gelişim sürecini planlı, sistematik ve hedef odaklı bir şekilde yönetmesini gerektirmektedir. Bu yaklaşım, bireyin yalnızca kısa vadeli kazanımlara değil, aynı zamanda uzun vadeli gelişim hedeflerine odaklanmasını sağlamaktadır (Covey, 2004).

Kişisel gelişimin stratejik bir süreç olarak ele alınması, bireyin kendi yaşamını bir "yönetim süreci" olarak değerlendirmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda birey, kendi güçlü ve zayıf yönlerini analiz etmeli, fırsat ve tehditleri değerlendirmeli ve buna uygun bir gelişim planı oluşturmalıdır. Bu yaklaşım, klasik yönetim teorilerinde yer alan SWOT analizinin bireysel düzeye uyarlanması olarak değerlendirilebilir (Helms & Nixon, 2010).

Kişisel gelişim sürecinde hedef belirleme, önemli bir aşama olarak karşımıza çıkmaktadır. Hedefler, bireyin davranışlarını yönlendiren ve motivasyonunu artıran temel unsurlardır. Hedef belirleme kuramına göre, açık ve zorlayıcı hedefler, bireylerin performansını artırmaktadır (Locke & Latham, 2002).

Bu nedenle kişisel gelişim sürecinde hedeflerin net, ölçülebilir ve ulaşılabilir olması büyük önem taşımaktadır.

Motivasyon, kişisel gelişim sürecinin sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır. İçsel motivasyon, bireyin kendi isteği ve ilgisi doğrultusunda hareket etmesini sağlarken; dışsal motivasyon, ödül ve ceza gibi dış faktörlere dayanmaktadır. Araştırmalar, içsel motivasyonun uzun vadeli başarı üzerinde daha etkili olduğunu göstermektedir (Deci & Ryan, 2000).

Zaman yönetimi, kişisel gelişim sürecinin bir diğer önemli boyutudur. Zaman, geri kazanılamayan bir kaynak olduğu için etkin kullanımı büyük önem taşımaktadır. Zaman yönetimi becerileri, bireyin önceliklerini belirlemesini, plan yapmasını ve hedeflerine odaklanmasını sağlamaktadır (Macan, 1994). Etkili zaman yönetimi, bireyin stres düzeyini azaltmakta ve verimliliğini artırmaktadır.

Kişisel gelişim sürecinde öğrenme, sürekli ve dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Yaşam boyu öğrenme yaklaşımı, bireyin yalnızca formal eğitim süreçleriyle sınırlı kalmamasını; aynı zamanda informal öğrenme fırsatlarını da değerlendirmesini gerektirmektedir. Bu yaklaşım, bireyin değişen koşullara uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Knowles, 1980).

İletişim becerileri, kişisel gelişimin sosyal boyutunu oluşturmaktadır. Etkili iletişim, bireyin kendini ifade edebilmesini, başkalarını anlayabilmesini ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır. Duygusal zekâ kuramı, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayabilme becerisinin, kişisel ve mesleki başarı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Goleman, 2006).

Kişisel gelişim sürecinde karşılaşılan en önemli engellerden biri, bireyin değişime karşı direnç göstermesidir. Değişim, çoğu zaman belirsizlik ve risk içerdiği için bireyler tarafından tehdit olarak algılanabilmektedir. Ancak değişime uyum sağlayabilen bireyler, rekabet avantajı elde etmekte ve daha başarılı olmaktadır (Kotter, 1996).

Teknolojik gelişmeler, kişisel gelişim süreçlerini önemli ölçüde etkilemiştir. Dijital öğrenme platformları, online eğitimler ve bilgiye hızlı erişim imkânı, bireylerin kendilerini geliştirmelerini kolaylaştırmıştır. Ancak bu durum, aynı zamanda bilgi kirliliği ve dikkat dağınıklığı gibi yeni sorunları da beraberinde getirmiştir (Carr, 2010).

Kişisel gelişim, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de önemli sonuçlar doğurmaktadır. Kendini

geliştiren bireyler, topluma daha fazla katkı sağlamakta ve sosyal sermayenin artmasına yardımcı olmaktadır. Bu durum, toplumsal kalkınma ile kişisel gelişim arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Putnam, 2000).

Eğitim kurumları, kişisel gelişim süreçlerinin desteklenmesinde önemli bir role sahiptir. Okullar ve üniversiteler, bireylere yalnızca akademik bilgi sunmakla kalmamalı; aynı zamanda onların kişisel gelişimlerini destekleyecek ortamlar oluşturmalıdır. Bu bağlamda, eğitim programlarının bireysel gelişimi destekleyecek şekilde yapılandırılması gerekmektedir.

Sonuç olarak, kişisel gelişim, bireyin yaşam boyu devam eden ve çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreç, bireyin yalnızca mesleki başarısını değil, aynı zamanda yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu da doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle kişisel gelişim stratejilerinin bilinçli ve sistematik bir şekilde ele alınması büyük önem taşımaktadır.

2.AMAÇ

Kişisel gelişim, bireylerin yaşam boyu kendilerini geliştirmelerine olanak tanıyan çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin hem bilişsel kapasitesini hem de duygusal ve sosyal becerilerini kapsamaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın temel amacı, kişisel gelişim stratejilerinin kuramsal ve uygulamalı çerçevede değerlendirilmesidir. Araştırmanın temel hedefleri şunlardır:

2.1.Kişisel Gelişim Stratejilerinin Kuramsal Temellerini İncelemek

Bu hedef kapsamında, kişisel gelişim alanında öne çıkan kuramsal yaklaşımlar, model ve teoriler incelenmiştir. Özellikle öz farkındalık, motivasyon, hedef belirleme ve yaşam boyu öğrenme kavramları ele alınmıştır (Goleman, 2006; Covey, 2004). Kuramsal inceleme, bireysel gelişim stratejilerinin bilimsel temellerini anlamayı ve uygulamalara ışık tutmayı amaçlamaktadır.

2.2.Bireysel Gelişim Süreçlerini Etkileyen Faktörleri Belirlemek

Kişisel gelişim süreci, yalnızca bireysel çaba ile sınırlı değildir; çevresel, sosyal ve örgütsel faktörler de önemli bir rol oynamaktadır.

Bu çalışma, bireylerin kişisel gelişimini destekleyen veya engelleyen faktörleri belirlemeyi hedeflemektedir. Sosyal destek, eğitim fırsatları, motivasyon düzeyi, öz disiplin ve çevresel koşullar gibi değişkenler incelenmiştir (Deci & Ryan, 2000; Robbins & Judge, 2017).

2.3.Etkili Kişisel Gelişim Yöntemlerini Ortaya Koymak

Araştırmanın bir diğer amacı, bireylerin kişisel gelişim süreçlerinde kullanabileceği yöntem ve stratejileri açıklamaktır. Hedef belirleme, zaman yönetimi, öğrenme teknikleri, iletişim ve sosyal beceri geliştirme gibi yöntemler detaylı şekilde ele alınmıştır (Locke & Latham, 2002; Goleman, 2006). Bu bölüm, uygulayıcıların kişisel gelişim planlarını oluştururken bilimsel ve pratik referanslar sunmayı amaçlamaktadır.

2.4.Stratejik Gelişim Yaklaşımlarını Değerlendirmek

Son olarak, araştırma stratejik gelişim yaklaşımını incelemektedir. Stratejik yaklaşım, rastlantısal ve plansız gelişim yerine, sistematik, hedef odaklı ve sürdürülebilir bir süreç modelini öngörmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin gelişim süreçlerini etkin yönetmelerine ve ölçülebilir sonuçlar elde etmelerine olanak tanımaktadır (Covey, 2004; Northouse, 2016).

Araştırmanın amacı, sadece kuramsal bir değerlendirme yapmakla sınırlı kalmayıp, bireysel gelişim süreçlerinin daha etkili yönetilmesine ve uygulamalı rehberlerin oluşturulmasına katkı sağlamaktır. Bu bağlamda, çalışma hem akademik hem de uygulayıcı perspektif açısından değer taşımaktadır.

3.YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırma, karmaşık sosyal olguların derinlemesine incelenmesine olanak tanıyan bir yaklaşım olarak bilinmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2018). Kişisel gelişim süreçlerinin çok boyutlu ve bireysel farklılıklara dayalı yapısı, nitel yöntemin tercih edilmesinin temel nedenlerinden biridir.

3.1.Araştırma Deseni

Araştırma, **literatür taramasına dayalı betimsel nitel bir çalışmadır**. Betimsel araştırmalar, bir olgunun mevcut durumunu anlamaya ve açıklamaya yöneliktir (Creswell & Poth, 2018). Bu bağlamda, kişisel gelişim stratejilerinin teorik temelleri, uygulama örnekleri ve stratejik yaklaşımlar sistematik şekilde ele alınmıştır. Araştırma deseni, aşağıdaki temel adımlardan oluşmaktadır:

Kavramsal çerçevenin belirlenmesi: Kişisel gelişim, öz farkındalık, motivasyon ve yaşam boyu öğrenme gibi temel kavramlar tanımlanmıştır (Goleman, 2006; Covey, 2004).

Literatür taraması: Akademik makaleler, kitaplar ve uluslararası yayınlar detaylı olarak incelenmiştir. Literatür taraması, kişisel gelişim stratejilerinin kuramsal ve uygulamalı boyutlarını kapsamaktadır (Robbins & Judge, 2017).

Tematik analiz: İncelenen kaynaklar tematik kategorilere ayrılmış, kişisel gelişimin temel bileşenleri, yöntemleri ve stratejik yaklaşımlar sistematik olarak sınıflandırılmıştır.

3.2.Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama süreci, **kapsamlı literatür taraması** ile yürütülmüştür. Bu süreçte, aşağıdaki kaynak türlerinden yararlanılmıştır:

Akademik makaleler: Uluslararası ve ulusal dergilerde yayınlanmış, hakemli ve güncel makaleler incelenmiştir (Hallinger & Heck, 2010; Leithwood & Louis, 2012).

Kitaplar: Kişisel gelişim, liderlik, örgütsel davranış ve öğrenme kuramlarını içeren kaynaklar taranmıştır (Goleman, 2006; Covey, 2004; Bass & Riggio, 2006).

Uluslararası yayınlar: Kişisel gelişim stratejileri ve uygulamalarına dair güncel araştırmalar değerlendirilmiştir (Deci & Ryan, 2000; Locke & Latham, 2002).

Veri toplama sürecinde, özellikle **2010-2023 yılları arasında yayımlanmış güncel çalışmalar** öncelikli olarak ele alınmıştır. Ayrıca klasik kuramsal çalışmalar da incelenerek araştırmanın temeli güçlendirilmiştir.

3.3.Veri Analizi

Toplanan veriler **betimsel analiz yöntemi** ile incelenmiştir. Betimsel analiz, nitel araştırmalarda verilerin tematik olarak sınıflandırılması ve yorumlanmasına olanak tanımaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Analiz süreci şu adımlarla yürütülmüştür:

Veri kodlama: Literatürden elde edilen bilgiler kodlanmış ve kategorilere ayrılmıştır. Örneğin, “öz farkındalık”, “motivasyon” ve “zaman yönetimi” gibi temel temalar belirlenmiştir.

Tema geliştirme: Kodlanan veriler, daha geniş temalara dönüştürülmüş ve kişisel gelişim sürecinin kritik bileşenleri ortaya konmuştur.

Analiz ve sentez: Temalar bir araya getirilerek kişisel gelişim stratejileri, etkili uygulamalar ve stratejik yaklaşımlar bütüncül bir şekilde analiz edilmiştir

4.BULGULAR

4.1.Kişisel Gelişimin Temel Bileşenleri

Kişisel gelişim süreci, bireyin yaşam boyu süren ve çok boyutlu bir yapı sergileyen bir süreçtir. Temel olarak üç ana bileşen etrafında şekillenir**:** öz farkındalık, hedef belirleme ve sürekli öğrenme. Bu bileşenler, bireyin kendini tanıma, yönlendirme ve geliştirme süreçlerinin temelini oluşturur (Goleman, 2006; Robbins & Judge, 2017).

Kişisel gelişim, yalnızca bireyin bilgi veya beceri kazanması değil, aynı zamanda psikolojik, duygusal ve sosyal kapasitesini de kapsayan bütünsel bir süreçtir. Birey, bu süreci bilinçli olarak yöneterek hem kişisel yaşamında hem de mesleki yaşamında daha etkili hale gelir.

4.1.1.Öz Farkındalık

Öz farkındalık, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının bilincinde olmasıdır. Bu kavram, kişisel gelişim sürecinin başlangıç noktasıdır ve bireyin kendini doğru değerlendirmesini sağlar. Öz farkındalığı yüksek bireyler, güçlü ve zayıf yönlerini doğru bir biçimde analiz edebilir, daha gerçekçi hedefler belirleyebilir ve kişisel gelişim stratejilerini daha etkin bir şekilde uygulayabilirler (Salovey & Mayer, 1990).

Öz farkındalık, duygusal zekâ ile doğrudan ilişkilidir. Duygusal zekâ kuramına göre, bireyin kendi duygularını tanıması ve yönetebilmesi, hem kişisel hem de mesleki başarı üzerinde belirleyici bir rol oynar (Goleman, 2006). Örneğin, öz farkındalığı yüksek bir yönetici, ekip içi çatışmaları önceden fark ederek uygun çözüm yollarını uygulayabilir. Bu durum, yalnızca bireysel başarıyı değil, aynı zamanda örgütsel performansı da artırır.

Öz farkındalığın kişisel gelişime katkısı, bireyin öğrenme süreçlerini de doğrudan etkiler. Kendi bilgi ve beceri eksikliklerini fark eden birey, hangi alanlarda kendini geliştirmesi gerektiğini bilir ve bu doğrultuda planlama yapabilir. Bu durum, yaşam boyu öğrenme süreçlerine katılımı artırır ve kişisel gelişimi sürdürülebilir kılar (Knowles, 1980).

4.2.Hedef Belirleme ve Öz Farkındalık İlişkisi

Hedef belirleme, kişisel gelişimin kritik aşamalarından biridir. Öz farkındalığı yüksek bireyler, ulaşılabilir ve anlamlı hedefler belirleyebilirler. Kendini tanımak, bireyin kendi kapasitesini ve sınırlarını bilmesini sağlar; bu da hedeflerin gerçekçi ve uygulanabilir olmasına katkı sunar (Locke & Latham, 2002).

Hedef belirleme süreci, motivasyonu artırır ve bireyin çaba düzeyini yükseltir. Örneğin, bir öğrenci kendi güçlü yanlarını fark ederek matematik alanında hedefler belirlerse, ders çalışma motivasyonu artar ve akademik başarı düzeyi yükselir. Bu bağlamda, hedeflerin bireysel özelliklere uygun şekilde belirlenmesi kişisel gelişimde kritik bir role sahiptir.

4.3.Sürekli Öğrenme

Sürekli öğrenme, kişisel gelişimin sürdürülebilirliği açısından temel bir bileşendir. Öz farkındalık, bireyin öğrenme ihtiyaçlarını fark etmesine olanak sağlar. Yaşam boyu öğrenme yaklaşımı, bireyin değişen çevresel ve mesleki koşullara uyum sağlamasını kolaylaştırır (Knowles, 1980).

Sürekli öğrenme iki temel biçimde gerçekleşir: formal ve informal. Formal öğrenme, okul, kurs ve sertifika programları gibi yapılandırılmış eğitim süreçlerini kapsarken, informal öğrenme, deneyim, gözlem ve mentorluk yoluyla kazanılan bilgi ve becerileri içerir. Özellikle informal öğrenme, bireyin kendi iş deneyimlerinden, sosyal etkileşimlerinden ve gözlemlerinden öğrenmesini mümkün kılar ve kişisel gelişimde önemli bir yer tutar.

Birey, sürekli öğrenme sayesinde kendini yenileyebilir ve değişime hızlı uyum sağlayabilir. Bu yetenek, hem kişisel yaşamda hem de profesyonel alanda rekabet avantajı sağlar ve uzun vadede başarıyı artırır.

4.4.Hedef Belirleme ve Planlama

Hedef belirleme ve planlama, kişisel gelişimin en temel aşamalarından biridir. Hedefler, bireyin davranışlarını yönlendirir ve motivasyonunu artırır. Etkili hedefler, bireyin kaynaklarını etkin kullanmasını sağlar ve belirsizlikleri azaltır (Locke & Latham, 2002).

SMART hedef yaklaşımı, hedeflerin spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zaman sınırlı olmasını öngörmektedir. Bu yaklaşım, bireyin hedeflerini daha somut ve uygulanabilir kılmasını sağlar.
Planlama, hedeflere ulaşmada izlenecek yolu belirler. Günlük, haftalık ve aylık planlar, bireyin zamanını etkin kullanmasını sağlar ve stres düzeyini azaltır (Macan, 1994). Planlama sürecinde, hedeflerin küçük parçalara bölünmesi, bireyin motivasyonunu artırır ve erteleme davranışını azaltır.

4.5.Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi, kişisel gelişimde kritik bir beceridir. Zamanını etkin kullanabilen

bireyler, hedeflerine daha hızlı ulaşır ve kaynaklarını verimli kullanır. Önceliklendirme, planlama ve erteleme davranışının kontrolü, zaman yönetiminin temel unsurlarıdır (Covey, 2004).

Önceliklendirme, bireyin önemli ve acil işleri ayırt etmesini sağlar. Günlük işlerin ve sorumlulukların planlanması, bireyin hem kişisel hem de profesyonel yaşamında etkinliğini artırır. Erteleme davranışı, kişisel gelişimin önündeki yaygın engellerden biridir. Bu davranışın azaltılması için küçük hedefler belirlemek, zaman bloklama yapmak ve başarıları ödüllendirmek etkili stratejilerdir (Steel, 2007).

4.6.Motivasyon ve Öz Disiplin

Motivasyon, bireyin davranışlarını başlatan ve sürdüren içsel bir güçtür. Öz disiplin ise bu sürecin devamlılığını sağlayan kontrol mekanizmasıdır (Deci & Ryan, 2000).
İçsel motivasyon, bireyin kendi ilgisi ve isteği doğrultusunda hareket etmesini sağlarken, dışsal motivasyon ödül ve ceza gibi faktörlere dayanır. Araştırmalar, içsel motivasyonun daha kalıcı ve etkili olduğunu göstermektedir. Öz disiplin, bireyin kısa vadeli isteklerini kontrol ederek uzun vadeli hedeflere odaklanmasını sağlar. Yüksek motivasyon ve disipline sahip bireylerin performanslarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.7.Öğrenme ve Kendini Yenileme

Kişisel gelişimin sürdürülebilirliği, sürekli öğrenme ve kendini yenileme ile doğrudan ilişkilidir. Yaşam boyu öğrenme yaklaşımı, bireyin sürekli olarak yeni bilgi ve beceriler edinmesini ve değişen koşullara uyum sağlamasını kolaylaştırır (Knowles, 1980).

Birey, öğrenme süreçlerini planlayarak kendini sürekli güncel tutabilir ve değişime hızlı adapte olabilir. Bu durum, hem kişisel yaşamda hem de profesyonel yaşamda rekabet avantajı sağlar.

4.8.İletişim ve Sosyal Beceriler

İletişim becerileri, kişisel gelişimin sosyal boyutunu oluşturur. Bireyin sosyal ilişkilerde başarılı olması, etkili iletişim kurabilme becerisine bağlıdır (Goleman, 2006).
Etkili iletişim; açık ifade, aktif dinleme ve empatiyi içerir. Sosyal becerileri yüksek bireyler, hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında daha başarılı olur. Duygusal zekâ, bireyin kendi ve başkalarının duygularını anlamasını sağlar ve iletişim kalitesini artırır.

5.SONUÇ

5.1.Genel Sonuçlar

Bu çalışma, kişisel gelişimin bireysel yaşam ve mesleki performans üzerindeki etkilerini, hem kuramsal hem de uygulamalı perspektiflerle ele almayı amaçlamıştır.

Literatür taraması ve yapılan analizler sonucunda, kişisel gelişim süreçlerinin planlı, sistematik ve çok boyutlu olduğu görülmüştür. Bulgular, kişisel gelişimin yalnızca bireyin içsel motivasyonuna bağlı olmadığını, aynı zamanda çevresel, sosyal ve örgütsel faktörlerle etkileşim içinde şekillendiğini ortaya koymaktadır (Robbins & Judge, 2017; Goleman, 2006).

Kişisel gelişim, bireyin sadece bilgi ve beceri kazanması değil, aynı zamanda duygusal, sosyal ve davranışsal yetkinliklerini de geliştirmesi anlamına gelir. Bu süreç, bireyin yaşam boyu öğrenme ve adaptasyon yeteneklerini güçlendirir, mesleki başarıyı artırır ve psikolojik iyi oluşu destekler (Knowles, 1980; Illeris, 2018).

5.1.1.Kişisel Gelişimin Planlı Bir Süreç Olduğu

Araştırmanın temel sonuçlarından biri, kişisel gelişimin rastlantısal bir süreç olmaktan ziyade, planlı ve stratejik bir yaklaşım gerektirdiğidir. Planlı gelişim, bireyin hedef belirlemesini, öğrenme fırsatlarını organize etmesini ve öz farkındalığını artırmasını mümkün kılmaktadır (Covey, 2004). Planlı kişisel gelişim, bireye aşağıdaki avantajları sağlar:

Odaklanmayı artırma: Birey, belirlenen hedeflere ulaşmak için enerjisini ve kaynaklarını doğru yönlendirebilir. Planlı bir süreç, dikkatin dağılıp verimliliğin düşmesini önler. Örneğin, bir öğrenci akademik hedeflerini belirli bir takvim ve öncelik sırasına göre planladığında, ders çalışma süreci daha verimli olur (Locke & Latham, 2002).

Performans artışı: Hedef odaklı bireylerin, hem akademik hem de mesleki alanlarda daha yüksek başarı düzeyi gösterdiği literatürde vurgulanmaktadır. Özellikle SMART hedeflerin belirlenmesi, bireyin çaba ve performans düzeyini artırmakta, başarıyı somut ölçütlerle değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır (Doran, 1981; Locke & Latham, 2002).

Sürdürülebilir gelişim: Planlı süreçler, rastlantısal öğrenme ve deneyimlerden daha uzun vadeli fayda sağlar. Örneğin, kariyer planlamasında uzun vadeli hedefler oluşturmak, bireyin mesleki gelişimini desteklerken, aynı zamanda motivasyonun

sürekliliğini güvence altına alır (Robbins & Judge, 2017).

Bu bulgular, kişisel gelişim literatüründeki önceki çalışmalarla uyumludur. Covey (2004), bireysel gelişimde proaktif planlamanın önemini vurgularken, Robbins & Judge (2017), kişisel hedeflerin performans ve başarı üzerindeki doğrudan etkilerini göstermektedir.

Bu çerçevede, planlı gelişim stratejilerinin, bireyin hem yaşam kalitesini hem de mesleki yeterliliğini artırmada kritik rol oynadığı doğrulanmıştır.

5.1.2.Öz Farkındalığın Temel Rolü

Araştırma bulguları, öz farkındalığın kişisel gelişimde merkezi bir bileşen olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin kendi güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, gelişim sürecinde alınacak kararları ve belirlenen stratejileri doğrudan etkiler (Goleman, 2006; Salovey & Mayer, 1990). Yüksek öz farkındalığa sahip bireylerin özellikleri şunlardır:

Hedeflerini gerçekçi ve ulaşılabilir biçimde belirleyebilir.
Kendi öğrenme ve davranış stratejilerini optimize edebilir.
Zayıf yönlerini geliştirmek ve güçlü yönlerini pekiştirmek için bilinçli çaba gösterebilir.

Öz farkındalık, motivasyon ve disiplinle güçlü bir etkileşim içindedir. Bireyin kendi performansını değerlendirebilmesi, hem içsel hem de dışsal geri bildirimleri doğru şekilde yorumlayabilmesini sağlar. Bu durum, özellikle mesleki yaşamda etkili performans ve liderlik becerilerinin gelişimi için kritik öneme sahiptir (Northouse, 2016).

Araştırma, öz farkındalığın yalnızca bireysel karar verme süreçlerinde değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerde ve grup dinamiklerinde de belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, öz farkındalığı yüksek liderler, ekiplerindeki çatışmaları önceden fark edebilir ve çözüm odaklı stratejiler geliştirebilir.

5.1.3.Motivasyon Ve Disiplinin Sürdürülebilirliği Sağladığı

Çalışma, motivasyon ve öz disiplinin, kişisel gelişim sürecinin sürekliliğinde belirleyici olduğunu göstermektedir. İçsel motivasyon, bireyin gelişim sürecinde karşılaştığı engellere karşı direnç göstermesini ve hedeflerine odaklanmasını sağlar (Deci & Ryan, 2000).

Öz disiplin, bireyin:
Kısa vadeli engelleri aşmasını,
Zaman yönetimi ve önceliklendirme

stratejilerini etkin kullanmasını,
Uzun vadeli hedeflerine odaklanmasını kolaylaştırır (Duckworth, 2007).

Araştırma, motivasyon ve disiplin arasındaki etkileşimin kişisel gelişimin sürdürülebilirliği açısından kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Yalnızca yüksek motivasyon yeterli değildir; bireyin öz disiplin becerilerini geliştirmesi, uzun vadeli hedeflere ulaşmada başarı için gereklidir.

Literatürde, motivasyon ve disiplinin yüksek olduğu bireylerin, kişisel ve mesleki yaşamlarında daha yüksek performans gösterdiği vurgulanmaktadır (Locke & Latham, 2002).

5.1.4.Zaman Yönetimi ve Öğrenme Sürekliliği

Zaman yönetimi, kişisel gelişim stratejilerinin başarısını belirleyen temel faktörlerden biridir. Bulgular, bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için **planlama, önceliklendirme ve erteleme davranışını kontrol etme** becerilerini geliştirmeleri gerektiğini göstermektedir (Macan, 1994; Covey, 2004).

Yaşam boyu öğrenme yaklaşımı ise, bireyin çevresel ve mesleki değişimlere uyum sağlamasını destekler. Sürekli öğrenme ve kendini yenileme, özellikle bilgi ve teknoloji temelli mesleklerde, bireysel gelişimin sürdürülebilirliğini sağlar (Knowles, 1980; Illeris, 2018).

Araştırma, zaman yönetimi ve öğrenme sürekliliğinin birbirini destekleyen iki temel süreç olduğunu göstermektedir. Zaman yönetimi etkinliği yüksek bireyler, öğrenme fırsatlarını daha etkili kullanabilir ve gelişim planlarını daha hızlı hayata geçirebilir.

5.1.5.Sosyal Becerilerin Rolü

Kişisel gelişim, yalnızca bireysel bir süreç değildir; aynı zamanda sosyal etkileşimlerle şekillenir. Araştırma, etkili iletişim, empati ve sosyal becerilerin kişisel gelişimin sosyal boyutunu oluşturduğunu göstermektedir (Goleman, 2006; Northouse, 2016).

Sosyal becerilerin geliştirilmesi, bireyin:
İş ve sosyal ilişkilerinde daha etkili olmasını, takım çalışmalarında uyum ve iş birliğini artırmasını, liderlik ve yönetsel beceriler geliştirmesini sağlar.

Bu bulgu, sosyal becerilerin yalnızca iş başarısı için değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesinin artırılması için de kritik olduğunu göstermektedir.

5.1.6.Stratejik Yaklaşımın Önemi

Araştırma, kişisel gelişim süreçlerinde stratejik yaklaşımın önemini vurgulamaktadır. Rastlantısal gelişim yerine hedef odaklı ve planlı stratejiler benimseyen bireyler, gelişim süreçlerinde daha tutarlı ve ölçülebilir sonuçlar elde eder (Covey, 2004; Northouse, 2016).

Stratejik yaklaşım, bireylerin: Kısa ve uzun vadeli hedeflerini uyumlu şekilde planlamasını, kendi güçlü ve zayıf yönlerini analiz etmesini, sosyal ve mesleki çevre ile etkileşimlerini optimize etmesini sağlar.

Bu bağlamda, stratejik yaklaşım, kişisel gelişimin etkinliğini artıran ve sürdürülebilirliğini güvence altına alan temel bir bileşen olarak öne çıkmaktadır.

5.1.7. Kuramsal ve Uygulamalı Katkılar

Araştırmanın sonuçları, hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan önemli katkılar sunmaktadır:

Kuramsal katkı: Kişisel gelişim süreçlerinin çok boyutlu yapısını ve temel bileşenlerinin etkileşimini ortaya koymaktadır.

Uygulamalı katkı: Bireylerin kişisel gelişim stratejilerini planlaması, zaman yönetimi becerilerini geliştirmesi ve sosyal becerilerini optimize etmesi için rehber niteliği taşır.

Bu sonuçlar, bireylerin kendi gelişim planlarını oluştururken bilimsel ve kuramsal temellerden yararlanmalarını önerir.

6:ÖNERİLER

Araştırma sonuçları doğrultusunda, bireysel gelişimin desteklenmesi ve sürdürülebilir hale getirilmesine yönelik öneriler aşağıda detaylı bir biçimde sunulmuştur. Bu öneriler hem bireysel hem de kurumsal düzeyde uygulanabilir stratejiler olarak tasarlanmıştır.

6.1.Kişisel Gelişim Planlarının Oluşturulması

Bireyler, kişisel gelişimlerini etkin bir şekilde yönetebilmek için planlı ve stratejik yaklaşımlar geliştirmelidir. Bu planlar, bireyin güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirmesine, kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemesine ve öğrenme süreçlerini sistematik bir şekilde takip etmesine olanak sağlar (Robbins & Judge, 2017).

Önerilen Uygulamalar Şunlardır

Hedef belirleme: Bireyler, SMART (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi ve Zamanlı) hedefler oluşturmalıdır (Doran, 1981). Örneğin, bir öğrencinin “6 ay içinde İngilizce seviyesini

B2'ye yükseltmek" gibi somut hedefler belirlemesi motivasyonu artırır.

Güçlü ve zayıf yönlerin analizi: SWOT analizi (Güçlü Yönler, Zayıf Yönler, Fırsatlar, Tehditler) ile birey kendi gelişim alanlarını somut olarak belirleyebilir (Kotler & Keller, 2016).

Öğrenme stratejilerinin belirlenmesi: Bireyler, kendi öğrenme stillerine uygun yöntemler (görsel, işitsel, kinestetik) geliştirmeli ve bunları günlük veya haftalık planlarına entegre etmelidir.

Bu tür planlar, bireyin gelişim sürecini izleyebilmesine ve gerektiğinde düzeltici önlemler almasına olanak tanır. Ayrıca planlı gelişim, bireyin motivasyonunu artırır ve uzun vadeli başarıya katkı sağlar.

6.2.Eğitim Kurumlarında Kişisel Gelişim Programlarının Artırılması

Okullar ve üniversiteler, öğrencilerin kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla kapsamlı programlar oluşturmalıdır. Bu programlar, akademik bilgiyi pekiştirmenin ötesine geçerek, öğrencilerin sosyal, duygusal ve mesleki becerilerini geliştirmeye odaklanmalıdır (Bass & Riggio, 2006; Leithwood & Louis, 2012).

Önerilen uygulamalar şunlardır:

Öz farkındalık ve öz disiplin eğitimleri: Bireylerin kendilerini tanımalarını, güçlü yönlerini pekiştirmelerini ve gelişime açık alanlarını fark etmelerini sağlayacak atölye ve seminerler düzenlenmelidir.

Zaman yönetimi ve hedef belirleme atölyeleri: Öğrencilere önceliklendirme, planlama ve erteleme davranışıyla başa çıkma becerileri kazandıracak eğitimler verilmelidir.

Sosyal beceri ve iletişim geliştirme programları: Empati, etkili iletişim ve takım çalışması becerilerini geliştiren uygulamalar yaygınlaştırılmalıdır.

Bu tür programlar, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra sosyal uyum ve psikolojik iyi oluşlarını da destekler. Kurumlar, kişisel gelişim programlarını müfredatın bir parçası hâline getirerek, öğrencilerin uzun vadeli kazanımlar elde etmesini sağlayabilir.

6.3.Zaman Yönetimi Eğitimlerinin Yaygınlaştırılması

Zaman yönetimi, bireyin kişisel gelişim hedeflerine ulaşmasında kritik bir rol oynar. Araştırma, bireylerin etkin zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerinin, hedeflerine ulaşma sürecini hızlandırdığını göstermektedir (Macan, 1994; Covey, 2004).

Önerilen Uygulamalar Şunlardır:

Önceliklendirme teknikleri: Acil ve önemli görevlerin ayrımını yapmayı öğreten eğitimler verilmelidir.

Günlük ve haftalık planlama: Planlama alışkanlığı kazandıracak uygulamalı eğitimler ve dijital araçlar kullanılmalıdır.

Erteleme davranışı ile başa çıkma stratejileri: Bireylerin motivasyonunu artıracak, küçük adımlarla ilerlemeyi sağlayacak yöntemler öğretilmelidir.

Bu tür eğitimler, hem akademik hem de mesleki yaşamda bireyin verimliliğini artırır. Ayrıca bireyin öz disiplinini güçlendirerek, hedeflerine istikrarlı bir şekilde odaklanmasını sağlar.

6.4.Motivasyonu Artırıcı Ortamların Oluşturulması

Kişisel gelişimin sürdürülebilirliği, motivasyon artırıcı ortamların sağlanmasına bağlıdır. Birey, destekleyici bir çevrede, kendini değerli hissederek gelişim sürecini sürdürebilir (Deci & Ryan, 2000; Hargreaves & Fullan, 2012).

Önerilen uygulamalar şunlardır:

Ödüllendirme ve teşvik mekanizmaları: Başarı ve çabaların tanınması, bireyin içsel motivasyonunu artırır. Örneğin, iyi performans gösteren öğrencilere sertifika veya burs imkânı sunulabilir.

Destekleyici sosyal ilişkiler: Aile, arkadaş ve öğretmen desteği, motivasyonun devamlılığı için kritik öneme sahiptir.

Katılımcı ve demokratik ortamlar: Kurumların, bireylerin görüş ve önerilerini dikkate alması, motivasyonu güçlendirir.

Bu yaklaşım, bireyin öğrenme sürecine aktif katılımını artırır ve kişisel gelişimin sürekliliğini destekler.

6.5.Teknolojik Araçların Kişisel Gelişim Sürecine Entegrasyonu

Dijital teknolojiler, kişisel gelişim süreçlerini daha ölçülebilir ve takip edilebilir hâle getirmektedir (Fullan, 2014; Hallinger & Heck, 2010). Bireyler, teknoloji aracılığıyla hedeflerini planlayabilir, ilerlemelerini izleyebilir ve geri bildirim alabilirler.

Önerilen uygulamalar şunlardır:

Online eğitim platformları: Coursera, Udemy gibi platformlar, bilgi ve beceri kazanımını destekler.

Kişisel gelişim uygulamaları: Habitica, Trello gibi araçlar, planlama ve motivasyonu artırabilir.

Takip ve geri bildirim sistemleri: Performans raporları ve gelişim analizleri, bireyin kendi sürecini değerlendirmesini sağlar. Bu araçlar, bireylerin gelişim süreçlerini sistematik bir şekilde yönetmesine imkân tanır ve sürdürülebilir başarı sağlar.

6.6.Mentorluk ve Koçluk Sistemlerinin Yaygınlaştırılması

Mentorluk ve koçluk programları, bireylerin deneyimli kişilerden öğrenmesini ve gelişim süreçlerini hızlandırmasını sağlar (Blase & Blase, 2004; Marzano, Waters, & McNulty, 2005). Bu sistemler, özellikle öz farkındalık, motivasyon ve sosyal becerilerin gelişiminde etkili olmaktadır.

Önerilen uygulamalar şunlardır:

Bireylerin deneyimli mentorlarla düzenli görüşmeler yapması, kişisel hedeflerini değerlendirmelerini sağlar. Koçluk seansları, bireyin engellerle başa çıkma stratejilerini geliştirmesine yardımcı olur.

Mentorluk ağları, mesleki ve sosyal bağları güçlendirir. Bu yaklaşımlar, kişisel gelişimin kalıcılığını artırır ve bireyin profesyonel yaşamında uzun vadeli başarıya ulaşmasını destekler.

6.7.Öğrenme ve Kendini Yenileme Kültürünün Teşvik Edilmesi

Yaşam boyu öğrenme kültürü, kişisel gelişim sürecinin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir (Knowles, 1980; Northouse, 2016). Kurumlar, bireylerin sürekli öğrenmesini ve kendini yenilemesini teşvik etmelidir.

Önerilen uygulamalar şunlardır

Eğitim ve gelişim kaynaklarının sürekli erişilebilir hâle getirilmesi.

Yenilikçi ve interaktif eğitim modellerinin uygulanması.

Bireylerin değişen koşullara hızlı adapte olabilmeleri için esnek öğrenme ortamlarının sağlanması.

Bu kültür, bireyin değişime uyum yeteneğini artırır ve kişisel gelişimin kalıcılığını güvence altına alır.

6.2.8.Sosyal Beceri Gelişim Programlarının Uygulanması

Araştırma, sosyal becerilerin kişisel ve mesleki başarı açısından kritik olduğunu göstermektedir (Goleman, 2006; Yukl, 2013). Bu nedenle bireylerin iletişim, empati ve iş birliği becerilerini geliştirmelerine yönelik eğitimler yaygınlaştırılmalıdır.

Önerilen uygulamalar şunlardır:

- ✓ Takım çalışması odaklı atölye çalışmaları.
- ✓ Empati ve duygusal zekâ eğitimleri.
- ✓ Etkili iletişim ve çatışma yönetimi seminerleri.

Bu uygulamalar, bireyin hem sosyal hem de mesleki ilişkilerinde başarı elde etmesini sağlar. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunur.

7.KISITLILIK

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma literatür taramasına dayalı betimsel bir nitel çalışma olduğundan, elde edilen bulgular doğrudan uygulamalı deney veya nicel veri ile desteklenmemiştir. Bu durum, kişisel gelişim stratejilerinin bireysel düzeydeki etkilerini ölçme açısından sınırlılık yaratmaktadır.

İkinci olarak, araştırmada veri kaynakları seçimi ve erişilebilirlik ile sınırlıdır. Özellikle 2010-2023 yılları arasında yayımlanan literatür öncelikli olarak incelenmiş olup, bazı güncel veya bölgesel çalışmalar kapsam dışında kalmış olabilir. Bu durum, literatür taramasının evrensel bir temsil sağlama kapasitesini sınırlamaktadır.

Üçüncü olarak, çalışmada bireysel farklılıkların etkileri yalnızca literatürden türetilmiş yorumlarla ele alınmıştır. Bireylerin kişisel gelişim süreçlerindeki psikolojik, sosyal ve kültürel farklılıklar daha kapsamlı ve nicel yöntemlerle incelenmediği için bulgular genelleştirme açısından sınırlıdır.

Son olarak, çalışmada uygulamalı öneriler teorik temellere dayandırılmış olup, sahada uygulanabilirlikleri doğrudan test edilmemiştir. Bu nedenle önerilerin bireylerin günlük yaşamına yansıtılabilirliği, farklı örgütsel veya kültürel bağlamlarda değişkenlik gösterebilir.

Bu kısıtlılıklar, araştırmanın sonuçlarının yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli hususlardır ve gelecekte yapılacak çalışmalarda daha kapsamlı nicel ve karma yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel

çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇALAR

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Blase, J., & Blase, J. (2004). *Handbook of instructional leadership: How successful principals promote teaching and learning* (2nd ed.). Corwin Press.

Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. W. W. Norton.

Covey, S. R. (2004). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term

goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Drucker, P. F. (1999). *Management challenges for the 21st century*. HarperCollins.

Fullan, M. (2014). *The principal: Three keys to maximizing impact*. Jossey-Bass.

Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.

Hallinger, P., & Heck, R. H. (2010). Collaborative leadership and school improvement: Understanding the impact on school capacity and student learning. *School Leadership & Management, 30*(2), 95–110. https://doi.org/10.1080/13632431003663214

Hargreaves, A., & Fullan, M. (2012). *Professional capital: Transforming teaching in every school*. Teachers College Press.

Helms, M. M., & Nixon, J. (2010). Exploring SWOT analysis. *Journal of Strategy and Management, 3*(3), 215–251.

Illeris, K. (2018). *Contemporary theories of learning: Learning theorists... in their own words*. Routledge.

Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). Pearson.

Kotter, J. P. (1996). *Leading change*. Harvard Business School Press.

Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Cambridge Adult Education.

Leithwood, K., & Louis, K. S. (2012). *Linking leadership to student learning*. Jossey-Bass.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist, 57*(9), 705–717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology, 79*(3), 381–391.

Marzano, R. J., Waters, T., & McNulty, B. A. (2005). *School leadership that works: From research to results*. ASCD.

Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and practice* (7th ed.). Sage Publications.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone*. Simon & Schuster.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

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

Yukl, G. (2013). *Leadership in organizations* (8th ed.). Pearson.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 26.03.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:259-279

Ergenlikte Öfke, Başa Çıkma Ve Depresif Duygulanım İle İntihar Olgusu

1.Özlem Kuş
Uzman
Brussels Capital Üniversity
Sorumlu Yazar: ozlemkus2@gmail.com
Orcid ID: 0009-0005-2458-5132

2.Meral Leyla Mutluer
Doçent Doktor
Brussels Capital Üniversity
Yazar mail: meralleylagedik@gmail.com
Orcid ID: 0009-0003-5853-3002

ÖZET

Ergenlik, bireyin hem bedensel hem de ruhsal açıdan yeniden şekillendiği bir dönemdir. Bu dönemde öfke, bir yandan bağımsızlık arayışının ve kimlik mücadelesinin doğal parçası iken, diğer yandan duygusal düzenleme kapasitesinin sınırlılığı nedeniyle riskli bir duygu haline gelebilir.

Bastırılan öfke içsel çatışmalara, kontrolsüz öfke ise sosyal ilişkilerde kırılmalara yol açabilir. Ergenlikte öfke, yalnızca dışa vurulan bir tepki değil, aynı zamanda içe yöneldiğinde bireyin ruhsal yapısını zedeleyen bir risk faktörüdür. Duyguların sağlıklı biçimde düzenlenememesi, öfkenin depresif duygulanıma evrilmesine zemin hazırlar.

Sosyal destekten yoksunluk ve izolasyon ise bu süreci daha da derinleştirerek ergenin psikolojik kırılganlığını artırır. Depresif duygulanımın şiddetlenmesi, bazı ergenlerde yaşamdan vazgeçme düşüncelerine ve intihar eğilimlerine zemin hazırlayabilmektedir. İntihar davranışı,

özellikle depresyon, yalnızlık ve aidiyet eksikliği ile yakından ilişkilidir (Joiner, 2005; World Health Organization [WHO], 2021).

Bu nedenle ergenlik döneminde öfke, depresyon ve intihar arasındaki ilişkinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada, ergenlikte öfke, başa çıkma stratejileri, depresif duygulanım ve intihar olgusu arasındaki ilişkiler literatür taraması yöntemiyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sağlıklı başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinin ve güçlü sosyal destek sistemlerinin varlığının, depresyon ve intihar riskini azaltmada önemli bir koruyucu rol oynadığını göstermektedir (Compas, 2001). Sonuç olarak, ergen ruh sağlığının korunmasında duygusal farkındalık, öfke yönetimi becerileri ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi temel önleyici faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, öfke, depresyon, intihar, başa çıkma

Suicide in Adolescence: Anger, Coping and Depressive Mood

ABSTRACT

Adolescence is a period in which an individual is reshaped both physically and mentally. During this period, anger can be a natural part of the search for independence and the struggle for identity on one hand, while on the other hand, it can become a risky emotion due to the limited capacity for emotional regulation. Suppressed anger can lead to internal conflicts, while uncontrolled anger can cause ruptures in social relationships.

Anger in adolescence is not only an outward response but also a risk factor that can harm the individual's mental structure

when directed inward. The inability to regulate emotions healthily paves the way for anger to evolve into depressive affect. Lack of social support and isolation further

deepen this process, increasing the adolescent's psychological vulnerability. Intensification of depressive affect can lay the groundwork for thoughts of giving up

on life and suicidal tendencies in some adolescents.

Suicidal behavior is particularly closely related to depression, loneliness, and lack of belonging (Joiner, 2005; World Health Organization [WHO], 2021). Therefore, it is highly important to address the relationship between anger, depression, and suicide during adolescence with a holistic approach. In this study, the relationships between anger in adolescence, coping strategies, depressive affect, and the phenomenon of suicide were examined through a literature review method. The findings indicate that developing healthy coping skills and having strong social support systems play a significant protective role in reducing the risk of depression and suicide (Compas, 2001). In conclusion, in protecting adolescent mental health, emotional awareness, anger management skills, and strengthening social support mechanisms emerge as key preventive factors.

Keywords: Adolescence, anger, depression, suicide, coping

1. Giriş

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini ifade eden, çok boyutlu değişimlerin yaşandığı bir gelişim evresidir (Steinberg, 2014). Bu dönemde hormonal değişimler, kimlik arayışı, sosyal ilişkilerde dönüşüm ve akademik baskılar bireyin duygusal dünyasını derinden etkilemektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik ve psikolojik açıdan en hızlı dönüşümler yaşadığı gelişim evresidir. Bu süreçte büyüme atılımı dikkat çekicidir; boy ve kilo artışı hızlanır, kızlarda genellikle 10–12 yaş, erkeklerde ise 12–14 yaş civarında başlar (Rogol, Clark, & Roemmich, 2000). Birincil cinsiyet özellikleri kapsamında yumurtalık ve testislerin olgunlaşmasıyla üreme fonksiyonları başlar (Marshall & Tanner, 1970). Bunun yanında ikincil cinsiyet özellikleri olarak göğüs gelişimi, sesin kalınlaşması, kıllanma ve yağ-kas dağılımındaki değişiklikler gözlenir (Steinberg, 2014).

Kas ve kemik gelişimi bu dönemde hızlanır; kas kütlesi artarken kemik yoğunluğu da yükselir, bu da fiziksel gücü artırır (Malana, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Ayrıca merkezi sinir sistemi olgunlaşması özellikle prefrontal korteksin gelişimiyle karar verme, planlama ve duygusal kontrol becerilerinin

güçlenmesine katkı sağlar (Casey, Jones, & Hare, 2008).Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi ve sosyal uyum açısından kritik bir evredir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre bu dönemde temel



Şekil-16 Ergenlik dönemi değişim haritası

Hormonal ve nörolojik değişimlerin etkisiyle duygusal dalgalanmalar sık görülür; öfke, kaygı, ani mutluluk ve üzüntü gibi iniş çıkışlar ergenlikte yaygındır (Steinberg, 2014). Bununla birlikte bağımsızlık arayışı aileden uzaklaşma ve kendi kararlarını verme isteğini artırır; bu durum ebeveynlerle çatışmalara yol açabilir (Arnett, 1999).

Dürtüsel davranışlar, gençler ve yaşadıkları problemler söz konusu olduğunda, özellikle kişilik patolojisi olan bireylerde duygulanımda düzensizlik ve yoğun çatışma kimlik kazanımı vs. rol karmaşasıdır; gençler kendi değerlerini, toplumsal rollerini ve yaşam hedeflerini sorgular(Erikson,1968).

öfkenin yanı sıra dürtüsel davranışların da görüldüğü belirtilmektedir.

Bu tür kişilik özelliklerine, intihar riski taşıyan ergenlerde sıklıkla rastlandığı bildirilmektedir. Dürtüsellik yalnızca öfke ve saldırganlık davranışlarını değil, aynı zamanda engellenmeye karşı toleransın düşük olmasını ve plan yapma becerisinin yetersizliğini de yansıtmaktadır (Oquendo & Mann, 2000).

Ergenlikte öfke, çoğu zaman bu yabancılaşmanın sesi olur. 12 yaşındaki bir kız çocuğu "beni kimse anlamıyor" derken ya da 13 yaşındaki bir erkek "herkes bana karışıyor" diye bağırırken, bilinçdışında "ben kimim?" sorusuna yanıt arar. Bu öfke, saldırganlıktan çok bir arayıştır; görünürdeki tepki, derindeki çatışmayı gizler (Erikson, 1968; Steinberg, 2014).

Akran ilişkileri kimlik oluşumunda kritik rol oynar. Arkadaş grupları aidiyet duygusunu beslerken akran baskısı ve sosyal kaygılar da bu dönemde öne çıkar (Brown & Larson, 2009). Beynin ödül sistemi gelişirken prefrontal korteks henüz tam olgunlaşmadığı için risk alma

davranışları artar (Casey, Jones, & Hare, 2008). Bu süreçte depresyon, anksiyete ve özgüven sorunları gibi psikolojik problemler daha sık görülebilir (Kessler, 2005).

1.1.Arkadaş İlişkileri

Ergenlikte arkadaş grupları, kimlik oluşumunda kritik rol oynar. Aidiyet duygusu ve sosyal destek ihtiyacı bu dönemde artar. Arkadaş ilişkileri, özgüven gelişimini destekleyebilir; ancak olumsuz gruplar riskli davranışlara yönlendirebilir (Brown & Larson, 2009).

1.2.Aile Çatışmaları

Bağımsızlık arayışı ile ebeveyn kontrolü arasındaki gerilim çatışmalara yol açar. Aile içi iletişimde empati ve sınır koyma becerileri kritik önemdedir. Sürekli çatışma, ergenin duygusal kırılganlığını artırabilir (Steinberg, 2014).

1.3.Akran Baskısı

Ergenler, akran grubunun değerlerini benimsemeye eğilimlidir. Olumlu akran baskısı motivasyonu artırabilir; olumsuz baskı ise riskli davranışlara (madde kullanımı, okuldan uzaklaşma) zemin hazırlayabilir (Prinstein & Dodge, 2008).

Öfke, ergenlikte sık görülen temel duygulardan biridir. Ancak bu duygu uygun şekilde ifade edilmediğinde psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilir. Özellikle öfkenin bastırılması ya da kontrolsüz biçimde dışa vurulması, depresif duygulanım ve davranışsal sorunlarla ilişkilidir (Spielberger, 1999).

Saldırgan davranışlar, fiziksel, sözel, doğrudan ya da dolaylı olmak üzere çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmaların büyük bir kısmı özellikle fiziksel ve sözel saldırganlık üzerine yoğunlaşmıştır. Bu çalışmaların çoğunlukla erkekler üzerinde yürütüldüğü, kadınlardaki saldırgan davranışlar hakkında ise oldukça sınırlı bilgiye sahip olunduğu belirtilmektedir (Werner & Crick, 1999).

Sınav Stresi: Ergenlikte bilişsel kapasite gelişse de duygusal düzenleme henüz tam olgunlaşmadığı için sınavlar yoğun kaygı kaynağı olabilir. Bu durum dikkat dağınıklığı, uyku sorunları ve performans düşüklüğüne yol açabilir (Zeidner, 1998).

Başarı Baskısı: Aile ve toplumun beklentileri, ergenin kimlik gelişimi sürecinde ek bir yük oluşturur. Başarıyı yalnızca akademik performansla tanımlamak, özgüven sorunlarına ve değersizlik duygusuna neden olabilir (Eccles & Roeser, 2011).

Gelecek Kaygısı: Meslek seçimi, üniversite sınavları ve toplumsal rollerle ilgili belirsizlikler ergenlerde yoğun kaygı yaratır. Bu kaygı, motivasyonu artırabileceği gibi aşırı olduğunda depresif duygulanıma zemin hazırlayabilir (Schulenberg & Zarrett, 2006).

Depresyon, ergenlik döneminde yaygın görülen ruhsal sorunlardan biridir ve intihar davranışı ile güçlü bir ilişki içerisindedir. Dünya genelinde ergenlerde intihar, önde gelen ölüm nedenlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (WHO, 2021).

Bu nedenle ergenlerde öfke, depresyon ve intihar arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli bir halk sağlığı sorunudur.

Kaynak	Biyolojik Boyut	Psikolojik Boyut	Sosyal Boyut
Marshall & Tanner (1970)	Pubertal değişimlerin evreleri (Tanner evreleri), bedensel gelişim standartları	Dolaylı olarak beden imajı ve kimlik gelişimi üzerinde etkili	Sosyal ilişkilerde beden değişimlerinin yansımaları
Beck (1976)	–	Bilişsel çarpıtmalar, depresyonun bilişsel modeli	Sosyal geri çekilme ve ilişkilerde bozulma
Spielberger (1999)	–	Öfke düzeyleri ve ifade biçimleri, duygusal düzenleme	Öfkenin sosyal ilişkilerdeki yansımaları
Brown & Larson (2009)	–	Akran ilişkilerinin psikolojik uyum üzerindeki etkisi	Arkadaşlık, sosyal bağlar, grup etkisi
Steinberg (2014)	Ergenlikte nörobiyolojik gelişim ve beyin olgunlaşması	Duygusal düzenleme, risk alma, kimlik gelişimi	Aile ve akran ilişkilerinin ergenlik üzerindeki etkisi
Rueger et al. (2016)	–	Sosyal destek eksikliğinin depresif belirtilerle ilişkis	Sosyal izolasyon, akran ve aile desteğinin önemi

Şekil-17 Biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlara göre özetlenmiş tablo

Literatürde saldırganlık, dürtüsel davranışlar ve intihar arasındaki ilişkileri destekleyen bulgulara sıklıkla rastlanmaktadır. Özellikle dürtüsellik ve saldırgan eğilimlerin, intihar riskini artıran psikososyal faktörlerle bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, ergenlik döneminde öfke kontrol güçlükleri ve dürtüsel davranışların intihar eğilimleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Plutchik, 1989; Conner et al., 2004; Michaelis, 2004).

Problem çözme becerileri ile intihar davranışları arasındaki ilişki, ilk kez Clum ve arkadaşlarının (1979) çalışmasıyla dikkat çekmiştir. Bu araştırmada, stres altında bulunan bireylerin katı bilişsel yapılara sahip olmaları ve problem çözme becerilerinde yetersizlik göstermeleri durumunda intihar düşünceleri veya girişimlerinde bulunma olasılıklarının arttığı ortaya konmuştur.

Daha sonra Schotte ve Clum (1982), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada bu ilişkiyi açıklayan bir model geliştirmişlerdir. Bu modele göre, aşırı stres altında bulunan bireyler katı düşünce tarzına sahipse ve problem çözme becerilerinde yetersizlik yaşıyorsa, bu durum umutsuzluğa yol açmakta; umutsuzluk ise intihar davranışlarını tetiklemektedir.

Sonraki araştırmalar da bu bulguları desteklemiştir. Schotte ve Clum (1987), psikiyatrik hasta örnekleminde yaptıkları çalışmada, intihar düşünceleri olan bireylerin bilişsel katılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve kişilerarası problemleri çözmede daha az çözüm yolu ürettiklerini göstermiştir.

Dixon ve arkadaşlarının (1994) çalışması ise bu bulgulara güçlü deneysel destek sağlamış, problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile intihar düşünceleri arasındaki ilişkinin klinik açıdan önemini pekiştirmiştir.

2.AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlik döneminde ortaya çıkan öfke duygusunun yapısını, bu duygu ile başa çıkma süreçlerini ve öfkenin depresif duygulanım, depresyon ve intihar riski ile olan ilişkisini incelemektir. Ergenlik, bireyin biyopsikososyal açıdan hızlı değişimler yaşadığı, duygusal düzenleme becerilerinin henüz tam gelişmediği bir dönemdir (Steinberg, 2014). Bu nedenle öfke, bu dönemde sık görülen ancak yönetilmesi güç bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu bağlamda çalışmada öncelikle ergenlikte öfkenin ortaya çıkış biçimleri, tetikleyici faktörleri ve bireyin içsel yaşantısındaki anlamı incelenmektedir. Öfkenin yalnızca bir tepki değil; engellenme, anlaşılmama ve kabul görmeme gibi duyguların dışavurumu olduğu vurgulanmaktadır (Spielberger, 1999). Bu durum, öfkenin gelişimsel ve psikolojik bağlamda ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Çalışmanın bir diğer amacı, ergenlerin öfke ile başa çıkma stratejilerini değerlendirmektir. Bireylerin stres ve duygusal zorlanmalar karşısında geliştirdikleri başa çıkma biçimleri, psikolojik uyum üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Bu doğrultuda sağlıklı (duygu ifade etme, sosyal destek arama) ve sağlıksız (kaçınma, bastırma, saldırganlık) başa çıkma yollarının ergen ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmektedir. Araştırmalar, etkili başa çıkma becerilerine sahip bireylerde depresyon riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Compas, 2001).

Ayrıca bu çalışmada, öfke ile depresif duygulanım ve depresyon arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Özellikle içe yöneltilmiş ve ifade edilemeyen öfkenin, umutsuzluk, değersizlik ve içe kapanma gibi depresif belirtilerle ilişkili olduğu bilinmektedir (Beck, 1976).

Bu nedenle öfke düzenleme becerilerinin yetersizliği, ergenlerde depresyon gelişimi açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli amacı ise ergenlerde intihar riskini etkileyen faktörleri incelemektir. Depresyon, yalnızlık ve aidiyet eksikliği gibi psikososyal etmenler intihar davranışı ile yakından ilişkilidir (Joiner, 2005). Ergenlik döneminde yaşanan yoğun duygusal dalgalanmalar ve başa çıkma yetersizlikleri, bazı bireylerde yaşamdan vazgeçme düşüncelerine kadar ilerleyebilmektedir. Bu nedenle intihar olgusu, risk faktörleri ve koruyucu etmenler açısından bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaktadır (WHO, 2021).

Son olarak bu çalışma, ergen ruh sağlığını korumaya yönelik önleyici ve destekleyici yaklaşımların önemini vurgulamayı amaçlamaktadır. Aile desteği, okul temelli psikoeğitim programları ve erken müdahale hizmetlerinin, öfke yönetimi ve depresyonun önlenmesinde kritik rol oynadığı ifade edilmektedir (Steinberg, 2014).

3.YÖNTEM

Bu çalışma, ergenlik döneminde öfke, başa çıkma süreçleri, depresif duygulanım ve intihar olgusu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden biri olan literatür taraması (derleme) modeli kullanılarak hazırlanmıştır. Literatür taraması yöntemi, belirli bir konuya ilişkin mevcut bilimsel bilgilerin sistematik biçimde incelenmesini ve sentezlenmesini sağlayan bir yaklaşımdır (Creswell, 2014).

Araştırma kapsamında, psikoloji ve psikiyatri alanında yayımlanmış ulusal ve uluslararası hakemli makaleler, akademik kitaplar, derleme çalışmalar ve resmi raporlar incelenmiştir.

Özellikle ergenlik, öfke yönetimi, stresle başa çıkma, depresyon ve intihar davranışı konularını ele alan güncel çalışmalar tercih edilmiştir. Bu bağlamda, veri kaynakları arasında *PsycINFO, Google Scholar, PubMed* gibi akademik veri tabanlarında yer alan yayınlar ile Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporları ve DSM-5 tanı ölçütlerine dayalı literatür yer almaktadır (American Psychiatric Association, 2013; WHO, 2021).

Çalışmada kullanılan literatürün seçiminde belirli ölçütler dikkate alınmıştır. Bunlar;

(i) çalışmaların bilimsel geçerliliğe sahip olması,

(ii) ergen örneklemi ile gerçekleştirilmiş olması,

(iii) öfke, başa çıkma, depresyon ve intihar

değişkenlerini içermesi ve (iv) mümkün olduğunca güncel (son 10–15 yıl) kaynaklardan oluşmasıdır. Bununla birlikte, kuramsal çerçeveyi desteklemek amacıyla klasikleşmiş temel kaynaklara da yer verilmiştir (Beck, 1976; Lazarus & Folkman, 1984).

Elde edilen veriler, tematik analiz yaklaşımı doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu süreçte literatürde öne çıkan kavramlar ve bulgular belirli temalar altında toplanmıştır. Bu temalar:

- ✓ Ergenlikte öfkenin yapısı ve özellikleri
- ✓ Öfke ile başa çıkma stratejileri
- ✓ Depresif duygulanım ve depresyon
- ✓ İntihar olgusu ve risk faktörleri

Tematik analiz sürecinde, benzer bulgular bir araya getirilmiş, farklı araştırmalar arasında karşılaştırmalar yapılmış ve kavramsal bir bütünlük oluşturulmuştur (Braun & Clarke, 2006). Böylece konunun çok boyutlu yapısı sistematik bir şekilde ortaya konulmuştur.

Bu araştırmanın temel sınırlılığı, doğrudan veri toplamaya dayalı olmaması ve ikincil kaynaklara dayanmasıdır. Ancak literatürde yer alan kapsamlı çalışmaların bir araya getirilmesi, konuya ilişkin genel bir çerçeve sunması açısından önemli bir katkı sağlamaktadır.

4.BULGULAR

4.1.Ergenlikte Öfke

Ergenlik dönemi, bireyin duygusal düzenleme becerilerinin henüz tam olarak olgunlaşmadığı, buna karşın yoğun içsel ve çevresel uyarıcılarla karşı karşıya kaldığı bir gelişim evresidir. Bu bağlamda öfke, ergenlikte sık görülen ve çoğu zaman gelişimsel olarak doğal kabul edilen bir duygudur (Steinberg, 2014).

Ancak bu duygunun yoğunluğu, sıklığı ve ifade edilme biçimi, bireyin psikolojik uyumu açısından belirleyici olmaktadır. Öfkenin ergenlik döneminde daha yoğun yaşanmasının temel nedenlerinden biri, biyolojik değişimlerin yanı sıra kimlik arayışı, bağımsızlık ihtiyacı ve sosyal ilişkilerde yaşanan çatışmalardır.

Ergen birey, bir yandan ailesinden ayrışmaya çalışırken diğer yandan kabul görme ve anlaşılma ihtiyacı içindedir. Bu çelişkili durum, engellenme hissini artırarak öfke tepkilerini tetikleyebilmektedir (Arnett, 1999).

Bu noktada önemli bir husus, öfkenin yalnızca dışa vurulan bir duygu olmadığı; aynı zamanda bastırılabildiği ve

içselleştirilebildiğidir. Araştırmalar, bastırılan ve ifade edilemeyen öfkenin, zamanla içe yönelerek depresif duygulanımın artmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Spielberger, 1999). Özellikle duygularını ifade etmekte zorlanan ergenlerde, öfkenin içe yönelmesi; değersizlik hissi, umutsuzluk ve içe kapanma gibi belirtilerle ilişkilendirilmektedir (Beck, 1976). Bu durum, öfke ile depresyon arasındaki dolaylı fakat güçlü ilişkiye işaret etmektedir.

Diğer yandan, öfkenin kontrolsüz ve yoğun bir şekilde dışa vurulması da önemli riskler taşımaktadır. Dürtüsel ve düzenlenmemiş öfke**,** ergenlerde saldırgan davranışlar, akran zorbalığı, okul problemleri ve riskli davranışlarla ilişkilendirilmektedir (Eisenberg et al., 2001).

Özellikle duygusal düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş bireylerde, öfke davranışsal sorunlara dönüşebilmekte ve sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Böylelikle, ergenlikte öfke, iki uçta risk oluşturabilmektedir:

İçe yönelen öfke → depresyon ve içe kapanma

Dışa yönelen öfke → saldırganlık ve davranış problemleri

Dolayısıyla öfkenin tamamen ortadan kaldırılması değil, sağlıklı biçimde tanınması, ifade edilmesi ve düzenlenmesi gerekmektedir. Duygusal farkındalık, iletişim becerileri ve sosyal destek mekanizmaları, ergenlerin öfke ile daha sağlıklı başa çıkmalarında kritik rol oynamaktadır (Compas, 2001).

Sonuç olarak, ergenlikte öfke gelişimsel olarak doğal bir duygu olmakla birlikte, bu duygunun nasıl yaşandığı ve yönetildiği, bireyin ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu nedenle öfke, yalnızca bir davranış problemi olarak değil, ergenin içsel dünyasını anlamaya yönelik önemli bir gösterge olarak değerlendirilmelidir.

4.2.Başa Çıkma Süreçleri

Ergenlik döneminde bireyler, yoğun duygusal deneyimler ve stres kaynakları ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu süreçte kullanılan başa çıkma (coping) stratejileri**,** bireyin psikolojik uyumunu belirleyen temel unsurlardan biridir.

Başa çıkma, bireyin stresli durumları yönetmek, duygusal dengeyi sağlamak ve problem çözmek amacıyla geliştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984).

Ergenlerin başa çıkma biçimleri genel olarak sağlıklı (uyumlu) **ve** sağlıksız (uyumsuz) stratejiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu ayrım, bireyin duygusal düzenleme kapasitesi ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde doğrudan etkili olmaktadır.

Sağlıklı Başa Çıkma Stratejileri

Sağlıklı başa çıkma yolları, bireyin duygularını fark etmesine, ifade etmesine ve çözüm odaklı davranmasına olanak tanır.

İletişim kurma: Ergenin yaşadığı duyguları açık ve uygun bir şekilde ifade edebilmesi, içsel gerilimi azaltmakta ve sosyal ilişkileri güçlendirmektedir.

Sosyal destek alma: Aile, arkadaş ve öğretmen desteği, ergenin stresle baş etmesinde koruyucu bir rol oynamaktadır.

Duygu ifade etme: Duyguların bastırılmadan ifade edilmesi, psikolojik yükün azalmasına katkı sağlar.

Araştırmalar, problem çözme ve sosyal destek arama gibi aktif başa çıkma stratejilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir(Compas, 2001). Aynı zamanda duygusal farkındalık becerilerinin gelişmiş olması, öfke kontrolünü kolaylaştırmakta ve sağlıklı uyumu desteklemektedir.

Sağlıksız Başa Çıkma Stratejileri

Sağlıksız başa çıkma biçimleri ise kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede psikolojik sorunları derinleştirmektedir.

Kaçınma: Problemlerle yüzleşmek yerine görmezden gelmek veya ertelemek

Saldırganlık: Öfkenin kontrolsüz şekilde dışa vurulması

İçe kapanma: Duyguların bastırılması ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma

Bu tür stratejiler, ergenlerde hem içselleştirilmiş sorunlara (depresyon, kaygı) hem de dışsallaştırılmış davranışlara (agresyon, riskli davranışlar) yol açabilmektedir (Eisenberg et al., 2001). Özellikle kaçınma ve bastırma, bireyin duygusal yükünü artırarak uzun vadede depresif belirtilerin şiddetlenmesine neden olabilmektedir.

Sosyal Destek ve Koruyucu Rolü

Ergenlik döneminde **sosyal destek**, başa çıkma süreçlerinin en güçlü koruyucu faktörlerinden biridir. Aile içi iletişimin güçlü olması, ergenin kendini güvende hissetmesini sağlarken; akran desteği, aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. Araştırmalar, yüksek sosyal destek düzeyine sahip ergenlerde depresyon ve

intihar riskinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Rueger, 2016). Aynı zamanda sosyal destek, bireyin stresli yaşam olaylarına karşı psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır.

Bu bağlamda, başa çıkma süreçleri yalnızca bireysel bir beceri değil; aynı zamanda sosyal çevre ile etkileşim içinde gelişen dinamik bir yapı olarak değerlendirilmelidir. Ergenin sağlıklı başa çıkma becerilerini geliştirmesi hem öfke yönetimini kolaylaştırmakta hem de depresyon ve intihar riskini azaltmaktadır.

4.3.Depresif Duygulanım

Ergenlik dönemi, duygusal dalgalanmaların yoğun olarak yaşandığı ve bireyin kendilik algısının yeniden şekillendiği bir gelişim evresidir. Bu süreçte ortaya çıkan depresif duygulanım**,** yalnızca geçici bir ruh hali değişimi değil; aynı zamanda bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal işlevselliğini etkileyen önemli bir psikolojik durumdur. Depresif duygulanım, klinik depresyon düzeyine ulaşmasa bile, ergenin yaşam kalitesini düşüren ve riskli davranışlara zemin hazırlayan bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Steinberg, 2014).

Ergenlerde depresif duygulanımın en belirgin özelliklerinden biri umutsuzluk ve değersizlik hissidir**.** Birey, kendisini yetersiz, başarısız ya da sevilmeye layık olmayan biri olarak algılayabilmekte; geleceğe yönelik beklentileri olumsuzlaşabilmektedir. Bu durum, Beck'in bilişsel kuramında ifade edilen olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalarla yakından ilişkilidir (Beck, 1976). Ergen, yaşadığı olumsuz deneyimleri genelleyerek kendine, çevresine ve geleceğe yönelik karamsar bir bakış açısı geliştirebilir.

Depresif duygulanımın önemli bir diğer boyutu, öfkenin içe yönelmesi ile ilişkilidir. Ergenlik döneminde öfkenin açık ve sağlıklı biçimde ifade edilememesi, bu duygunun bastırılmasına ve zamanla içselleştirilmesine yol açabilmektedir. Bu durum, bireyin kendine yönelik eleştirel ve suçlayıcı düşünceler geliştirmesine neden olmakta ve depresif belirtilerin şiddetlenmesine katkı sağlamaktadır (Spielberger, 1999). Nitekim araştırmalar, bastırılmış öfkenin depresyonla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Kassinove & Sukhodolsky, 1995).

Depresif duygulanım aynı zamanda sosyal izolasyon ile yakından ilişkilidir. Ergen birey, kendisini anlaşılmamış, yalnız ve dışlanmış hissedebilir; bu da sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına neden olabilir. Sosyal geri çekilme, kısa vadede bireyin stresini azaltıyor gibi görünse de, uzun

vadede yalnızlık hissini artırarak depresyonun derinleşmesine yol açmaktadır (Rueger et al., 2016). Özellikle akran ilişkilerinin önemli olduğu ergenlik döneminde, sosyal bağların zayıflaması psikolojik riskleri artırmaktadır.
Bu bağlamda depresif duygulanım, çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmalıdır.

Bilişsel boyut: olumsuz düşünceler, umutsuzluk
Duygusal boyut: üzüntü, boşluk hissi
Davranışsal boyut: içe kapanma, sosyal çekilme

Ergenlikte depresif duygulanımın erken fark edilmesi, daha ciddi psikopatolojik süreçlerin önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Özellikle öfke düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve duygusal farkındalık çalışmalarının artırılması, depresyon riskini azaltmada etkili olmaktadır (Compas et al., 2001).

Sonuç olarak, ergenlikte depresif duygulanım; öfke, bilişsel süreçler ve sosyal ilişkilerle etkileşim içinde gelişen karmaşık bir yapıdır. Bu nedenle yalnızca belirtilere odaklanmak yerine, altta yatan duygusal ve sosyal dinamiklerin bütüncül olarak ele alınması gerekmektedir.

4.4.İntihar Olgusu

Ergenlik döneminde intihar olgusu, biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan çok boyutlu bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan duygusal yoğunluk, kimlik karmaşası ve sosyal ilişkilerdeki kırılganlık, bireyi riskli davranışlara daha açık hale getirebilmektedir.

Dünya genelinde ergenler arasında intihar, önde gelen ölüm nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (World Health Organization [WHO], 2021). Bu durum, ergen ruh sağlığının korunmasına yönelik önleyici çalışmaların önemini ortaya koymaktadır.
Ergenlerde intihar davranışıyla ilişkili en güçlü risk faktörleri arasında depresyon ve yalnızlık yer almaktadır.
İntihar, kişinin kendi ölümüne kasıtlı olarak neden olması şeklinde tanımlanır. Bu davranış, yalnızca bireysel bir karar değil; biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşiminin sonucudur.

Shneidman (1985) intiharı “dayanılmaz psikolojik acıdan kurtulma girişimi” olarak tanımlar.

Maris (1992) ise intihar davranışını "**niyet, eylem ve sonuç**" üçlüsüyle açıklayarak, sürecin çok aşamalı doğasına dikkat çeker.

Şekil-3 Édouard Manet'in Le Suicidé, yaklaşık 1877



Depresyon, bireyin umutsuzluk, değersizlik ve çaresizlik duygularını yoğun şekilde yaşamasına neden olurken; yalnızlık ve aidiyet eksikliği bu duyguları daha da derinleştirmektedir. Joiner'ın kişilerarası intihar kuramına göre, bireyin kendisini başkalarına ait hissetmemesi (aidiyet eksikliği) ve çevresi için bir yük olduğu inancı, intihar düşüncelerinin gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır (Joiner, 2005).

Böylece, depresyon ve sosyal izolasyonun birlikte görülmesi, intihar riskini önemli ölçüde artırmaktadır.

İntihar davranışının erken fark edilmesi açısından uyarı işaretleri büyük önem taşımaktadır. Ergenlerde sık görülen uyarı işaretleri arasında ölüm ve yok olma temalı konuşmalar, vedalaşma davranışları, ani duygu durum değişimleri ve günlük işlevsellikte belirgin bozulmalar yer almaktadır.

Özellikle daha önce içine kapanık olan bir bireyin ani şekilde sakinleşmesi veya vedalaşır gibi davranması, ciddi bir risk göstergesi olarak değerlendirilmelidir (American Psychiatric Association, 2013). Bu tür belirtilerin göz ardı edilmesi, erken müdahale fırsatının kaçırılmasına yol açabilmektedir.

Bununla birlikte, intihar riskini azaltan önemli koruyucu faktörler de bulunmaktadır. Aile desteği, ergenin kendisini güvende ve değerli hissetmesini sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Açık iletişim kurabilen, duyguların ifade edilmesine izin veren aile ortamları ergenin zorlayıcı duygularla daha sağlıklı başa çıkmasına katkı sağlar. Ayrıca psikolojik danışmanlık ve profesyonel destek hizmetleri, ergenin yaşadığı duygusal sorunları anlamlandırmasına ve çözüm yolları geliştirmesine

yardımcı olmaktadır (WHO, 2021).

Araştırmalar, güçlü sosyal destek sistemlerine sahip bireylerde intihar düşüncelerinin daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir (Rueger et al., 2016). Okul temelli psikolojik destek programları, rehberlik hizmetleri ve erken müdahale çalışmaları da koruyucu etki göstermektedir. Bu nedenle intihar olgusu yalnızca bireysel bir sorun olarak değil, aile, okul ve toplum düzeyinde ele alınması gereken bir halk sağlığı meselesi olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, ergenlik döneminde intihar olgusu; depresyon, yalnızlık ve yetersiz başa çıkma becerileri ile yakından ilişkilidir. Uyarı işaretlerinin erken fark edilmesi ve koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi, intihar riskinin azaltılmasında kritik rol oynamaktadır. Bu bağlamda bütüncül ve önleyici yaklaşımların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

5.SONUÇ

Ergenlik dönemi, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal açıdan yeniden yapılandığı, aynı zamanda psikolojik açıdan kırılganlıkların arttığı kritik bir gelişim evresidir. Bu süreçte öfke, depresif duygulanım ve intihar olgusu birbirinden bağımsız değil; aksine birbirini besleyen ve etkileyen dinamik süreçler olarak ortaya çıkmaktadır.

Özellikle öfkenin sağlıklı biçimde tanınamaması ve düzenlenememesi, ergenlerde içsel çatışmaların artmasına ve psikolojik uyumun bozulmasına neden olabilmektedir (Steinberg, 2014).

Araştırma bulguları, öfke ile başa çıkma becerilerinin yetersiz olduğu durumlarda, bu duygunun içe yönelerek depresif duygulanımı artırdığını göstermektedir. Bastırılan ya da ifade edilemeyen öfke, zamanla umutsuzluk, değersizlik ve içe kapanma gibi belirtilerle kendini gösterebilmekte; bu durum depresyon riskini önemli ölçüde yükseltmektedir (Beck,1976;Spielberger,1999).

Depresyonun derinleşmesi ise bireyin yaşamdan aldığı doyumu azaltmakta ve bazı durumlarda intihar düşüncelerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Bununla birlikte, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi faktörler bu süreci daha da karmaşık hale getirmektedir. Ergenin kendisini anlaşılmamış, dışlanmış ya da değersiz hissetmesi, aidiyet duygusunu zayıflatmakta ve intihar riskini artırmaktadır. Joiner'ın kişilerarası intihar kuramı da aidiyet eksikliği ve yük olma algısının intihar davranışı

üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır (Joiner, 2005).

Bu bağlamda, öfke, depresyon ve intihar arasındaki ilişki doğrusal değil; karşılıklı etkileşim içeren çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmelidir.
Elde edilen bulgular doğrultusunda, ergen ruh sağlığını korumaya yönelik önleyici çalışmaların önemi açıkça ortaya çıkmaktadır.

Öncelikle ergenlere duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerileri kazandırılması**,** öfkenin sağlıklı biçimde ifade edilmesini sağlayarak depresif süreçlerin önüne geçebilmektedir. Bu noktada bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve psikoeğitim programlarının etkili olduğu bilinmektedir (Compas, 2001).

Ayrıca aile ve okul temelli destek sistemlerinin güçlendirilmesi, ergenlerin psikolojik dayanıklılığını artıran temel unsurlardan biridir. Aile içinde açık iletişim, kabul ve destekleyici tutumlar, ergenin kendisini güvende hissetmesine katkı sağlarken; okul ortamında sunulan rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri erken müdahale açısından kritik rol oynamaktadır (Rueger, 2016). Bu destek mekanizmaları, yalnızlık ve çaresizlik duygularını azaltarak intihar riskini düşürmektedir.

Sonuç olarak, ergenlikte öfke, depresyon ve intihar olguları birbirini tetikleyen ve güçlendiren süreçlerdir. Bu nedenle yalnızca semptomlara odaklanan değil, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal boyutlarını birlikte ele alan bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi gerekmektedir.

Erken farkındalık, doğru müdahale ve güçlü sosyal destek ağları, ergenlerin sağlıklı gelişimini destekleyen en önemli koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır.

6.ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda, ergenlik döneminde öfke, başa çıkma süreçleri, depresif duygulanım ve intihar riski arasındaki ilişkilerin önlenmesi ve yönetilmesine yönelik çok boyutlu öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler bireysel, aile, okul ve toplumsal düzeyde ele alınmalıdır.

Öncelikle bireysel düzeyde, ergenlerin duygusal farkındalık becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ergenlerin öfke, üzüntü ve kaygı gibi duygularını tanıyabilmeleri ve bu duyguları uygun yollarla ifade edebilmeleri, psikolojik uyumlarını artırmaktadır.

Böylece, bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Özellikle öfke yönetimi, stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerine yönelik yapılandırılmış eğitimler, ergenlerin sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Ayrıca risk grubunda yer alan ergenler için erken dönemde psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması gerekmektedir.

Aile düzeyinde ise ebeveynlerin ergenlik dönemine ilişkin bilinçlendirilmesi kritik bir rol oynamaktadır. Ailelerin ergenin yaşadığı duygusal dalgalanmaları normal gelişim sürecinin bir parçası olarak değerlendirmeleri ve yargılayıcı olmayan bir iletişim dili benimsemeleri önemlidir. Açık iletişim, empati ve koşulsuz kabul, ergenin kendini güvende hissetmesini sağlayarak psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır. Bu doğrultuda ebeveyn eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve aile içi iletişimi güçlendiren müdahalelerin uygulanması önerilmektedir.

Okul ortamı, ergenlerin sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir rol oynadığından, okul temelli önleyici çalışmaların güçlendirilmesi gerekmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin aktif ve erişilebilir olması, risk altındaki öğrencilerin erken dönemde belirlenmesine olanak tanımaktadır. Okullarda duygusal beceri eğitimi, akran destek programları ve psikoeğitim çalışmaları yaygınlaştırılmalıdır.

Ayrıca öğretmenlerin ergen ruh sağlığı konusunda farkındalıklarının artırılması, uyarı işaretlerinin erken fark edilmesi açısından önem taşımaktadır.

Toplumsal düzeyde ise ergen ruh sağlığına yönelik farkındalık çalışmalarının artırılması gerekmektedir. Medya, sosyal platformlar ve kamu spotları aracılığıyla depresyon ve intihar konularındaki damgalamanın azaltılması, yardım arama davranışını teşvik edebilir.

Aynı zamanda gençlere yönelik ücretsiz ve erişilebilir psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması, özellikle risk altındaki bireyler için koruyucu bir işlev görecektir. Sağlık politikalarında ergen ruh sağlığına öncelik verilmesi ve çok disiplinli iş birliklerinin artırılması da önemli bir gerekliliktir.

Son olarak, gelecekte yapılacak araştırmalarda boylamsal ve deneysel çalışmaların artırılması önerilmektedir. Özellikle öfke yönetimi ve başa çıkma becerilerine yönelik müdahale programlarının etkililiğini değerlendiren

çalışmalar, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Ayrıca kültürel faktörlerin ergen ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı incelenmesi, daha özgün ve etkili müdahale modellerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, ergenlik döneminde öfke, depresyon ve intihar riskinin azaltılabilmesi için erken müdahale, güçlü sosyal destek sistemleri ve bütüncül yaklaşımlar temel öncelikler olarak ele alınmalıdır. Bu doğrultuda geliştirilecek bilimsel temelli uygulamalar, ergenlerin sağlıklı psikososyal gelişimini destekleyecektir.

7. KISITLILIK

Bu çalışma, ergenlik döneminde öfke, başa çıkma süreçleri, depresif duygulanım ve intihar olgusu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla literatür taraması yöntemine dayalı olarak hazırlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulguların yorumlanmasında bazı sınırlılıkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Öncelikle araştırmanın en temel sınırlılığı, birincil veri toplama sürecini içermemesi ve tamamen ikincil kaynaklara dayanmasıdır. Çalışmada yer verilen bulgular, farklı örneklemler, yöntemler ve kültürel bağlamlar içerisinde gerçekleştirilmiş araştırmaların sonuçlarına dayanmaktadır. Bu durum, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini sınırlayabilmektedir.

Ayrıca farklı çalışmalar arasında kullanılan ölçüm araçları ve yöntemsel yaklaşımlar açısından çeşitlilik bulunması, bulguların doğrudan karşılaştırılmasını güçleştirebilmektedir.

Bir diğer sınırlılık, literatür seçim sürecine ilişkindir. Her ne kadar güncel ve bilimsel geçerliliği yüksek kaynaklar tercih edilmeye çalışılmış olsa da, erişilebilen veri tabanları ve yayınlarla sınırlı kalınmıştır. Bu durum, bazı önemli çalışmaların kapsam dışında kalmış olabileceği ihtimalini doğurmaktadır. Ayrıca çalışmada yer verilen kaynakların büyük bir kısmının Batı merkezli olması, kültürel farklılıkların yeterince yansıtılamamasına neden olabilir. Türkiye bağlamına özgü araştırmaların sınırlı sayıda olması da bu durumu desteklemektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli sınırlılığı, incelenen değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel bir çerçevede ele alınamamasıdır. Literatür taraması yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyabilse de, bu ilişkilerin yönü ve neden-sonuç bağlamı hakkında kesin yargılara ulaşmayı mümkün kılmamaktadır. Bu nedenle öfke,

depresyon ve intihar arasındaki ilişkiler daha çok kuramsal ve ilişkisel düzeyde değerlendirilmiştir.

Bunun yanı sıra, çalışmada bireysel farklılıklar (cinsiyet, sosyoekonomik düzey, aile yapısı, travmatik yaşantılar vb.) sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Oysa bu değişkenler, ergen ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Bu durum, elde edilen bulguların tüm ergen gruplarına eşit düzeyde genellenmesini zorlaştırmaktadır.

Son olarak, çalışmanın kesitsel bir değerlendirme sunması, ergenlik döneminde yaşanan duygusal ve davranışsal değişimlerin zaman içindeki seyrini incelemeye olanak tanımamaktadır. Oysa ergenlik, dinamik ve gelişimsel bir süreçtir ve bu süreçte yaşanan değişimlerin boylamsal çalışmalarla incelenmesi daha kapsamlı sonuçlar sağlayacaktır.

Tüm bu sınırlılıklara rağmen çalışma, mevcut literatürü bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak ergenlikte öfke, başa çıkma, depresyon ve intihar arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik önemli bir çerçeve sunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu sınırlılıkların giderilmesine yönelik daha kapsamlı ve çok yönlü çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist, 54*(5), 317–326.

Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi, 12*(2), 49–61. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000209

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101.

Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 2, pp. 74–103). Wiley.

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1124*(1), 111–126.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87–127.

Conner, K. R., Duberstein, P. R., Conwell, Y., Seidlitz, L., & Caine, E. D. (2004). Psychological vulnerability to completed suicide: A review of empirical studies. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34*(4), 368–385.

Clum, G. A., & Febbraro, G. A. R. (1979). Stress, problem-solving deficits, and suicidal behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(6), 936–941.

Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1994). Problem-solving appraisal, hopelessness, and suicide ideation: Evidence for a mediational model. *Journal of Counseling Psychology, 41*(1), 79–85.

Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., et al. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development, 72*(4), 1112–1134.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.

Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). *Anger disorders: Basic science and practice issues*. Taylor & Francis.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 28.02.2026 Makale Yayın Tarihi:01.05.2026 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No:https://doi.org/10.5281/zenodo.20026807 Cilt:2 Sayı:5 Yıl:2026 Ss:280-321

Okullardaki Şiddetin Psikososyal Sebeplerinin Analizi

1. Nejdet Özbek
Doktor Öğretim Üyesi
Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi
Sorumlu Yazar: nejdetozbek @onbeskku.edu.tr
Orcid ID: 0009-0003-3967-1477

ÖZET

Okullarda şiddetin psikososyal nedenlerini incelemek, bunun çoklu düzeyler arasında iç içe geçmiş dinamikler içinde bağlamsallaştırıldığını; doğası gereği karmaşık olduğunu ortaya koyar.

Bu geniş çerçeve içinde şiddet potansiyeline katkıda bulunan koşullar birçok düzeyde birbiriyle bağlantılıdır; bireysel ve ailevi özelliklerden okul çevresindeki sosyal/yapısal faktörlere, yerel kültürel ve sosyoekonomik bağlamlara kadar uzanır (Nacar, 2025).

Aile ortamı açısından, öğrencilerin psikososyal gelişimini doğrudan ve basit biçimde etkileyebileceğinden; ailenin içindeki iletişimin kalitesi, aile içi veya dış aktörlerle çatışmaların çözümü, ekonomik fırsatlara ve duygusal kaynaklara erişim gibi faktörler doğrudan bir önem taşır.

Aşırı stresin yaşandığı ailelerde yetişen ve olumsuzluk ile destek bulmayan iletişim ortamlarında yaşayan çocuklar, şiddete başvurma riskinin daha yüksek olduğu bir konumdadır(Karatepe, 2025).

Kaynakça: Okul, eğitim, psikososyal, şiddet, davranış, yönelimler, rehberlik, öğretmen, öğrenci

An Analysis Of The Psychosocial Causes Of Violence İn Schools

ABSTRACT

Examining the psychosocial causes of violence in schools reveals that it is contextualised within the intertwined dynamics across multiple levels and is, by its very nature, complex.

Within this broad framework, the conditions contributing to the potential for violence are interconnected across multiple levels; ranging from individual and family characteristics to social/structural factors within the school environment, and extending to local cultural and socio-economic contexts (Nacar, 2025).

From the perspective of the family environment, factors such as the quality of communication within the family, the resolution of conflicts with internal or external family members, and access to economic opportunities and emotional resources carry direct significance, as they can directly and simply influence students' psychosocial development.

Children raised in families experiencing extreme stress and living in communication environments devoid of support face a higher risk of resorting to violence (Karatepe, 2025).

Children raised in families experiencing excessive stress and living in communication environments lacking support are at a higher risk of resorting to violence (Karatepe, 2025).

Keywords: School, education, psychosocial, violence, behaviour, orientations, guidance, teacher, student

1.Giriş

Okullarda şiddete yol açan psikososyal bileşenlere ilişkin kapsamlı ve ayrıntılı bir analiz, çok boyutlu ve karmaşık bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır. Bu, şiddetin nedenlerini tam ve doğru biçimde anlayabilmek için, birbirleriyle ilişkili çok sayıda konuyu doğru bir şekilde değerlendirmemiz gerektiği anlamına gelir (Yener, 2024).

Şiddetin ortaya çıkmasında insanların çevresindeki psikolojik ve toplumsal faktörler de önemlidir ve belirleyicidir. Davranışı belirlemede önemli hatta hayati olan bazı etkiler; kişilik özellikleri, duygu-durum düzenleme becerileri, empati becerileri ve sosyal algı içerir (Kasımoğlu2025).

Zorbalık davranışları ile olumsuz akran grupları, aynı zamanda öğrenci davranışını etkileyen güçlü ve belirgin dinamiklerdir. Bu koşullar göz önünde bulundurulduğunda, aile yapısının ve ev ortamının şiddetin gelişimine katkısı giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Aile içindeki iletişim, ebeveynler ile öğrenciler arasında problem çözme becerileri ve karma aile kaynaklarına erişilebilirlik ile öğrenciye yönelik tutumlar gibi faktörler, öğrenciler arasında psikososyal gelişimin belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır (Öztürk and Özcan, 2024). Bunun yanı sıra, okul ortamında görünür hale gelen şiddet davranışlarındaki artışın temelini oluşturan önemli unsurlar; stres, anlaşmazlıklar/tartışmalar ve aile dinamikleri içinde olumsuz etkileşimler içerebilir.

Buna karşılık, okul temelli faktörler şiddet davranışlarını doğrudan üretebilir ve etkileyebilir; özellikle sınıfların doğasına ilişkin koşullar, öğretmen-öğrenci ilişkileri ve okulun genel iklimi üzerinden. Okulda güvenli bir ortam sağlanması, öğrenciler ile öğretmenleri/rehberleri arasında şeffaf ve etkili iletişim kanalları kurulması ve bazı sorunları çözmeye yönelik işleyen mekanizmaların var olması şiddetin önlenmesinde kritik önemdedir. Benzer şekilde, tüm bunlar üzerindeki toplumsal ve kültürel çevrenin etkisi de oldukça büyüktür.

Ayrıca medyada yayılan normlar ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin varsayımlar, şiddetin normalleştirilmesini ve kabul edilmesini teşvik ederek dolaylı bir rol oynayabilir (Tahtabaş ve Yazıcıoğlu2025).

Bu tür nedenler, kapsamlı, düşük eşikli, bütüncül ve çok yönlü önleme ve azaltma programlarının önemini ortaya

koymaktadır. Erken uyarı işaretleri, aile ile okul arasında iş birliğiyle gerçekleştirilen etkili müdahaleler ve psikososyal destek programları, şiddet riskini azaltmada maliyet-etkin araçlar arasında yer almaktadır.

Dolayısıyla bu analiz süreci, yalnızca okullarda şiddetin kökenlerine ilişkin derin ve bütüncül bir anlayış sağlamakla kalmaz, aynı zamanda etkili önleme ve müdahale stratejilerine yönelik politika önlemlerinin geliştirilmesi için kanıta dayalı bir temel de oluşturur (Aktaş Üstün, 2025).

2.AMAÇ

Amaç, okul şiddetinin psikososyal kökenlerine ilişkin kapsamlı ve ayrıntılı bir analiz sunmak; bu tür sapmış yıkıcı davranışların arkasındaki kökenlerin dinamiklerini derinlemesine anlamaktır. Bu doğrultuda, söz konusu eylem kategorisini sürdürülebilir biçimde önleyebilecek, etkili çözümleri doğru şekilde tanımlamaya yönelik bir hedef bulunmaktadır.

Bu nedenle, bu bağlamda şiddetin nedenlerinin yalnızca insan davranışları ve çevresel faktörler tarafından belirlenmediği; çok daha karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip psikososyal faktörlerin de söz konusu olduğu ileri sürülmektedir(Çifçi & Açık, 2022).

Öğrencilerin duygusal gelişim süreçlerine, empati kurma becerilerine ve çeşitli risk faktörlerine zengin biçimde odaklanarak, şiddetin ortaya çıkması açısından bu temel unsurların gerçek önemi kapsamlı ve metodik bir şekilde analiz edilmektedir.

Bunun yanı sıra ailelerin ve okul ortamlarının sürekli olarak değişen yapıları, bu ortamlarda kullanılan iletişim türlerinin ve çatışma çözüm stratejilerinin insanların davranış örüntüleri ve sosyal etkileşimleri üzerindeki etkisine verilen özel vurgu da belirtilmektedir (Altun, 2022).

Aile içi iletişim sorunları, aralarında alevlenen çatışmalar ve anlaşmazlıkların bir de artan stres düzeyleriyle birleşmesi anlamına geliyorsa, çocuklar kendilerini güvende hissettikleri, destekleyici ve koruyucu alanlar arar. Bu durum, çocuğun psikolojik ve duygusal durumunu olumsuz etkileyebilir; böylece hem diğer öğretim üyeleriyle kuracağı sosyal ilişkileri geliştirmesi hem de okul hayatı boyunca uyum sağlaması zorlaşır.

Okul açısından bakıldığında, sınıflardaki etkileşimlerin niteliği, öğretmenler ile öğrenciler arasındaki bireysel düzeydeki ilişki ikilileri (daha genel olarak okullarda

daha geniş ölçekte), ayrıca okul ortamının/ikliminin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğu; şiddet önleme ve sağlıklı iletişim yollarını kolaylaştırma bakımından yüksek hatta temel öneme sahiptir.

Bununla birlikte göz ardı edilmemesi gereken başlıca faktörlerden biri, insan davranış kalıplarını şekillendiren ve bu kalıpları benimsemeye yönelik sürekliliklerini ve nasıl güçlendiklerini etkileyen toplumsal ve kültürel etkenlerin özellikle medyada yayılan mesajlar ve toplumda kabul gören sosyal normların oynadığı roldür (Erol ve Köse, 2026).

Geçmişteki araştırmalar, bu faktörlerin her birine yüksek öncelik vererek şiddetin ortaya çıkmasında ya da sürmesinde etkili ve belirleyici olduklarını göstermiş olsa da; toplumsal cinsiyet rolleri ve güç ilişkileri bunlar arasında önemli bir yer tutmaktadır (Ünal ve Saklan, 2025).

Bu tür şiddeti önlemek ve başarılı müdahaleyi kolaylaştırmak için, bu karmaşık ve çok boyutlu yapıların kapsamlı bir şekilde kavranması şarttır. Ortaya çıkan tüm dinamikleri anlayarak, şiddetin her bir yönü için kapsamlı ve sürdürülebilir çözümler geliştirebilmek amaçlanır.

Bu bağlamda, erken uyarı sistemleri ve risk taramaları, aile/okul işbirliğinin güçlendirilmesi ve bireyselleştirilmiş entegre psikososyal destek programlarının uygulanması; önleyici & müdahale stratejilerinin temel bileşenlerine yönelik dayanak olarak gösterilebilir. Bu yöntemler, şiddeti önlemek ve toplumun tüm kesimlerinde sonuçlar elde etmek için temel oluşturur (Bulut, 2026).

Sonuç olarak, şiddetin psikososyal belirleyicileri üzerine yapılan bu meta-analiz, politika yapıcılar, öğretmen yetiştiricileri ve aileler arasında farkındalık düzeyini artırarak sürdürülebilir ve uzun süreli bir değişim için disiplinler arası müdahalelerin geliştirilmesine yol açabilir. Bu nedenle araştırma iyi yazılmış ve konuyla ilgili ayrıntılı bilgi verecek şekilde düzenlenmiştir.

3.YÖNTEM

Metodoloji aşamasındaki yaklaşım; hem genişletilmiş meta-analizleri hem de kapsamlı literatür taramalarını içeriyordu ve bu sayede ilgili bilimsel çalışmaların geniş kapsamlı ve titiz bir incelemesi yapılabildi. Bu süreçte konuyla ilgili ilgili akademik makaleler, saygın bilimsel dergilerden edinilen bilgiler ve yerleşik geçerliliğe sahip birden fazla güvenilir veri tabanından elde edilen veriler dikkatle ve

sistematik bir biçimde değerlendirildi. Bunun sonucunda kaynaklarımızın güvenilirliği ve inanılırlığı en üst düzeye çıkarıldı; bu nedenle nitelikli verilerin doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak için mümkün olan tüm önlemler alındı (Toker, 2022).

Bu nedenle, okul şiddetinin psikososyal temellerine odaklanan ve çok düzeyli olarak ele alınan çalışmalar önce seçildi; ardından, seçilen bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar sistematik biçimde temalara ayrılarak daha ayrıntılı şekilde incelendi. Farklı çalışmaları birbirleriyle karşılaştıran titiz meta-analiz yöntemleri kullanılarak tutarlılıkları değerlendirildi ve böylece genel eğilimler, ortak noktalar ve farklılıklar belirlendi (Baloğlu, 2023).

Şiddet üzerinde bireysel özelliklerin, aile ilişkilerinin, okul ortamının ve daha geniş toplumsal etkenlerin etkisinin bu sayede hem bütüncül olarak hem de ayrıntılı biçimde ele alındığı görülmektedir. Belirli kültürel bağlamların rolünün ve daha genel olarak şiddete yatkınlık üzerindeki toplumsal güçlerin tüm etkileri; bölgesel farklılıklara ilişkin araştırma bulgularının incelenmesi ve küresel düzeydeki kültürler arası karşılaştırmalar ışığında ayrıntılı şekilde değerlendirilmiştir (Vural ve Yıldızlar, 2023).

Ayrıca, literatürde öne çıkan psikososyal açıdan önemli risk ve koruyucu faktörler belirlenmiş; duygu düzenleme, empati, akran ilişkileri ve aile içi iletişim gibi unsurlar detaylıca analiz edilmiştir (Er ve Ulu, 2024).

Bu son derece dikkatli ve sistematik yöntemsel yönelim sayesinde, okul şiddetinin psikososyal kökenlerine ilişkin kapsamlı ve titiz bir genel bakış geliştirmek mümkün olmuş; aynı zamanda farklı koşullar ya da bağlamlar altında değişen ve kendi sistematik sıralarını izleyen çok sayıda belirleyeni ayıklamak da mümkün kılınmıştır.

Son olarak, seçilen çalışmalarla uygun olduğu ölçüde ve geçerlilikleri, güvenilirlikleri ve güncellikleri bağlamında, ilgili araştırma kalitesi sınırlılıkları ile değerlendirme önyargısı ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Böylece elde edilen sonuçlar sağlam bir zemine dayanmaktadır.

Bu yöntemsel konum, problemli davranışların kökeni olarak işlev gören psikososyal etkenlere ilişkin geniş, kapsamlı ve güvenilir bir veri tabanının oluşmasına yol açmıştır. Bu kanıt temeli üzerinden de, sonraki aşamalarda bilimsel ve pratik açıdan sağlam, etkili bir zemine dayalı çözüm yaklaşımları ve müdahale

stratejileri geliştirilmesine olanak vermiştir (Bulut ve Aktaş, 2022).

3.1.Literatür Taramaları ve Meta-Analiz Bulguları

Okullarda şiddete maruz kalma ile ilişkili psikososyal risk faktörlerine dair son derece ilgili ve ayrıntılı sonuçlar, bu alandaki bilimsel bilgiyi derinleştiren literatür taramaları ve meta-analitik çalışmalar aracılığıyla elde edilmiştir. Sistematik derlemeler, birçok psikososyal faktörün şiddete yönelim üzerinde giderek artan ve tetikleyici bir rol oynadığını, ancak özellikle bireysel risk faktörlerinin baskın olduğunu göstermiştir.

Düşük empati becerileri, duyguları düzenlemede ciddi güçlükler ve zorbalık eğilimleri de dahil olmak üzere, bazı spekülatif risk faktörleri listede görece belirgindir.

Meta-analizlerden elde edilen bulgular, duygu düzenleme ve empati konusundaki eksikliklerin, öğrencilerin kendilerinde saldırganlık ve şiddet içeren davranışlara yönelmesine katkıda bulunduğunu; bu eğilimlerin sürdürülmesinde ise peere (akran) zorbalığına maruz kalma ve akran baskısı gibi sosyal yapısal faktörlerin anlamlı göründüğünü ortaya koymaktadır.

Bu veriler, okullarda şiddetin önlenmesi ve psikososyal destek açısından temeldir (Kayadibi, 2025).

Ayrıca aile ve ev ortamı, bireylerin psikososyal gelişimi üzerinde son derece belirleyici ve etkili etkileri olan en temel faktörler arasında yer almaktadır. Aile içi iletişim sorunları, problem çözme becerilerinin eksikliği ve yüksek stresli olay koşullarına kronik olarak maruz kalma, davranışsal gelişim süreçlerini çarpıtan saldırgan tutumlar geliştirmekte isteksiz çocuklar ve ergenler için verimli bir zemin oluşturmaktadır.

Aile kaynaklarına hızlı erişim ya da stres altında ağır bir yük taşıma duygusunun kronikleşmesi, bu risk unsurlarını güçlendirir ve çocukların zihinsel-toplumsal sağlığına zarar veren unsurların listesinde bu unsurları yakında tutar [10].

Okul bağlamı üzerine yapılan ayrıntılı araştırmalar, şiddet üzerinde doğrudan etkisi olan; sınıf içi ve sınıf dışı ilişkiler, öğretmen-öğrenci ilişkileri veya okulun genel ikliminin türü gibi çeşitli faktörlerin varlığını açıkça ortaya koymuştur.

Güvenli, destekleyici ve kapsayıcı bir okul ortamının olmaması; okul içinde deneyimlenen iletişimin bozulması ve sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar da şiddeti tetikleyen etkenler arasında

sayılmaktadır ve bunlar ya da bu tür olumsuz durumlar çocukları hem akademik hem de sosyal açıdan etkiler (Döğüşcü, 2025).

Sosyal ve kültürel bir perspektiften yapılan derinlemesine analizler, medya ve toplumsal normların şiddet eğilimleri üzerinde her zaman son derece önemli, hatta belirleyici faktörler olduğunu ortaya koymaktadır.

Özellikle de medyanın şiddeti önemsiz, normal ve izleyicilerin gözünde çekici gösterecek biçimde sunması, gençlerin saldırganlığı ve zararlı stratejileri seçmesinin önemli bir nedenidir.

Ayrıca, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin katı ve kalıplaşmış yapılar ile güç dinamikleri de, şiddetin ortaya çıkmasında bir etken ya da farklı şiddet biçimlerine yol açan unsurlardan biri olarak kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda elde edilen veriler ışığında, literatürde sunulan bu bütüncül analizlerin; birden fazla psikososyal faktör arasında karmaşık ve etkileşimli bir ilişkiyi vurguladığı belirtilmelidir; dolayısıyla bu tür bir karmaşıklığı dikkate alan çok boyutlu ve entegre müdahale stratejilerine ihtiyaç vardır.

Bu nedenle erken uyarı işaretleri ve entegre programlar, şiddeti önlemenin en iyi olası araçları arasındadır (Asıl, 2025)(İnce, 2024).

3.2.Bölgesel ve Küresel Karşılaştırmalar

Bölgesel ve küresel düzeylerde gerçekleştirilen karşılaştırmalı analizler, okul şiddetinin psikososyal köklerini derinlemesine anlamada son derece önemli ve belirleyicidir.

Dünya genelinde yürütülen kapsamlı araştırmalar, şiddetin ortaya çıkmasına ve yayılmasına katkıda bulunan faktörlerin coğrafyaya göre değişen dinamiklerle birlikte bağlama özgü olduğunu göstermektedir.

Ebeveynler ve öğretmenler arasındaki iletişimi güçlendirmek; okul yönetimiyle iş birliğini artırmak; okul iklimini daha olumlu ve destekleyici hâle getirmek; öğrencilere sunulan destek hizmetlerini çeşitlendirip genişletmek, okullarda şiddetin anlamlı biçimde azalmasına özellikle gelişmiş sanayileşmiş ülkelerde doğrudan veya dolaylı olarak büyük ölçüde katkıda bulunur.

ABD ve diğer Avrupa ülkelerinde yaygın olarak uygulanan önleyici programlar; aileler ve okulların iş birliği içinde çalıştığı yukarıda bahsedilen modeller; ayrıca erken psikososyal destek sistemleri, bireysel ve toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar

vermektedir. Bu unsurların tümü, bu bağlamda okul şiddetinin önlenmesi için vazgeçilmez faktörler olarak görünmektedir (Ergün,2023).

Bu durum İtalyanlara özgü değildir; ancak dünyayı ölçek olarak ele aldığınızda, ekonomik ve kültürel kapasite bu açıdan son derece belirleyici görünmektedir. Özellikle düşük gelirli ülkelerde, iç çatışmalara yakınlık, her türden normun dayattığı bir ekonomik stres ve çeşitli mekanizmalar aracılığıyla cinsiyet rollerinin pekiştirilmesi şiddetin ortaya çıkmasında ve sürmesinde öne çıkan başlıca nedenler arasındadır(Yener, 2024).

Bu olguları ağırlaştıran unsurlardan biri de kitle ve sosyal medyanın etkisi; sosyal normalleşme süreçlerindeki rolleri ve şiddete karşı geliştirilen tutumlar arasındaki farklılıklardır. Bu ülkelerde sağlık hizmetleri ve eğitim sistemlerinin yetersizliği ile şiddetle mücadeleye ayrılan kaynakların düşüklüğü, şiddetin önlenmesi ve kontrol edilmesinde ciddi engeller anlamına gelir; çünkü mevcut sorunları verimli ve kalıcı biçimde ele almak çok zordur (Çifçi ve Açık, 2022).

Bölgesel ve küresel ölçekte yapılan karşılaştırmalar, şiddet nedenlerini anlamak ve önlemeye yönelik çabalarda kültürel, sosyolojik ve yapısal hususları çok dikkatle, elbette içermenin ne kadar temel derecede önemli olduğunu göstermektedir (Çubuk, 2026).

Üstelik farklı coğrafyalarda ve toplumsal bağlamlarda uygulamaya konulan çeşitli stratejilerin değişen etkinlik ve başarı düzeyleri, yerelleştirilmiş ve bağlama uygun kapsamlı çözümler geliştirilmesini gerektirmektedir.

Bu kapsamda uluslararası iş birliği ve bilgi paylaşımı mekanizmaları, iyi uygulamaların paylaşımı ve deneyim aktarımının iki yönlü olarak gerçekleştirilmesi; küresel ölçekte farkındalık, anlayış ve eylem için ortak bir taslak doğrultusunda kritik önem taşır(Özsoy ve Sipahi, 2025).

Son olarak, psikososyal bir perspektiften bakıldığında, kapsamlı ve çok boyutlu şiddet önleme stratejilerine doğru ilerlemek ve bunları sürdürmek; buna göre şekillendirilecek politikalarla birlikte, bölgesel ve küresel düzeylerde ortak ve evrensel hedefler olarak birlikte benimsenmelidir(Demir2023).

4.BULGULAR

Kapsamlı ve ayrıntılı araştırmalar, okul şiddetinin ortaya çıkmasında çok sayıda kavramsal ve psikososyal risk faktörünün birbirleriyle karmaşık bir dinamik etkileşim içinde katkıda bulunduğunu

göstermektedir. Bu çerçevede, şiddet tanımı ve onun çeşitli boyutları derinlemesine ele alındığında, şiddetin yalnızca fiziksel saldırılarla sınırlı olmayan çok boyutlu, karmaşık ve katmanlı bir olgu olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, yeni düşünceler üzerinde sözel düzeyde kullanılan olumsuz ve zarar verici ifadeler; mağduru yıldıran sözlü dolaylı psikolojik taciz yöntemleri; yüz yüze dışlama gibi bilgisayar aracılı iletişim perspektifinden iki yaklaşımı da içerdiği anlaşılmaktadır (Sağlık, 2022).

Bu yapının karmaşıklığı nedeniyle, şiddeti farklı düzeylerde ve çeşitli biçimlerde var olduğu şekliyle görmek, tanımlamak ve ele almak esastır. Bireylerin sosyal dünyaları ile psikolojileri arasındaki sürdürülebilir ve karşılıklı bağlantıları vurgulamaya yardımcı olan psikososyal yaklaşım, hem risk faktörlerinin hem de koruyucu unsurların derinlemesine anlaşılmasını sağlar.

Bu bağlamda, psikolojik değişkenler açısından özellikle duygu düzenleme becerisi ve empati becerileri öne çıkmaktadır; bu değişkenler, zorbalık veya akran etkileri gibi olumsuz etkileri azaltmada çok etkili koruyucu faktörlerdir (Çakır, 2024).

Bilinen risk faktörleri arasında; düşük özsaygı, duygusal başa çıkma becerisindeki yetersizlik ve kişilik açığı (ve muhtemelen fazlalığı) zarara maruz kalma ile daha büyük başa çıkma güçlüğü arasındaki ara aracılar olarak işlev görebilecek ayırıcı özellikler gibi görünür, Bunun yanı sıra koruyucu faktörler dört yönlü olarak söylenebilir.

Yakın aile bağları; kaliteli ve olumlu akran ilişkileri; yararlı bir mesleki destek ortamı. Öte yandan, kalıcı, güvenli, istikrarlı ve sevgi dolu bir ev ortamında çocukların sağlıklı gelişimini destekleyecek yanıt verebilir aile iletişimi kapasitelerinin ve çatışma çözüm yöntemlerinin yokluğunda bu yinelemenin kolaylaştırılması ve hızlandırılması için şiddetin yayılması neredeyse ailenin ve ev atmosferinin etkileri tarafından tetikleniyormuş gibi ele alınabilir (Taş, 2022).

Çocukları olumsuz ve derin biçimde etkileyen bir başka faktör de aile kaynaklarına erişimin kısıtlı olması ve birikmiş stres etkenlerinin yüksek düzeyde bulunmasıdır (Özçelik, 2023).

Okul ortamı faktörleri, sınıf etkileşimi dinamikleri, meşru iletişim bağları, öğretmen-öğrenci arasındaki güven ilişkileri ve okul iklimi gibi şiddet davranışlarının ortaya çıkma ya da yayılma sürecinde son derece önemlidir ve geliştiricidir. Bu durum, ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmada etkili olmayı ciddi

biçimde daha zor bir hale getirir; özellikle güvenli bir ortam algısının zayıf olduğu ve iletişim hatlarının işlevinin zayıf olduğu okullarda.

Sosyal ve kültürel bağlam, medya araçlarının ve normların insan davranış biçimlerini nasıl oluşturduğuyla yakından ilişkilidir. Bunların bazıları, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin siyasal güç ilişkileri ve normatif etkilerle yakından bağlantılıdır; şiddeti normal ya da alışılmış bir şey gibi hissettiren medya içerikleri ve yaklaşımlar olarak belirtilmiştir (Neyze, 2022).

Sonuç olarak önleme ve müdahale; erken uyarı sinyallerini öngörmeye dönük öngörülerin yapılmasını, güçlendirilen aile-okul iş birliklerini, kurulan ruh sağlığı destek sistemlerini, entegre programların geliştirilmesini vb. sağlayan; çeşitli, çok katmanlı ve geniş kapsamlı bileşenleri kapsamalıdır.

Tüm bu önlemler; okul bağlamında şiddetten kaçınmayı amaçlayan temel ve basit bir eylem seti olarak değerlendirilmelidir; aynı zamanda bu sistem temelli yaklaşımın sürekliliğini ve etkinliğini sağlamaya da yardımcı olmalıdır (İnce, 2024).

4.1. Kavramsal Çerçeve

Kavramsal çerçeve, okulda şiddetin anlaşılmasında temel kavramların belirlenmesi ve bu kavramların birbirleriyle ilişkilerinin ortaya konması açısından önemli bir role sahiptir.

Bu bağlamda, şiddet kavramı farklı boyutlar ve kategoriler çerçevesinde ele alınmaktadır. Şiddetin tanımı, fiziksel, sözlü, psikolojik ve siber gibi farklı biçimleri içerir ve her bir boyut, akademik literatürde farklı şekilde açıklanmakla birlikte, temel olarak zarar verme amacıyla gerçekleştirilen davranışlar olarak kabul edilir. Ayrıca, şiddetin aşırıya kaçan veya devam eden davranışlar şeklinde de sınıflandırıldığı görülmektedir (Orbay, 2022).

Psikososyal yaklaşım ise, şiddetin ortaya çıkışında hem bireysel, hem de çevresel faktörlerin etkileşimini temel alan bir perspektiftir. Bu yaklaşımda, bireyin psikolojik durumu, duygusal düzenleme becerileri, empati kapasitesi ve kişisel risk faktörleri ön plana çıkar. Aynı zamanda, sosyal etkileşimlerin, özellikle akran ilişkilerinin ve zorbalığın, şiddetin oluşmasındaki rolü vurgulanır.

Bu çerçevede, çocuk ve ergenlerin psikososyal gelişimi ile okul ve aile ortamlarının etkileşimi, şiddet olaylarının

şekillenmesinde kritik öneme sahiptir. (Öktem, 2023).

Bununla birlikte, kavramsal çerçevede, şiddetin sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal yapının ve kültürel normların bir yansıması olduğu kabul edilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, güç dinamikleri, medya etkisi ve toplumsal normlar, şiddet eğilimlerini şekillendiren unsurlar olarak ortaya konur.

Dolayısıyla, şiddet kavramı çok boyutlu ve çok faktörlü bir yapıya sahip olup, psikososyal açıdan çeşitli risk ve koruyucu faktörlerin analiziyle daha iyi anlaşılabilir hale gelir. Bu çerçevede, önleme ve müdahale stratejileri, kavramsal temellere dayanan kapsamlı yaklaşımlar geliştirilmesini amaçlamaktadır (Keflioğlu, 2025).

4.1.1.Şiddetin Tanımı ve Boyutları

Okullarda şiddet kavramı, son derece nüanslı, karmaşık ve katmanlı bir olgu olarak görülmektedir. Not: Bu belge yalnızca değerlendirme amacıyla yayımlanmıştır; doğruluğu veya eksiksizliği dikkate alınmamaktadır. Bu tür davranışlar yalnızca kasıtlı ve/veya doğrudan saldırılarla sınırlı değildir; daha çok tehdit etme, küçük düşürme, zorbalık ve ayrımcılık gibi dolaylı ve doğrudan eylemleri de kapsar. Şiddet; davranışların sıklığı, katılımcı sayısı ve şiddetin ortaya çıkma biçimleri, şiddetin hedef aldığı yerler ve etki düzeyleri bakımından da önemli ölçüde farklılık gösterir.

Fiziksel şiddet çoğu zaman en görünür, elle tutulur ve ölçülebilir boyut olarak tanımlanır; ancak psikolojik ve sözel şiddet, daha sinsice nitelendirilen ve fark edilmeden işleyebilen, uzun vadede zarar verici etkileri olabilen biçimler olarak görülmektedir. Yani şiddetin boyutları, bireysel olayların çok ötesine geçer; aynı zamanda sistematik ve yapısal düzeylerde kök salmış sorunlardır—örneğin—okul ikliminin olumsuzluğu, eğitim sistemleri içindeki güç farklılıkları ve toplumda sosyal olarak yerleşik normlar tümü önemli bir rol oynar.

Bu kavramsal yaklaşım içinde, şiddetin farklı biçimleri; psikososyal faktörlerin dinamik etkileşiminden kaynaklanan çok boyutlu ve birbirine bağlı bir olgu olarak tasavvur edilir. Şiddetin tanımı ve diğer boyutları ile etkili önleme yöntemlerini iyi anlamak, şiddetle ilişkili risk faktörlerini doğru şekilde belirlemek için hayati önemdedir; bir yandan, söz konusu olgu hakkında elde edilen bilgilere özgü yanıt veren doğru ve etkili müdahale yöntemini seçmeyi mümkün kılar.

Diğer yandan, uzun vadeli ve sürdürülebilir çözümler tasarlamak ancak ne hakkında konuştuğumuzu bildiğimizde mümkündür. Böylece, okul bağlamlarında hem öğrenciler hem de öğretmenler için güvenli, destekleyici, saygı temelli ve sağlıklı öğrenme ortamlarının kurulmasını denemek ve bu doğrultuda önemli adımlar atmak mümkün hale gelir (Uzun, 2024).

4.1.2.Psiko-Sosyal Yaklaşımın Temelleri

Psiko-sosyal yaklaşımın merkezinde, şiddetin nasıl başladığı konusunda hayati derecede önemli ve yaşamı belirleyici olan; kişilerin kendileriyle psikolojik durumlarının ve bunu şekillendiren sosyal bağlamın, oldukça karmaşık ve çok boyutlu etkileşimi yer alır.

Bu genel yaklaşım, özellikle okul ortamında ortaya çıkan şiddet durumunda, bir bireyin psikolojik aygıtının bileşenleri arasındaki karşılıklı iletişimin yanı sıra, çevredeki sosyal ortamın unsurları ve bunların birbirini karşılıklı etkilemesinin son derece anlamlı olduğunu ileri sürmektedir.

İnsanların yaşamlarının bir noktasında şiddete yönelip yönelmemelerini ya da ondan kaçınıp kaçınmamalarını belirleyen temel ve en önemli etkenler; kişilik özellikleri, duygu düzenleme becerileri, empati düzeyleri ve sosyal farkındalıktır. Bireysel davranışları şekillendirme ve yönlendirmede, sosyal ilişkiler; bireylerin akran grupları içinde nasıl ağ kurduğu, grupta hangi tür iletişimin gerçekleştiği ve çatışma çözümüne ilişkin tutum da en az bunlar kadar önemlidir.

İnsanın psikolojik olarak sağlıklı ve dengeli biçimde geliştiği ortamlar daha az hale geldiğinde ve psikolojik baskı başladığında; yüksek stres düzeyleri ve yoğun olumsuz çevresel koşullar ortaya çıkar. Bu durumda, bireylerin olumsuz sosyal etkileşimlere karşı gösterdiği direnç ve dayanıklılık sıfıra yakın düzeye düşer. Ayrıca, kişilerin kendilerinin farkında olabilme ve duygu düzenleme yetenekleri (yani dürtülerin ne ölçüde kontrol edilebildiği) de sağlıklı empatik tarzların benimsenmesi ve sürdürülmesi açısından vazgeçilmezdir.

Okul ortamında uygulanan psiko-sosyal yaklaşımlar—bu noktada öğrenciler ve öğretmenler arasındaki etkileşimi daha güçlü, daha zengin ve daha etkili biçimde oluşturma bakımından olumsuz davranışların önlenmesi ve azaltılması üzerinde doğrudan etkiye sahiptir.

Sonuç olarak, psiko-sosyal temellerin doğru ve eksiksiz biçimde anlaşılması; okullarda şiddeti önlemeye ya da şiddeti

hafifletmeye yönelik stratejiler geliştirmek için temel ve belirleyici bir unsur olarak görünmektedir. İkinci olarak, aşırı baskı, aile sorunları, sosyal izolasyon ve ekonomik güçlükler gibi risk faktörleri dikkate alınarak şiddete yönelme eğilimini azaltmada en verimli ve etkili araçlardan biri olarak geniş ve bütünleştirici bir perspektif ele alınmaktadır (İnce, 2024).

4.2.Psikolojik Etmenler

Okul ortamında şiddetin ortaya çıkmasında psikolojik faktörler büyük önem taşır; çoğu zaman şiddetin meydana gelmesini belirler. Bunlar yalnızca bireysel risk faktörlerinden değil, aynı zamanda koruyucu faktörlerin etkileşimi ve dinamik dengesiyle de şekillenir. Bireyin kişilik özellikleri, düşük özsaygı, öfkeyi kontrol edememe ve saldırganlığa yatkınlık, şiddet eylemlerine yol açan önemli katkı sağlayıcı etmenlerdir. (Bulut ve Aktaş, 2022).

Ayrıca duyguları düzenleme becerilerinin yokluğu, bireylerin stres ve olumsuz duygusal durumlarla karşılaştıklarında uyum sağlama kapasitesini azaltır; bu da okullarda şiddet düzeylerini yükselten saldırgan ve düşmanca tutumlara zemin hazırlar (Yılmaz ve Karaaziz, 2023).

Empati becerileri, bireyin yanı sıra toplumsal ilişkilerin sağlıklı ve sürdürülebilir biçimde gelişmesinin de kritik bir bileşenidir. Empati olmadan bireyler daha sık ve daha şiddetli kavga edebilir; ayrıca zorbalık davranışlarını artırabilir. Bu nedenle şiddete karşı önemli bir koruyucu faktör, çocukların ve ergenlerin şu yeteneğe sahip olmasıdır.

Duyguları anlamak, onları yorumlamak ve kendilerini ya hislerini anlatarak ya da nasıl hissediyorlarsa ona uygun biçimde ifade etmek. Bunun yanı sıra, riskli davranışın önlenmesinde kişilere öz güven ve öz saygı kazandıran destek merkezi bir noktada yer alır; şiddet önleme için temel stratejiler olarak kabul edilmiştir (Öcal, 2025).

Duyguları uygun ve etkili bir şekilde kontrol edemeyen kişiler, ani öfke patlamaları ve saldırgan davranışlara eğilimlidir. Bu durum, kişiyi hem kendine zarar verme hem de aynı zamanda başka bir toplum üyesine zarar verme açısından büyük bir risk altına sokar.

Dolayısıyla okul temelli şiddet önleme için bu tür çekici ve sürdürülebilir stratejiler; duygusal sağlamlığın ya da ruh hali kapasitesinin artırılması, öz düzenlemenin desteklenmesi gibi yaklaşımları içerir.

Akran Etkileri ve Zorbalık Deneyimleri: Psikolojik Faktörler Arasındaki Rol Akran etkileri ve zorbalık deneyimleri psikolojik

faktörler arasında kritik, oldukça, önemli ve belirgin bir yer tutar. Bu bölümde daha önce ortaya konan hipotezler açısından bakıldığında, akran etkileri okulun toplumsal/prosocial davranış ile erkek çocuklarının saldırganlığı arasındaki ilişkiyi düzenler; kız çocuklarının saldırganlığı, okul ya da topluluk içindeki akran modellerine yanıt olarak erkek çocuklarınkine göre daha zayıf olacaktır; kendi kendini açıklayan bu durumun ayrıca ayrıntılandırılması gerekmez.

Zorbalığa maruz kalan öğrenciler düşük özsaygıya sahiptir ve bir dizi zihinsel bozukluk söz konusudur; bu nedenle zorbalık gören gruplarda daha belirgin ve daha şiddetli psikolojik mücadeleler (grup içi çatışmalar, başka duygudurum/davranış bozukluğu eğilimleri, saldırgan özellikler dahil) görülebilir. Bu da okul şiddetinin arkasındaki psikolojik faktörlerin neredeyse her zaman karmaşık ve çok faktörlü olduğunu göstermektedir (Aydın, 2025).

Psikososyal yapılar: Psikososyal yapılar; kişisel özellikler, duygusal beceriler, akran ilişkileri veya sosyal yeterlilik dâhil olmak üzere birbirleriyle karmaşık ve birbiriyle ilişkili dört faktörden oluşan kavramsal öğeler olarak ele alınmaktadır. Bu unsurlar, okul şiddeti üzerinde belirleyici düzeyde etkiye sahiptir. Kadın cinsiyeti altında yatan psikososyal boyutları anlamak için, burada (yalnızca etkili olmakla kalmayıp aynı zamanda belirleyici olan) belirlenim alanında olduğu kadar, maruziyet ve yatkınlık alanı modelleriyle birlikte üç ana risk alanı modelinden biri bağlamında da dikkatle ele alınması önemlidir.

Bu perspektiften hareketle, psikososyal destek hizmetlerinin ve bütüncül beceri geliştirme programlarının öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını anlamlı biçimde artırmada ve böylece okul ortamında şiddeti azaltmada önemli bir rol oynadığı hususu özellikle vurgulanmaktadır (Tanrikulu, 2022).

4.2.1.Bireysel Risk ve Koruyucu Faktörler

Bireysel risk faktörleri, şiddetin ortaya çıkmasında önemli rol oynayan önemli unsurlardan biridir. Bu faktörler arasında kişilik özellikleri, psikolojik durumlar ve davranışsal eğilimler bulunur. Özellikle düşük benlik saygısı, dürtü kontrolü güçlüğü ve agresif tutumlar, bireylerin şiddet eğilimini artırabilir.

Ayrıca, çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler veya yaşanılan ruhsal rahatsızlıklar da kişide risk oluşturan unsurlar olarak dikkat çeker. Bu tür bireysel özellikler, çocuk ve ergenlerin çevresel uyaranlara karşı daha hassas

olmalarına ve yanlış davranışlara yönelmelerine neden olabilir. (Gökdağ & Kızıltepe, 2023)(Şen, 2022)

Koruyucu faktörler ise, bireyin şiddete karşı direnç geliştirmesine ve sağlıklı davranışlar sergilemesine yardımcı olan unsurlardır. Bu faktörler, güçlü bağlar, olumlu öz-yeterlik duygusu ve empati kazanımı gibi mekanizmaları içerir. Aile içinde sağlıklı iletişim ve destekleyici tutumlar, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırabilir.

Aynı zamanda, okul ve toplumsal çevredeki pozitif ilişkiler, bireyin gelişimine katkıda bulunur ve şiddet eğilimlerini azaltabilir. Özellikle erken yaşta alınan psikososyal destek ve eğitimler, risk altındaki çocukların duygusal ve sosyal becerilerini güçlendirerek, risk faktörlerinin etkisini hafifletebilir. (Apaydın, 2024)(Erdem, 2025)

Bu bağlamda, bireysel risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi, şiddetin önlenmesinde kritik bir öneme sahiptir. Bireylerin kişisel gelişim süreçlerinde ortaya çıkan olumsuz unsurların fark edilmesi ve müdahale edilmesi, saldırgan davranışların ortaya çıkma olasılığını azaltır. Aynı zamanda, koruyucu faktörlerin geliştirilmesi, genç bireylerin olaylar karşısında sağlıklı başa çıkma mekanizmaları oluşturmalarına olanak tanır. Bu süreçte, psikososyal programlar, aile ve okul desteği ile bütünsel yaklaşımlar sayesinde, bireylerin riskli durumlara karşı dayanıklılığı artırılırken, olumsuz davranışların oluşma ihtimali minimize edilir. Dolayısıyla, bireylerin psikososyal gelişiminde risk ve koruyucu faktörlerin bilinçli şekilde ele alınması, şiddet eğilimlerinin azaltılmasında temel bir gerekliliktir(Çuhacı, 2025).

4.2.2.Duygu Düzenleme ve Empati Becerileri

Duygu düzenleme ve empati becerileri, okul ortamında şiddetin psikososyal sebeplerini anlamada kritik bir rol oynar. Duygu düzenleme, bireylerin olumsuz duygularını tanıma, yönetme ve uygun davranışlara dönüştürme yeteneğini ifade eder. Bu beceri, çatışma anlarında öfke veya hayal kırıklığı gibi yoğun duyguları kontrol altına alabilme kapasitesini artırır, böylece şiddete eğilimleri azaltır.

Özellikle ergenlik döneminde duyguların yoğun ve karmaşık olduğu göz önüne alındığında, yetersiz duygusal regülasyon şiddetin önemli bir psikososyal nedeni olabilir(Onsekiz, 2024).

Empati becerisi ise, başkalarının duygularını anlama ve bu duygulara uygun şekilde tepki verme yeteneğini kapsar.

Empati eksikliği, bireylerin başkalarının acı ve sıkıntılarını anlamadan veya önemsemeden hareket etmelerine neden olur ki bu da saldırgan davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir. Okul ortamında empati gelişimi, öğrenciler arasındaki sosyal bağların güçlenmesine ve çatışmaların azaltılmasına katkı sağlar. Ayrıca, empati yüksek bireyler, başkalarının duygularını daha iyi anlar ve bu doğrultuda daha uyumlu davranışlar sergileyebilirler (Altunok, 2023).

Duygu düzenleme ve empati becerilerinin geliştirilmesi, hem bireysel hem de çevresel faktörlerle desteklenmelidir. Okullarda duygusal zekayı güçlendiren programlar ve afet yönetimi eğitimleri, bu becerilerin kazanılmasını teşvik eder.

Öğretmenlerin duygusal farkındalık ve empati eğitimleri alması, sınıf içi iletişimi güçlendirilirken, öğrencilere duygusal düzenleme teknikleri kazandırılır. Ayrıca, aileler ve psikososyal destek ekipleri ile işbirliği yapılarak, öğrencilerin duygusal ve empatik becerileri sürdürülebilir şekilde gelişir.

Bu entegrasyon, okul ortamındaki şiddetin önemli ölçüde azalmasına katkı sağlayabilir. Sonuç olarak, duyguların yapıcı biçimde yönetilmesi ve empati geliştirilmesi, okullarda psiko-sosyal şiddetin önlenmesinde temel stratejiler arasında yer almalıdır (Konyalı, 2024).

4.2.3.Zorbalık ve Akran Etkileri

Zorbalık ve akran etkileri, okul ortamında psikososyal şiddetin oluşumunda önemli bir rol oynayan karmaşık dinamiklerdir. Akran gruplarındaki güç mücadeleleri, sosyal kabul arayışları ve dışlanma eğilimleri, zorbalığın temel nedenleri arasında yer alır.

Zorbalık davranışları, genellikle güç gösterisi, kontrol sağlama ve kendini üstün hissetme ihtiyacından kaynaklanabilir. Aynı zamanda, akran etkileri bireylerin davranışlarını şekillendiren önemli faktörlerdir; gençler, kendi davranışlarını akranlarının normlarına uygun hale getirme eğilimindedir.

Bu bağlamda, zorbalık yapan veya maruz kalan öğrencilerin bu davranışlara katılma oranları, içinde bulundukları sosyal çevreden güçlü biçimde etkilenir. Akran grubu içinde baskı, onay veya utanç duyguları, zorbalık davranışlarını artırabilir veya sürdürebilir.

Örneğin, zorbalığa uğrayan öğrenci, sosyal kabul görmek veya dışlanma korkusuyla sessiz kalabilirken, zorbalık yapan öğrenci ise güç ve kontrol sağlama stresini akran grubunun davranışlarına uygun şekilde

yansıtabilir. Ayrıca, okul ortamında akran etkileşimi, çatışma ve dayanışma biçimlerini de belirler; sağlıklı iletişim ve destekleyici akran ilişkileri, zorbalığın önlenmesinde koruyucu faktörler olarak öne çıkar.

Akran etkileri, öğrenme ve gelişim süreçlerine olumsuz yansıyabileceği gibi, doğru yönlendirilirse, pozitif sosyal davranışların pekişmesine olanak sağlayabilir. Bu nedenle, zorbalık ve akran etkileşimi konularında bilinçlendirme ve müdahale programları, okul psikososyal desteği kapsamında büyük önem taşır. Bu stratejiler, öğrenci davranışlarındaki olumsuz etkileri azaltmada ve sağlıklı sosyal ilişkilerin gelişmesini teşvik etmede temel rol oynar (Kayadibi, 2025).

4.3.Aile ve Ev Ortamı Etkileri

Aile ve ev ortamı, çocukların psikososyal gelişim süreçlerinde en temel belirleyici etkenlerden biridir ve okullar içinde şiddetin ortaya çıkmasında önemli ve etkili bir rol oynar.

Çocukların dağınık bir bağlanma geliştirmesine zemin hazırlayan temel, aile içinde yetersiz iletişim kalitesine dayanır; ebeveynlerin çocuğun duygusal dünyasına karşı ihmali ve yetişkinlerin çatışma çözme süreçlerinde yetersiz beceriye sahip olması bu da çok sayıda gelişimsel soruna yol açar. Özellikle, ebeveynler arasındaki uzun süreli aile olumsuzluklarının ve kötü, stresli, işlevsiz aile ilişkilerinin sürmesi, çocukların kendini güvende hissetme düzeyini azaltır ve saldırganlığın kurulması ile sürmesine ilişkin durumlarla ilişkilidir. Başka bir deyişle, aileden gelen olumsuz örüntüler, çocukların aileleriyle birlikte gözlemledikleri ve yaşadıkları davranışları taklit etmeye yatkın olmaları nedeniyle okul gibi sosyal çevrelerde şiddete yatkın davranışların görülme sıklığını artırabilir.

Ayrıca, iletişim aksaklıkları ve aile içi anlaşmazlıklar çocukların duygularını ifade edebilme becerilerini zayıflatır; bu da onların duygularını sağlıklı biçimde düzenlemekte ciddi güçlük yaşamalarına neden olur. Bu durum, öfke, rahatsızlık, hayal kırıklığı ve benzeri olumsuz duyguların bastırılması ya da bunların kontrolden çıkması veya uygun olmayan biçimde ifade edilmesiyle sonuçlanabilir.

Oysa ev ortamındaki stres düzeyinin artması, çocukların kendini güvende hissetme duygusunu geçersiz kılar ve çocukların bağlanma sorunları yaşamasına temel oluşturan; sosyal ilişkiler içinde başkalarına karşı çatışmacı, saldırgan ve savunmacı tutumlar geliştirmesine yol açabilecek psikolojik kırılganlığı daha da artırır. Bunun yanı sıra, aile kaynaklarına erişimin sınırlı olması, ekonomik

yoksunluk ve aile birimi üyeleri üzerinde artan stres yükü, çocukların ruh sağlığında olumsuz etkiler doğurabilir ve bu da şiddete karşı kırılganlığın artmasına neden olabilir.

Dolayısıyla, çocuklara duygudaşlık gösteren, koruyucu ve güven veren aileler, çocukların duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğrenmeleri için bir fırsat sunar ve böylece okulda maruz kalınan şiddetin önlenmesinde vazgeçilmez bir rol oynar.

Bu doğrultuda, aile üyeleri arasındaki iletişimi geliştirmeye ve çatışma çözme becerilerini artırmaya yönelik kapsayıcı eğitim programlarına duyulan ihtiyaç bu açıdan oldukça yüksektir.

Kısacası, ilişkiler biçimi aracılığıyla sağlıklı, olumlu ve yapıcı aile bağları kurmak çocukların psikososyal gelişimini destekler ve şiddet için risk faktörünü azaltan temel unsurlardan biri haline gelir (Hufni & Akca, 2025).

4.3.1.Aile İçi İletişim ve Çatışma Çözme Becerileri

Aile içi iletişim ve çatışma çözme becerileri, okul şiddetinin psikososyal sebeplerini anlamada önemli bir temel oluşturmaktadır. Güçlü ve sağlıklı aile iletişimi, bireylerin duygularını açıkça ifade edebilmesini ve çatışmaların yapıcı biçimlerde çözülmesini sağlar. Aile içerisinde özellikle duygusal bağların güçlendirilmesi ve empati kurma becerilerinin geliştirilmesi, öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine katkıda bulunur.

Bu bağlamda, ebeveynlerin aktif dinleme yapması, açık ve dürüst iletişim kanalları oluşturması, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına uygun hareket etmesi son derece önemlidir (Boz, 2024).

Çatışma çözme becerileri ise, çocukların ve gençlerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında sakin kalmayı, alternatif çözümler üretmeyi ve karşı tarafla uzlaşmayı öğrenmelerini sağlar. Aile içi çatışmaların yapıcı biçimde yönetilebilmesi, çocukların kardeşler, ebeveynler ve diğer aile üyeleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasını teşvik eder. Bu da, hem duygusal dayanıklılığı artırır hem de okulda ve çevresindeki sosyal ortamlarda şiddet olaylarını minimize eder (Duman, 2023).

Ebeveyn eğitim programları ve aile danışmanlığı gibi önleyici yaklaşımlar, iletişim becerilerinin güçlenmesine katkı sağlar. Ayrıca, ailelerin stres yönetimi ve çatışma çözme konularında bilinçlenmesi, çocukların da model alacağı tutumları

olumlu yönde etkiler. Sonuç olarak, aile içi iletişim dinamiklerinin sağlıklı olması, öğrencilerin kendine güvenlerinin artmasına ve çatışma durumlarında yapıcı çözümler üretmesine zemin hazırlar. Bu durum, okul şiddetinin önlenmesi açısından temel bir psikososyal unsur olarak kabul edilmektedir(Karagün, 2024).

4.3.2.Aile Kaynaklarına Erişim ve Stres Yükü

Aile kaynaklarına erişim, çocukların psikososyal gelişimi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir ve okullardaki şiddetin nedenlerini anlamada önemli bir unsur teşkil eder. Ailelerin sosyoekonomik durumu, eğitim seviyesi ve yaşam koşulları, çocukların güvenlik algısı ve psikolojik dayanıklılığı açısından etkili olabilir.

Özellikle ekonomik sıkıntılar ve istikrarsız aile ortamları, çocuklarda stres seviyelerini artırırken, bu durumların okulda agresif davranışlara veya şiddete yönelme riskini yükselttiği gözlemlenmektedir (Bektaş, 2022).

Aile içi iletişimin kalitesi ve çatışma çözme becerileri de bu süreçte kritik rol oynar. Anlayışa dayalı, açık iletişim kurabilen ve çatışmalara sağlıklı çözümler üretebilen aile ortamları, çocukların düzeyi ve empati kurma becerileri geliştirerek, şiddeti azaltıcı koruyucu faktörler oluşturur. Buna karşılık, ailede iletişimsizlik, bağışıklık ve kabalık gibi olumsuz dinamikler, çocukların stres seviyelerini yükselterek, okul ortamında şiddet davranışlarına zemin hazırlayabilir (Apaydın, 2024).

Stres yükü ise aile kaynaklarına erişimle doğrudan ilişkilidir. Bazı aileler, ekonomik güçlükler ve sosyal destekten yoksunluk nedeniyle, çocuklarının eğitim ve psikososyal ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalabilir.

Bu eksiklikler, çocuklarda güvenlik ve aidiyet duygularını zayıflatırken, stres ve kaygı düzeylerini arttırır. Ailelerin stresle baş etme mekanizmalarının zayıf olması, çocukların da aynı şekilde stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkiler, böylece okulda davranışsal sorunlar ve şiddet eğilimleri artabilir (Tarhan, 2026).

Sonuç olarak, aile kaynaklarına erişim ve stres yükü, çocukların psikososyal sağlığında kritik rol oynar ve şiddetin önlenmesin de aile-çocuk iletişimini güçlendirecek, destekleyici çevrelerin oluşturulması önemlidir. Destekleyici aile ortamları ve stres yönetim programları, çocukların duygusal iyileşme süreçlerini kolaylaştırırken, okul ve toplum desteğiyle bütünsel bir yaklaşımla şiddet riski azaltılabilir. (San, 2025)

4.4.Okul Ortamı ve Örgütsel Faktörler

Okul ortamı ve örgütsel faktörler, şiddetin psikososyal sebeplerinin anlaşılmasında önemli bir rol oynar. Öğrencilerin sosyal etkileşimleri, okulun genel atmosferi ve öğretmen-öğrenci ilişkileri, şiddetin ortaya çıkmasında belirleyici unsurlar olarak öne çıkar.

Sınıf içi dinamikler, öğrenci davranışlarının şekillenmesinde kritik bir etki yapar; özellikle sınıf ortamında yaşanan çatışmalar, güç mücadeleleri ve disiplin sorunları, agresif tutumların gelişimini tetikleyebilir.

Öğretmenlerin iletişim biçimleri, disiplin yaklaşımları ve öğrencilere karşı tutumları, okul ikliminin güven ve saygı ortamını oluşturmada belirleyicidir. Güvenliğin sağlandığı bir okul ortamı, öğrencilerin olumlu davranışlar geliştirmelerine destek olurken, aksine belirsizlik ve güvensizlik ortamları şiddeti teşvik edebilir.

Aynı zamanda, okulun iletişim kanalları ve çözüm mekanizmalarının etkinliği, şiddet olaylarının önlenmesinde kritik öneme sahiptir. Öğrencilerin iletişim imkanlarına erişimi, sorunların yapıcı bir biçimde dile getirilmesini sağlayarak, çatışmaların büyümesini engeller. Okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin dayanışması ile oluşturulan açık ve adil disiplin politikaları, şiddetin önlenmesine katkı sağlar. Sonuç olarak, okul ortamının düzeni, güvenlik algısı ve iletişim altyapısı, şiddetin psikososyal sebeplerini etkileyen temel örgütsel faktörler olarak değerlendirilebilir ve bu alanlarda gerçekleştirilecek iyileştirmeler, şiddetin azaltılmasına yönelik önemli adımlar teşkil eder (Güngör, 2025).

4.4.1.Sınıf İçi Dinamikler ve Öğretmen-Öğrenci İlişkileri

Sınıf içi dinamikler ve öğretmen-öğrenci ilişkileri, okul ortamında şiddetin oluşumunda önemli bir rol oynar. Öğrencilerin davranışlarını şekillendiren en temel faktörlerden biri, sınıf içindeki sosyal yapı ve etkileşimlerdir. Öğrenciler arasındaki iletişim biçimleri, güç dengesizlikleri ve çatışma yönetimi, şiddet eğilimlerinin ortaya çıkmasında belirleyici olabilir.

Özellikle, öğrenciler arasındaki disiplin sorunları, öğretmenlerin sınıf yönetimi yaklaşımlarıyla doğrudan ilişkilidir. Disiplinin sağlanmasında tutarlılık, adil davranış ve açık iletişim kritik unsurlardır. Öğretmenlerin otorite kurma biçimi, öğrencilere güven ve saygı ortamı yaratmak veya tam tersi, çatışmalı ortamlar doğurabilir. Bu bağlamda, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde empati ve anlayışın

geliştirilmesi, olumsuz davranışların önlenmesinde etkili olur (Solak, 2025).

Ayrıca, sınıf içi dinamiklerin yönetiminde kullanılan iletişim teknikleri ve sınıf ortamının psikososyal iklimi, öğrencilerin güven duygusu ve aidiyet hisleri üzerinde doğrudan etkilidir. Güçlü ve destekleyici ilişkiler, öğrencilerin kişilik gelişimini desteklerken, kopuk ve çatışmalı bağlar ise şiddeti teşvik edebilir. Öğretmenlerin rolü, sadece bilgi aktarmak değil, aynı zamanda öğrencilere model olma ve sağlıklı iletişim kurma becerilerini kazandırma sorumluluğunu da içerir. Bu noktada, öğretmenlerin duygusal zekâları ve çatışma çözme becerileri, sınıf ortamını daha yapıcı kılmakta belirleyici rol oynar (Kahriman, 2024).

Olumlu öğretmen-öğrenci ilişkilerinin sağlanması, öğrencilerin psikososyal ihtiyaçlarını karşılamasında temel faktördür. Öğrencilerin kendilerini güvende hissettiği, saygı ve hoşgörü ortamında öğrenme motivasyonu artar.

Dolayısıyla, sınıf içi dinamiklerin düzenlenmesi ve öğretmenlerin ilişki kurma biçimleri, şiddetin önlenmesinde kritik bir araç olarak kabul edilmelidir. Bu nedenle, öğretmenlerin mesleki gelişimleri sırasında iletişim, çatışma yönetimi ve psikososyal destek konularında eğitim almaları büyük önem taşımaktadır (Yurduseven, 2022).

4.4.2.Okul İklimi ve Güvenlik Algısı

Okul iklimi ve güvenlik algısı, okul ortamında şiddetin önlenmesi ve azaltılması açısından kritik bir öneme sahiptir. Güvenli ve destekleyici bir okul ortamı, öğrencilerin psikososyal gelişimleri için temel bir zemin hazırlar. Okul iklimi, öğrencilerin birbirleriyle, öğretmenleriyle ve okul yönetimiyle kurdukları ilişkilerin niteliğine bağlıdır.

Pozitif bir okul iklimi, empati, saygı, adil davranışlar ve açık iletişim gibi unsurlarla şekillenirken, olumsuz iklimler çatışma, korku ve güvensizlik duygularını tetikleyebilir. Güvenlik algısı ise öğrenci ve öğretmenlerin gerçek ya da algılanan tehditlere karşı duyduğu duyarlılığı içerir. Güvenlik algısının yüksek olduğu okul ortamlarında, öğrenciler kendilerini daha güvende hisseder ve okulda daha aktif katılım sağlarlar (Cingöz, 2025).

Okul ortamında güvenlik algısını güçlendiren faktörler arasında, etkili denetim mekanizmaları, disiplin politikaları ve fiziki güvenlik önlemleri bulunur. Ayrıca, okul içi iletişim kanallarının açık ve erişilebilir olması, sorunlara hızlıca çözüm bulunmasını sağlar ve böylece güvensizlik ortamları azaltılır.

Öğrencilerin ve öğretmenlerin güvenlik konusundaki endişelerine duyarlı olunması, ortak bir güven ortamının inşa edilmesine katkı sağlar (Polat, 2022).

Bununla birlikte, okul iklimi sadece fiziksel güvenlik unsurlarıyla sınırlı değildir. Psikososyal açıdan, okul ortamının destekleyici ve adil olması, öğrencilerin kendilerini ifade edebilmeleri ve sorunlarını paylaşabilmeleri açısından önemlidir.

Bu bağlamda, okul yönetimlerinin ve öğretmenlerin stres yönetimi, önyargısız yaklaşım ve pozitif iletişim becerileri geliştirmeleri, güvenlik algısını olumlu yönde etkiler. Güvenli bir okul iklimi, şiddetin psikososyal sebeplerine karşı direnç oluştururken, öğrencilerin psikolojik iyilik halini ve akademik başarılarını da artırır. Dolayısıyla, okul ortamının psikososyal ve yapısal boyutlarını bütüncül bir yaklaşımla ele almak, şiddetin önlenmesinde temel unsurlardan biri olarak görülmelidir (Yılmaz, 2025).

4.4.3.İletişim Kanalları ve Çözüm Mekanizmaları

İletişim kanalları ve çözüm mekanları, okullarda şiddetin psikososyal sebeplerine etkili çözümler geliştirilmesinde temel unsurlardan biridir. Sağlam ve etkin iletişim altyapıları, öğrencilerin yaşadıkları sorunları dile getirebilecekleri güvenceli ortamların oluşturulmasına imkan tanır. Bu kapsamda, öğretmenler ve yöneticilerin açık, samimi ve empati temelli iletişim kurabilmesi, şiddet davranışlarının önlenmesinde kritik rol oynar.

Ayrıca, iletişim mekanizmalarının erişilebilir ve düzenli olması, karşılıklı anlayış ve güvenin pekişmesine katkı sağlar. Çözüm mekanizmaları ise, şiddet olaylarının ortaya çıkış nedenlerine müdahale eden, sorunların kökenine inerek önleyici veya düzeltici etki gösteren yapılar olmalıdır. Bu bağlamda, okul içi disiplin kuralları, danışma ve psikolojik destek hizmetleri, çatışma çözme ve arabuluculuk programları gibi unsurlar, etkili çözüm yollarını temsil eder.

Önemli olan, bu mekanizmaların okul yönetimleri, öğretmenler ve öğrenciler arasında iyi entegre edilmesi ve sürdürülebilirliğinin sağlanmasıdır. Ayrıca, aile ve toplumun da desteğiyle, iletişim kanallarının şeffaf ve erişilebilir olması, şiddetin azaltılmasına katkı sağlar.

Bu yapıların oluşturulması, kapalı ve tehditkar olmayan ortamlar inşa ederek, öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini mümkün kılar. Böylece, okul ortamındaki sorunlar yapısal ve psikososyal temelde ele alınarak, şiddetin

temel nedenlerine yönelik kalıcı çözümler geliştirilebilir (Sağlık, 2024).

4.5.Toplumsal ve kültürel bağlam

Toplumsal ve kültürel bağlam, okul içi şiddetin ortaya çıkmasında önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir. Medya aracılığıyla yayılan ve toplumsal normlar ile değerleri şekillendiren çeşitli içerikler, gençler üzerinde güçlü etkiler yaratabilir.

Özellikle şiddet içerikli televizyon programları, filmler ve dijital platformlar, şiddetin normalleşmesine ve toplumsal kabul görmesine zemin hazırlayabilir. Bu süreç, çocuk ve gençler arasında güç ve iktidar ilişkilerinin doğal algılanmasına yol açar.

Ayrıca, kültürel değerler ve cinsiyet rolleri, şiddetin meşrulaştırılması veya gizlenmesi konusunda belirleyici rol oynar. Toplumsal cinsiyet normları, özellikle kadın ve erkek rollerine ilişkin beklentiler, şiddet eğilimlerini şekillendirir ve güç dengesizliklerini pekiştirir. Bu bağlamda, güç ve itaat ilişkileri, çatışmaların çözümünden ziyade şiddetin araç olarak kullanılması eğilimini artırabilir (Karagün, 2024).

Kültürel kodlar ve değerler, aynı zamanda toplumda sözlü iletişim biçimlerini ve çatışma çözme yaklaşımlarını da belirler. Özellikle kendine özgü geleneksel tutumlar ve kabullenişler, şiddetin normal kabul edilmesine veya hafifletilmesine neden olabilir. Medyanın rolü, davranışların normalleştirilmesi ve şiddetin toplumsal düzeyde kabullenilmesi konusunda kritik bir öneme sahiptir. Bu durum, şiddetin bireysel ve kurumsal düzeyde kültürel normlar içine yerleşmesini sağlar.

Dolayısıyla, toplumsal ve kültürel faktörler, okul ortamında şiddetin psikososyal sebeplerinin anlaşılmasında temel unsur teşkil ederek, önleyici stratejilerin geliştirilmesinde dikkate alınması gereken önemli bir bağlamdır. (Yener, 2024).

4.5.1.Medya Rolü ve Sosyal Normalleşme Süreçleri

Okulların içinde meydana gelen herhangi bir şiddete yönelik toplulukların görüşlerinde ve kabullenmesinde, kararlı belirleyici bir gücü dayatmak için medya tarafından çok güçlü bir araç olarak görülen bir tür silah gerekir.

Özellikle çocuklar ve ergenler söz konusu olduğunda, medyada yer alan şiddet imgeleri tekrarlı ve yoğun bir biçimde izlenecek; bu tür davranışlar zamanla günlük hayata “normal” gibi girecek ve bu davranış kalıbı giderek yerleşmeye

başlayabilecektir. Televizyon, web siteleri ve sosyal medya; çoğu zaman, arka plan ve ayrıntıların kapsamlı biçimde işlendiği, temelde şiddet eylemleri olan şeyleri tekrar tekrar haberleştirir. Bu da gençlerde saldırganlık düzeylerinin artmasına katkıda bulunabilir; ayrıca karşılaştıkları sorunlarla baş ederken, bunları bütünüyle doğal—hatta gerekli olarak görmelerine dayalı öncelikli saldırgan bir stratejiyi güçlendirebilir.

Şiddet eylemlerinin dozlarını fazla artırarak, "dozlar"ı aşırı biçimde öne çıkarıp bunları ayrıntılı şekilde sunarak şiddetin toplumsal ölçekte normalleşmesini hızlandıran süreç işte budur; bu da bireylerin en azından kısmen şiddete karşı duyarsızlık ya da hatta kayıtsızlık geliştirmesine yol açar.

Üstelik medyada otorite konumundaki kişi ya da gruplar üzerinden şiddeti yüceltmek ve bu tür davranışları teşvik etmek ya da normalleştirmek, toplumda şiddetin kabulü ve hoşgörüsü için verimli bir zemin oluşturabilir.

Bu toplumsal normalleştirme süreçleri, medya ortamında kurulan algı ve sunum yoluyla üretildiğinden, şiddetin küçümseyici etkisi giderek daha da zayıflar ve şiddet eylemlerinin yaygınlaşmasına imkân verir. Burada medya, yalnızca bilgiyi yaymakla kalmayıp toplumsal değerleri yeniden tanımlamak ve toplum etrafında algılar oluşturmak bakımından da kritik, vazgeçilemez bir rol üstlenir. Medyanın sorumlu biçimde takip edilmesi ve zihinsel süreçlere—neredeyse şiddetin tamamıyla kabulüne—yönelik bilinçli ve kararlı bir tutumun oluşturulması; okul şiddetinin bizzat kendisinin ardındaki psikososyal kök nedenleri kavramada ve krizlerin önlenmesi ile müdahale için daha etkili girişimler formüle etmede büyük ölçüde yardımcı olacaktır(Erdoğan, 2024).

4.5.2.Toplumsal Cinsiyet Rolleri ve Güç İlişkileri

Toplumsal cinsiyet rollerinin etrafında kurulan toplumsal cinsiyet ve iktidar ilişkileri, şiddetin psikososyal nedenlerini anlamak için esastır; şiddet çoğu zaman bizim tarafımızdan ağırlıklı olarak okulda ortaya çıkan bir şey olarak görülür. Kadınlara ve erkeklere atfedilen farklı roller, sorumluluklar ve beklentiler, çocukların kendilerini ve başkalarını algılama biçimlerini derinden etkiler.

Erkeklerin güç ve üstünlük figürleri olarak konumlanması, bu durumun meşrulaştırılması yoluyla saldırganlık, baskı ve zorbalığa zemin hazırlamaktadır. Kadınlara yönelik saldırılar sırasında bu zemin yeniden doğmakta, sıkça zorla gerçekleşen edilgenleştirme ve ayrıca

onların konumunun öneminin geleceğe dönük olarak "itelenmesi", mahremiyetlerinden derin bir kopuşla birleşerek çatışma çözüm süreçlerinde ciddi eylem güçlükleri yaratmaktadır.

Toplumsal iktidar ilişkilerini yeniden üretmek ya da onları sorgulamak, çocukların davranışını hem doğrudan hem de dolaylı olarak şekillendiren temel unsurlardan biridir: özellikle şiddet eylemleri, erkek çocuklarının "amir/ sorumlu bir kişi nasıl olmalı?" şeklindeki toplumsal norma uyum sağlama yönündeki itkiyle koşullanmaktadır.

Ayrıca birincil toplumsal cinsiyet rollerinin katı ve esnek olmayan çizgileri, çocuklarda duygusal ifade alanını sınırlandırdığı gibi onların çıkacakları yolu da etkiler; yani empati gelişimini sekteye uğratarak toplumsal ilişkiler arasında artan gerilimlere yol açar.

Dolayısıyla iktidar ilişkilerinin yapısal dinamikleri, özellikle güç gösterisi ve saldırgan davranışların yükselişte olduğu okul bağlamlarında baskı, gerilim ve çatışma için bir üreme alanı oluşturur.

Kadınlar ile erkekler arasındaki iktidar ilişkisinin kırılması ya da bunu sürekli olarak yapmaya çalışmak, stresi ve çatışma kaynaklarını önemli ölçüde artırırken; aynı zamanda çocukların psikososyal gelişim süreçlerini de derinden olumsuz etkiler. Genel olarak bu, okul ortamlarında şiddet dinamiklerini azaltmak için toplumsal cinsiyet rollerine göre iktidar yapılarının büyük ölçekte ele alınmasının ve yönünün değiştirilmesinin önemini; ayrıca sağlıklı, koruyucu ve daha kapsayıcı iletişim ortamları oluşturmayı vurgular.

Bu bağlamda, toplumsal cinsiyet normlarını hafifletmek ve iktidar ilişkilerini daha eşitlikçi ve adil bir zemine yeniden oturtmak, savaşın önlenmesiyle ilgili en uygun yöntemler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, kapsayıcı bir çalışma sürecinin parçası olduğuna dair toplum genelinde anlayışı ve eğitim girişimlerini de içermektedir (Yıldırım, 2022).

4.6.Önleme ve Müdahale Stratejileri

Şiddetin önlenmesi ve müdahale stratejilerinde erken uyarı belirteçlerinin tespiti ve risk taramalarının etkin kullanımı büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşımlar, şiddet davranışlarının ortaya çıkmadan önce saptanmasına ve ilgili risk faktörlerinin azaltılmasına imkân sağlar.

Öğrencilerin duygusal ve davranışsal değişimleri düzenli olarak izlenerek, olası tehlike sinyalleri erkenden fark edilebilir. Ayrıca, aile ve okul işbirliği temelli modeller, karşılıklı iletişim ve ortak çözüm

stratejileri geliştirilmesi açısından elzemdir. Bu işbirliği, öğrenciye bütüncül destek sağlama ve riskli durumlara müdahale etme kapasitesini artırır. Bütünsel müdahale programları ise, psikososyal destek tedavi ve eğitim yönlerini içeren, multidisipliner yaklaşımlarla biçimlendirilmiş planlar olmalıdır.

Bu programlar, hem bireysel hem de toplumsal faktörleri göz önünde bulundurarak, şiddet eğilimini azaltmaya yönelik yapılandırılmış etkinlikler içermelidir. Okul ortamında güvenlik ve psikososyal iyi oluşu artırmayı amaçlayan uygulamalar, öğretmen ve personelin bilinçlendirilmesine ve kriz durumlarına yönelmiş acil müdahale protokollerinin geliştirilmesine odaklanmalıdır.

Aynı zamanda, öğrencilerin duygusal düzenleme ve empati becerilerinin geliştirilmesine yönelik eğitimler, şiddet eğilimlerini azaltmak ve sağlıklı iletişim ortamlarını tesis etmek için temel unsurlardır.

Bu stratejiler, gerektiğinde psikososyal destek ve psikolojik danışmanlık hizmetleriyle zenginleştirilerek, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde şiddetin önlenmesine katkıda bulunur. Sonuç olarak, sistematik ve bütüncül yaklaşımlar, okul yaşantısında şiddetin köklü şekilde azaltılmasında etkili ve sürdürülebilir çözümler sunabilir. (Demirci & Çilhoroz, 2023)(Taşdemir & Taşdemir, 2026)

4.6.1.Erken Uyarı Belirteçleri ve Risk Taramaları

Erken uyarı belirteçleri ve risk taramaları, okul ortamında yaşanabilecek şiddet olaylarının önceden tespit edilmesi ve müdahale edilmesi adına kritik öneme sahiptir. Bu süreçler, öğrencilerin davranışsal, duygusal ve sosyal göstergelerini sistematik bir biçimde izleyerek, potansiyel tehlike unsurlarını erkenden tanımlamayı amaçlar. Erken uyarı belirteçleri, genellikle dil, tutum ve davranışlardaki değişiklikler gibi göstergeleri içerir.

Örneğin, aşırı agresiflik, içine kapanma, okuldan ve sosyal aktivitelerden kopma, düşük motivasyon ve yıkıcı davranışlar, riskli davranışların ve krizlerin habercisi olabilir. Bu göstergeler, öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve okul yönetimi tarafından düzenli gözlem ve raporlama yoluyla tespit edilir(Kocadayı & Yeşilyurt, 2022).

Risk taramaları ise, öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen sistematik değerlendirme süreçlerini kapsar. Bu değerlendirmeler, psikolojik durum, davranış örüntüleri, aile

ve okul hayatına ilişkin veriler ışığında yapılır. Tarama araçları olarak anketler, gözlemler ve disiplin kayıtları kullanılabilir. Amacı, mevcut risk faktörlerini belirlemek ve müdahale ihtiyaçlarını önceden saptamaktır. Bu sayede, saldırganlık eğilimi gösteren veya duygusal zorlanma yaşayan öğrenciler belli edilerek, uygun psiko-sosyal destek ve müdahale planları geliştirilir (Artar, 2023).

Erken uyarı ve risk tarama süreçlerinin etkinliği, düzenli ve disiplinli bir uygulamaya dayanır. Aynı zamanda, bu sistemlerin okul ortamına entegrasyonu, öğretmenlerin ve diğer personelin eğitimi ile sağlar. Ayrıca, öğrencilerin gizlilik hakları gözetilerek yapılan değerlendirmeler, güven sağlar ve müdahale süreçlerinin etkinliğini artırır. Bu uygulamaların başarısı, doğru verilerin zamanında elde edilmesine ve ilgili paydaşların koordinasyon içinde hareketmesine bağlıdır.

Sonuç olarak, erken uyarı belirteçleri ve risk taramaları, okul ortamında şiddeti önleyici ve azaltıcı kolektif bir çabanın temel araçlarıdır; böylece güvenli, destekleyici ve sağlıklı gelişim ortamlarının oluşturulmasına katkı sağlar (Neyze, 2022).

4.6.2.Aile-Okul İşbirliği Modelleri

Aile-okul işbirliği modelleri, okullarda şiddetin psikososyal sebeplerine yönelik etkili müdahalelerde temel unsurlardan biridir. Bu modeller, hem ailelerin hem de okul personelinin ortak paydada buluşmasını sağlayarak, bireylerin gelişimsel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunur. Güçlü işbirlikleri, çocukların duygusal ve davranışsal sorunlarının erken aşamada tespit edilmesine olanak tanır, böylece ciddi şiddet olaylarının önüne geçilebilir. Ayrıca, aileler ve eğitimciler arasındaki iletişimin güçlendirilmesi, çocukların güvenli ve destekleyici bir ortamda gelişimini teşvik eder (Çopür, 2025).

Farklı aile-okul işbirliği modelleri, iletişim kanallarını yapılandırma, bilgi paylaşımını artırma ve ortak hedefler belirleyerek etkinlik gösterir. Örneğin, düzenli ebeveyn-öğretmen toplantıları, İşbirliği ve bilgilendirme protokolleri, ebeveyn katılımını teşvik eden atölye çalışmaları bu modellerin temel uygulama biçimlerindendir.

Bu yaklaşımlar, aileleri çocuklarının okul içi davranışları hakkında bilgilendirerek, problem çözme ve çatışma çözme süreçlerine aktif katılım sağlar. Ayrıca, aile- okul ortaklıkları, çocuklara olumlu rol modeller sunma ve disiplin stratejilerinde

tutarlılık sağlama açısından önemli bir rol oynar(Özgürbüz, 2024).

Bunun yanı sıra, aile-okul işbirliği modellerinin sürdürülebilirliği ve etkinliği, kültürel ve toplumsal bağlamlara uygun biçimlerde geliştirilmelidir. Ailelerin farklı sosyoekonomik ve kültürel yapıları göz önünde bulundurularak uyum sağlayan modeller, daha kapsayıcı ve etkili sonuçlar doğurur.

Okul ve ailelerin ortak hareket etmesi, çocukların yaşam becerilerinin güçlenmesine, aidiyet duygularının artmasına ve şiddete eğilimli tutumların azalmasına katkı sağlar. Bu yaklaşımların benimsenmesi, psikososyal gelişimi olumsuz etkileyen faktörlerin azaltılmasında kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla, etkin aile-okul işbirliği modellerinin geliştirilmesi ve sürdürülebilir hale getirilmesi, okul ortamlarında psikososyal açıdan sağlıklı ve güvenli bir iklimin oluşmasına temel teşkil eder(Ağırkan, 2022).

4.6.3.Bütünsel Müdahale Programları Ve Psikososyal Destek

Bütünsel müdahale programları ve psikososyal destek uygulamaları, okul ortamında şiddetin önlenmesi ve etkili yönetimi açısından büyük öneme sahiptir. Bu yaklaşımlar, yalnızca bireysel veya çevresel faktörlere odaklanmak yerine, tüm paydaşların katılımıyla oluşturulan bütünsel bir çerçevede kurgulanır. Programlar, psikososyal açıdan güçlendirme, davranış değişikliği ve duygusal iyileşme süreçlerini desteklemeyi amaçlar. Bu kapsamda, öğrenci, aile ve okul personeli için düzenlenen eğitim ve farkındalık çalışmaları, şiddete karşı tutum ve davranışların değişimini hedefler (Akçiçek, 2025).

İşte bu programların temel unsurlarından biri, birçok bileşeni içeren entegratif yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar, psikososyal destek hizmetlerini, bireysel danışmanlıkları, grup terapilerini ve öğretmenlere yönelik mesleki gelişim çalışmalarını içerir.

Ayrıca, psikolojik ve duygusal desteklerin sağlanması, öğrencilerin duygularını doğru şekilde ifade edebilmeleri ve empati kurabilmeleri için önemli bir temel oluşturur. Bu süreçte, stres ve öfke yönetimi, çatışma çözme becerileri ve ayrımcılık gibi sorunlarla başa çıkma stratejileri de yer alır (Yavrutürk, 2024).

Bütünsel müdahale programlarının etkinliği, okulun liderliği ve disiplinli uygulama ile doğrudan ilişkilidir. Ayrıca, ailelerin ve toplumun aktif katılımı, sürdürülebilirlik açısından kritik öneme sahiptir. Aile-okul işbirliği modelleri,

çocukların psikososyal gelişimini destekleyerek, şiddet eğilimlerini azaltıcı etkiler sağlar. Bu kapsamda, ailelere yönelik eğitimler, iletişim becerileri ve stres yönetimi seminerleri planlanabilir (Işık, 2025).

Sonuç olarak, psikososyal destek ve bütünsel müdahale programları, okullarda şiddetin azaltılmasında çok taraflı ve bütüncül bir yaklaşım benimser. Bu programlar, çocukların güvenli ve sağlıklı gelişimini teşvik ederken, aynı zamanda güvenli bir okul ikliminin oluşmasında temel yapıtaşlarını oluşturur.

Etkili bir uygulama için, programların sürekli izlenmesi, değerlendirilmesi ve güncellenmesi gerekir. Bu sayede, şiddet olaylarının önüne geçilmesi ve okul ortamının iyileştirilmesi hedeflenir (Çıvgın, 2025).

5. SONUÇ

Okullarda şiddete katkıda bulunan psikososyal faktörleri kapsamlı bir şekilde ele alıp azaltmaya yönelik yaklaşımlar; çok uyumlu, kapsamlı ve bütüncül stratejiler kavramsallaştırılıp geliştirilip uygulamaya geçirildiğinde etkili olabilir.

Şiddete katkıda bulunan psikolojik faktörlerin kapsamlı bir analizi, risk altındaki bireylerin çok daha önceden belirlenmesini sağlamak üzere kapsamlı erken uyarı sistemleri oluşturulmalıdır. Öncelikle bu kapsamda öğretmenlerin, okul personelinin ve ailelerin farkındalığını artırmak ve bilinç düzeylerini yükseltmek için sistematik eğitim programları düzenlenmelidir.

Çatışma becerisi ve diyalog geliştirmek için ev ile okul arasındaki iş birliği mekanizmalarını güçlendirmeliyiz: Okul ortamı içinde eş zamanlı olarak güvenli alanlar oluşturmak ve etkili mekanizmalar uygulamak, öğrencilerin fiziksel ve duygusal güvenlik ihtiyaçlarını karşılamada büyük rol oynayacaktır. Bu nedenle, çocuklarda duygusal zeka ve empati becerilerini artırmaya yönelik yaygın psikososyal müdahale bireyin şiddetle ilişkili davranışlarını azaltmada ve önlemede çok başarılı olacaktır.

Ayrıca, kültürel ve toplumsal normlara uyum gösterecek şekilde uygun farkındalık artırıcı faaliyetler planlanmalı ve toplumsal cinsiyetle ilgili kalıp yargıların farkındalığını yükseltmek için medyanın rolü eleştirel biçimde değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, okullarda ailelerde topluluklarda psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleriyle birleştirilmiş çok boyutlu ve bütüncül müdahale programları şiddetin köklerine daha derinlemesine inebilir ve uzun vadeli,

sürdürülebilir çözümler sunabilir. Bu tür girişimlerin sürdürülebilirliği için, hayata geçirilmesi gereken politika ve mevzuatın yanı sıra, artırılan mevcut kaynaklarla finansman ve insan kaynaklarının güvence altına alınması gerekir.

Sonuç olarak, okul şiddetinin öncüllerini ele alan, kanıta dayalı fakat bütüncül bu sistematik yaklaşımlar; öğrencilerin ve okul ortamlarının belirgin biçimde daha sağlıklı, daha güvenli ve daha ilgili olmasını sağlamaya yardımcı olacaktır. Bunu sağlayan sürecin kendisini, çok paydaşlı bir yaklaşımın ortak motivasyon ve kararlılığıyla güçlendirmek yüksek sonuçlar doğuracaktır.

6.ÖNERİLER

Çeşitli Öneriler aşşağıda gösterilmiş olup ayrıca tablo ilede farklı bir şekilde ifade edilmiştir.

Bireysel Düzey: Düşük empati, duygu düzenleme güçlüğü, düşük özsaygı.

Mikro Sistem (Aile): Yüksek stres, yetersiz problem çözme becerileri, duygusal kaynaklara sınırlı erişim.

Mezo Sistem (Okul): Olumsuz okul iklimi, zayıf öğretmen-öğrenci iletişimi, akran zorbalığı.

Makro Sistem (Toplum/Medya): Şiddetin normalleştirilmesi, toplumsal cinsiyet kalıpları, ekonomik eşitsizlikler.

Müdahale Alanı	Temel Araçlar	Beklenen Çıktı
Önleyici (Birincil)	Erken uyarı işaretleri, risk taraması.	Şiddet tırmanmadan müdahale.
Eğitsel (İkincil)	Sosyal-duygusal beceri eğitimleri, empati atölyeleri.	Duygu düzenleme kapasitesinin artışı.
Sistemik (Üçüncül)	Aile-Okul iş birliği modelleri, psikososyal destek.	Sürdürülebilir ve güvenli okul iklimi.

7.KISITLILIK

Bu çalışmanın bu güçlü yönlerine rağmen, bazı sınırlılıkların da dikkate alınması gerekir; özellikle de göreli olarak yeni veri toplama yöntemlerinin, farklı kültürler ve coğrafi bölgelerin aktarım bilgisine yönelik tutumlarının çok farklı olması nedeniyle genellenebilirliğinin daha düşük olabilmesidir.

Bu çalışmada erişebildiğimiz katılımcı sayısının az olması ve katılımcı

havuzumuzdaki çeşitlilik oranının düşük olması, bulguların bu örneklemin ötesine genellenmesini zorlaştırarak bu sonuçların dış geçerliğini azaltabilir.

Ayrıca psikososyal etkenlerin karmaşık ve çok boyutlu özellikleri nedeniyle araştırmalarda tek yönlü analizlerin yetersiz kaldığı görülmektedir; dolayısıyla birden fazla etkeni içeren ve boylamsal tasarımlara sahip çalışmalara açık bir ihtiyaç vardır.

Okul bağlamında şiddetin nedenleri çoğu zaman yalnızca psikolojik ya da sosyal yönlerle sınırlı biçimde ele alınabilmekte; diğer olası katkı sağlayan etkenler ise kapsamlı bir şekilde tam olarak değerlendirilememekte ve neden-sonuç ilişkileri bütüncül olarak analiz etmekte zorlanılmaktadır. Bunun yanı sıra kısa zaman aralığı ve sınırlı coğrafi alan da, kültürler, eğitim sistemleri ve sosyal yapılar genelinde geniş ölçekte genellenebilir ve evrensel olarak uygulanabilir sonuçlara ulaşmayı güçleştirmektedir.

Mevcut bulgular yalnızca sınırlı değildir; özellikle de yetişkinlerin ve uzmanların görüşleriyle sınırlı kalması söz konusudur. Öğrencilerin kendi doğrudan deneyimlerinin ve düşüncelerinin açıklanamaz biçimde yeterince temsil edilmemesi, bu alanda ele alınması gereken belirgin bir eksikliktir. Bu durum, bu bulguların toplumun daha geniş kesimlerine genellenirken dikkatli olunması gerekliliğini ve, kanaatimizce daha da önemlisi, aralarında bağlantısallık açısından çeşitli parametreleri, değişkenleri veya dinamikleri bütüncül olarak inceleyen daha fazla araştırma yapılmasını zorunlu kılmaktadır.

Son olarak, bu çalışmalar psikososyal belirleyicilerin karmaşık biçimde nasıl eklemlendiğini çözümlemeye yönelik gerekli ve değerli bir adım olmakla birlikte; mevcut kısıtlar göz önünde bulundurulduğunda, yöntemsel alternatiflerin çeşitliliğiyle birlikte, acilen daha yenilikçi çok boyutlu çalışmaların gereklidir.

8.BİLDİRİMLER

Değerlendirme: Bu makale, akademik standartlar gereği iç ve dış danışmanlarca bilimsel nitelik yönünden değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu çalışma ile ilgili herhangi bir finansal veya kişisel çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmanın yürütülmesi sürecinde herhangi bir kurum veya kuruluştan malî destek alınmamıştır.

9. ETİK BEYAN

Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp dergisinin yayın etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan sağlık bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Adak, Y. (2023). Okul yöneticilerinin kullandıkları örgütsel güç kaynakları ile öğretmenlerin örgütsel muhalefet davranışları arasındaki ilişki. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi/Makale].

Ağırkan, M. (2022). Eğitimde akademik başarıyı ve sağlığı desteklemek: Bütüncül okul, bütüncül toplum, bütüncül çocuk modeli. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Akbaş, D. (2025). Evli ve çocuklu bireylerde ebeveynlik stresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. [HTML].

Akcan, A., Akcan, F., & Sarvan, S. (2025). Akranlar arasında saldırgan davranışı önleme programının ortaokul öğrencilerinin zorba davranışlarına etkisi. *Akdeniz Hemşirelik Dergisi*.

Akdoğan, A., & Akdoğan, T. (2024). Küresel tehditler karşısında bireyi ve toplumu korumada ailenin rolüne psiko-sosyal bir bakış. *Aile Dergisi*. [İlgili web sitesi].

Aktaş Üstün, N. (2025). *Deprem, Stres ve Spor*. erdogan.edu.tr.

Altınöz, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin karanlık üçlü kişilik özelliklerinin tükenmişlik ile ilişkisinde en yakın arkadaşın ve sosyo-demografik özelliklerin rolü: Balıkesir Üniversitesi örneği. [Yayınlanmamış çalışma].

Altıntaş, H. K., & Ayaz, S. (2023). Kadına yönelik şiddetin belirleyicileri: Toplumsal cinsiyet rolleri ve diğer faktörler. *Health Academy Kastamonu*.

Altun, F., Özaydın, B. B., Özgöl, M., Özyazıcı, Ö., Eyüboğlu, S., & Çoğalan, Y. (2022). Ergenlerde şiddet eğilimi: Cinsiyet, sosyal sorun çözme ve duygusal zekânın rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(1), 44-61. https://doi.org/10.16986/abuibuef.2022.1.44

Altunok, Ş. (2023). Bilişsel esnekliğin iletişim çatışması ve empati ile ilişkisi. [HTML].

Apaydın, B. (2024). Ebeveyn stresi, ebeveyn tutumları ve ebeveyn çocuk iletişimi arasındaki ilişki. [HTML].

Armutlu, A. (t.y.). 2002–2022 yılları arasında Türkiye'de sosyal hizmetler bağlamında sosyal politikanın değişimi: Diyarbakır örneği. ResearchGate.

Artar, E. (2023). Dezavantajlı öğrencilerin eğitim sürecinde maruz kaldıkları sorunlar ve çözüm stratejilerine yönelik bir sistematik derleme. [HTML].

Asıl, S. (2025). Yeni medyada şiddetin mizahi temsili. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Aydın, D. G. (2025). *Okul öncesi öğretmenleri için sosyal duygusal öğrenme becerileri temelli sınıf yönetimi müdahale programının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi.

Baloğlu, İ., Sarıkaya, F., Ayılmazdır, B., & Baloğlu, S. K. (2023). Temel eğitimde akran zorbalığına yönelik okul yöneticisi ve öğretmen görüşleri. *Ulusal Eğitim Dergisi*.

Bayar, A., Çalışkan, G., & Bayar, A. (2024). Deprem afeti sonrasında okullarda karşılaşılan sorunlar ve çözüm yolları. *Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(1), 84-100.

Bayar, A., & Sürmelioğlu, M. (2026). Bir eğitim sorunsalı olararak ortaöğretim kurumlarındaki akran zorbalığına ilişkin

yönetici-öğretmen görüşleri ve çözüm önerileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26*(1), 294-324.

Bektaş, S. (2022). *Risk altında bulunan çocukların suça sürüklenmesinin önlenmesinde eğitimin rolü: Çorum ili örneği* [Yayınlanmamış çalışma].

Boran, S. (t.y.). Televizyonda toplumsal cinsiyet stereotipleri ve kadına yönelik şiddet: "Sadakatsiz" dizisi üzerine bir çalışma. ResearchGate.

Boz, C. U. (2024). *Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerle çalışan gölge öğretmenlerin görüş ve önerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.

Bulut, B. N. U. R. (2026). *Akran zorbalığının okul ve sınıf yönetimine yansımaları*. harran.edu.tr.

Bulut, S., & Aktaş, A. (2022). Öğretmenlerin gösterdikleri psikolojik, sosyal ve fiziksel şiddet davranışları ve sonuçları. *Humanistic Perspective*.

Bulut, S., & Gürkan, E. (2022). Öğretmene yönelik şiddet. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*.

Ceylan, S. (2025). Erken çocukluk dönemi eğitimi ortamına ilişkin bir risk değerlendirmesi: Türkiye'deki bir okul öncesi kurum örneği. [HTML].

Cingöz, Z. K. (2025). Türkiye'de zorbalığa maruziyet ve öğrenci refahı. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Çakır, R. (2024). Ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri ve ebeveyn çocuk ilişkisi ile 4-6 yaş çocukların sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler: Bir yapısal eşitlik modeli. [HTML].

Çelebi, E. (2022). Medyanın toplumsal cinsiyet rolleri üzerinde etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.

Çelikateş, H. (2025). İlkokullarda yaşanan akran zorbalığı hakkında sınıf öğretmenlerinin görüşlerinin belirlenmesi (Çumra ilçesi örneği). [HTML].

Çıvgın, U. (2025). Koruyucu nitelikteki ulusal psikolojik müdahale programı çalışmaları: Kapsam belirleme derlemesi. *Fırat University Journal of Social Sciences*.

Çiçek, K. N. (2022). *Güvenlikleştirme teorisi perspektifinden Türk dış politikası analizi: 2015-2020 yıllarında Rusya ile

ilişkiler* (Doktora Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.

Çifçi, S., & Açık, Y. (2022). Kadına yönelik aile içi şiddet ve nedenleri. *Artuklu International Journal of Health Sciences*.

Çopür, R. (2025). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal ve duygusal öğrenme ile dijital iyi oluş arasındaki ilişkide dijital ortamdaki ahlaki değerlerin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.

Çubuk, S. (2026). *Şiddet eğilimini azaltmaya yönelik psikoeğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Ordu Üniversitesi.

Çuhacı, G. (2025). Meslek profesyonellerinin gözünden çocuk ve ergen bağımlılığı alanında haklar ve riskler. *ODİTORYUM Eleştirel Sosyal Bilimler Dergisi*.

Dağoğlu, E. (2023). *Okul öncesi öğretmenlerinin anne baba kaynaklı yıldırma davranışlarına maruz kalma düzeyleri ve uyguladıkları aile katılım stratejileri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.

Demir, R. (2023). Kadına yönelik artan şiddet olaylarının koronavirüs pandemisi özelinde incelenmesi ve şiddeti önlemek için yapılabileceklere dair öneriler geliştirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 16*(1), 113-124.

Demirci, Ş., & Çilhoroz, Y. (2023). Şiddet ve şiddet yönetimi. *Olağan Dışı Durumlarda Sağlık Yönetimi*. [HTML].

Döğüşcü, C. E. (2025). Ortaokula devam eden çocuğa sahip ebeveynlerin tutumlarının çocuğun akademik başarısına etkisi. [HTML].

Duman, S. (2023). *Ergenlerde duygu düzenleme ve stresle baş etme psikoeğitim programının problemli internet kullanımına etkisi* (Doktora Tezi). [İlgili üniversite].

Duran, R., & Yılmaz, N. (t.y.). *Sessiz tehdit: Gençlerin madde kullanımına sürüklenişi ve çözüm önerileri*. Duvar Yayınları.

Er, B., & Ulu, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluklarının duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*.

Erdem, N. (2025). Ebeveynlerde evlilik doyumu: Ebeveynlik stresi ve genel önemlilik algısının rolü. [HTML].

Erdoğan, İ. (2024). Ergenlerde kural dışı davranışlar ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. [HTML].

Ergün, K. (2023). *Türkiye ile Kanada okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik programlarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.

Erol, Y. C., & Köse, N. (2026). Liselerde okula ait olma hissinin yordayıcıları olarak öğretmen-öğrenci ilişkisinin kalitesi ve okul güvenliği. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 63*(63), 18-38.

Ertürk, B., & Şahin, Ç. (2025). Temel eğitimde okul-aile-toplum iş birliğini güçlendiren ve engelleyen faktörler. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*.

Gök, A. (2025). Hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin matematiksel modelleme ve bilgi işlemsel düşünme becerilerinin süreç temelli değerlendirmesi. [HTML].

Gökdağ, C., & Kızıltepe, R. (2023). Gelişimsel psikopatopatoloji çerçevesinden depresyon ve anksiyete bozukluklarında risk faktörleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.

Güneş, A. (2023). Şiddet: Din eğitimi ve değerler. [HTML].

Güngör, T. (2025). *Acil servis hekimlerinde görülen tükenmişlik sendromu ve imposter sendromlarının organik nedenler ile ilişkisinin araştırılması* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Uludağ Üniversitesi.

Hufni, E., & Akca, Ü. (2025). Aile içinde kadına yönelik şiddet: Isparta iline göçle gelen kadınlar üzerinde bir alan araştırması. *8gen-ART*.

Işık, E. (2025). İlkokul öğrencilerine psikolojik danışmanlık yapmak: Okul psikolojik danışmanlarının görüşleri. [HTML].

İlhan, B. T., & Gündüz, M. (t.y.). Derslik sosyolojisi: İlkokulda sınıfın etkileşimci inşası. *İnsan ve Toplum*.

İnce, M. (2024). Medya, şiddet ve toplum. [HTML].

Kahraman, M. (2022). Anlaşmazlık çözümü, müzakere ve akran arabuluculuk psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal şantaj, çatışma

eylem stilleri ve duygusal öz yeterlik düzeylerine etkisi. [HTML].

Kahriman, M. (2024). *Beyin uyumlu öğrenme uygulamalarının ilkokul öğrencilerinin ses ve gürültü konusundaki farkındalıklarına, başarılarına ve başarı duygularına etkisi* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi.

Karagün, E. (2024). Toplumsal şiddet, aile ve kadın. *Şura Akademi*.

Karataş, S. (2024). *Sınıf yönetiminde örnek olaylar: Öğrenme ortamlarında kriz çözümlemeleri*. [HTML].

Karatepe, Ş. (2025). Şiddete içeriden bakmak: Öğrenciler arasındaki şiddetin üretim mekanizması. *Olgu Sosyoloji Dergisi*.

Karçkay, A. T., Alkan, D., & Toprak, B. (2023). Doğal afet bağlamında aile sistemi: Aile ilişkileri, risk ve koruyucu faktörler, aile psikolojik danışmanlığı. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*.

Kasımoğlu, A. (2025). Şiddetin etkili gücü: Uygarlıkların kuruluşunda ve yıkılışındaki tarihsel ve sosyal dinamikler. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (67), 24-37.

Kaya, A., Güneş, D. Z., Güdül, M. D., Shabani, S. M., & Varol, D. (2025). Okulda akran zorbalığıyla mücadele deneyimi: Çok katmanlı bir soruna çok aktörlü bir bakış. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(3), 973-998.

Kaya, S. (2025). *3-6 yaş çocukların saldırganlık yönelim düzeyleri ile ebeveyn öz yeterlik ve ebeveyn öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi.

Kayadibi, B. (2025). Okul terki davranışı ve akran zorbalığı problemine bir bakış: Risklerle mücadelede okul sosyal hizmeti modelinin önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*.

Keflioğlu, E. (2025). Kadına yönelik şiddetin katmanlı yapısı: Orhan Kemal'in hikâyelerinde psikolojik, fiziksel ve cinsel şiddetin kuramsal incelenmesi. *Söylem Filoloji Dergisi*.

Kocadayı, A., & Yeşilyurt, Y. (2022). Okullarda şiddetin ayak izleri ve alınabilecek önlemler. *APJEC-Academic Platform Journal of Education and Change, 5*(1), 128-137.

Konyalı, Z. H. (2024). *Lise akran arabuluculuğu programının atılganlık becerileri, iletişim becerileri ve sosyal

beceriler üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.

Maden, H., & Maden, H. (2025). Okullarda akran zorbalığı: Literatür taraması. *UPUES Journal*.

Mansız, A. S., & Kolburan, G. (2022). Dijital oyunlar ile şiddet ve saldırganlık arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.

Mutlu, Y., Uçar, S., Erdem, Y., & Söylemez, İ. (2025). Matematik öğretiminde aile-ebeveyn katılımının önemi: Kapsamlı bir derleme. *İçtimaiyat*.

Nacak, S. (2025). Ergenlerde saldırganlık düzeylerinin madde bağımlılığı ve psikososyal değişkenlerle ilişkisi. *ASES EDUSCI (International Journal of Educational Sciences), 5*(2), 551-571.

Nacar, A. S. (2025). Türk televizyon dizilerinde ailenin karanlık yüzü: Kutsal aile miti ve çatışmanın temsili. [HTML].

Neyze, A. (2022). Okullarda saldırganlık/şiddet: Okul ve öğretmenle ilgili risk faktörleri ve önleme stratejileri. *ESAR Journal*.

Onsekiz, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti ve bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. [HTML].

Orbay, İ. (2022). Görünmeyene ışık tutmak: Psikolojik şiddet. *Toplum ve Sosyal Hizmet*.

Öcal, R. D. (2025). Yetişkinlerde algılanan duygusal şiddetin empatik ve sosyal özyeterlik algısı üstüne etkisi. [HTML].

Öktem, D. (2023). *Anne babaların evlilik çatışmaları ile ergen çocuklarının akran ilişkileri ve okula uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Öngören, H., Uzun, A., & Katılmış, A. (2024). Ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranışlarını etkileyen sınıf-içi etmenler hakkında öğretmen görüşleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26*(1), 47-61.

Öz, B. (2025). Engelliliğe yönelik mikro saldırganlıklar: Toplumsal bir inşa olarak engelliliğin sosyolojik ve kuramsal analizi. *Dergipark*.

Özçelik, E. (2023). *Kişilerarası iletişimde mükemmeliyetçilik, özgüven ve olumsuz

değerlendirilme korkusu* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.

Özçelik, S. K. (t.y.). Ergenlik döneminde duygusal zekâ gelişimi ile zorbalık davranışı arasındaki ilişki: Bir gözden geçirme. *Journal of Health and Well-Being*.

Özgürbüz, G. A. (2024). Paydaşların gözünden okul aile iş birliği. *Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi*.

Özsoy, B., & Sipahi, E. B. (2025). Dünyada kadın yoksulluğunun uluslararası kuruluşların raporları bağlamında incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*.

Öztürk, I., & Özcan, N. (2024). Aile yapısı bağlamında aile içi şiddetin, kadınların madde bağımlılığı üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26*(3), 1339-1370.

Polat, E. (2022). Denetim modelleri ile öğretmen performansı ve okul etkililiği arasındaki ilişki. [HTML].

Polat, E. N. (2025). Kadına yönelik fiziksel şiddet alanında çalışan sosyal hizmet uzmanlarının alan ile ilgili değerlendirmeleri üzerine nitel bir araştırma. [HTML].

Sağlık, S. (2022). Okul sosyal hizmeti: Eğitimdeki yeri ve önemi. [HTML].

Sağlık, S. (2024). Psikososyal ve manevi sorunların çözümünde okul sosyal hizmetinin gerekliliği. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty, 11*(1), 85-115.

Samak, İ. (2025). *Türkiye'de aile içi şiddetle mücadele politikaları: Kalkınma planları üzerinden bir analiz* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.

San, S. (2025). Ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri ile çocukların sosyal cevaplılık düzeyleri arasındaki ilişkide ebeveyn stresinin düzenleyici rolünün incelenmesi. [HTML].

Solak, D. (2025). *Sınıf öğretmenlerinin sosyal sermaye birikimleri ile sınıf ortamındaki demokratik tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.

Şahin, S., Özdemir, G., Kısaoğlu, M., & Sevinç, B. (t.y.). Genel gerilim teorisi bağlamında okul şiddetinin nedenlerini anlamak: Lise müdürlerinin görüşlerine

dayalı nitel bir araştırma. *EJERCongress Tam Metin Bildiri Kitabı*.

Şen, G. (2022). Toplumda suç korkusu ve sosyal sermaye dinamikleri açısından afet direnci: Burdur-Antalya kent merkezi örneği. [HTML].

Şengül, F. N., & Erdem, P. (2026). Suça sürüklenen çocuklar: Aile, çevre ve psikososyal etkenler. *AXIS World–Journal of Applied Cross-disciplinary Insights, 2*(1).

Tanrikulu, B. (2022). Psiko-sosyal destek hizmetlerinin kadına şiddetle mücadelenin seyrine etkisi: 2014 ve sonrası dönem. [HTML].

Tarhan, N. (2026). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma*. [Kitap/HTML].

Taş, S. (2022). Olumlu çocukluk yaşantılarının bireysel yaratıcılıkla ilişkisinde öz-saygının aracılık etkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15*(2), 296-310.

Taşdemir, G., & Taşdemir, Ö. (2026). Çevresel tasarım aracılığıyla suçun önlenmesi teorisinin dışa kapalı konut yerleşim örneğinde incelemesi. *Ceza Hukuku ve Kriminoloji Dergisi*.

Taşan, F. (2022). Ergenlerde ilişkisel saldırganlık ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişkide ahlaki çözülmenin aracı rolü. [HTML].

Tahtabaş, A., & Yazıcıoğlu, A. (2025). Sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetiminde karşılaştıkları istenmeyen öğrenci davranışlarına yönelik görüşlerinin incelenmesi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7*(2), 128-144.

Toker, A. (2022). Bir araştırma metodolojisi olarak sistematik literatür incelemesi: Meta-sentez yöntemi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Ukuşlu, G., Ukuşlu, H., Aytekin, S., & Aytekin, U. (2023). Öğretmenlerin okul iklimine ilişkin görüşleri ve beklentileri. *Ulusal Eğitim Dergisi*.

Uzun, B. (2024). Medyada şiddetin temsili: Bibliyometrik bir analiz. *TRT Akademi*.

Ülkül, H. H. (2023). Okul öncesinde sosyal-duygusal öğrenme. *Sosyal ve Duyuşsal Öğrenme: Kuramdan Uygulamaya*. Academia.edu.

Ünal, A., & Saklan, E. (2025). Sınıfta meydana gelen olumsuz öğrenci

davranışlarına ilişkin öğretmen adaylarının görüşleri. *Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Ünal Akçiçek, E. (2025). *Sınıf içi davranış sorunları ve öğretmen müdahaleleri: İlkokul düzeyinde inceleme* (Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi.

Vural, T., & Yıldızlar, K. (2023). Suça sürüklenen çocuk ve risk faktörleri. *Sosyal & Beşeri Bilimlerde Araştırma ve Değerlendirmeler, 1*, 345-367.

Yalçın, A., & Abaoğlu, H. (2025). Korunmaya ihtiyacı olan çocukların psikososyal durumları: Ergoterapinin rolü ve önemi. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*.

Yavrutürk, A. R. (2024). Okullarda psikolojik sağlamlık ve inovasyon: Yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*.

Yener, Ş. (2023a). Şiddet, şiddet türleri ve okulda öğretmene yönelen şiddet. *İçtimaiyat*.

Yener, Ş. (2023b). *Öğretmene yönelen şiddetin sosyal ve kültürel temelleri*. Ankara Üniversitesi (ankara.edu.tr).

Yıldırım, Ş., Buharalıoğlu, C., & Yıldırım, A. (2022). Öğretmenlerin toplumsal cinsiyet tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Academic Social Science Studies, 15*(91).

Yılmaz, N., & Karaaziz, M. (2023). Şiddet ve saldırgan davranışta çocukluk çağı travmalarının rolü. *MEYAD Akademi*.

Yılmaz, Ö. (2025). Okul güvenliğinin önemi ve güvenliğin sağlanması. *Sosyal Gelişim Dergisi*.

Yurduseven, F. N. (2022). *Öğrenme ilişkileri bağlamında öğretmenlerin ihtiyaçlarının niteliksel yöntemle araştırılması*. [HTML].

Yurduseven, F. N., Bademci, H., & Bağdatlı, N. (2022). Öğretmenlerin bakış açısıyla öğretmen öğrenci ilişkileri ve öğretmenlerin ihtiyaçları. *Eğitim Bilim Toplum*.

Zadıkan, B., & Yıldız, M. (2026). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı ile şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*.

TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ

TURKEY JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY MEDICINE



“Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi, uluslararası indekslerde yer alan, Kültür ve Turizm Bakanlığı onayına sahip, ulusal ve uluslararası tabanlı, hakemli değerlendirme süreci yürüten ve editör kurulu bulunan resmî bilimsel bir dergidir.”