

MAYIS - 2025

E-ISSN: 3023-7084

CİLT 1 SAYIS:3 YIL:2025

TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ



www.psikolojipsikiyatridergisi.com.tr

MAYIS-2025



TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ



YAYIN KURULU / PUBLICATION BOARD

DERGİ YAYIMCISI

Uzm. Yağmur Dolunay AKÇAKAYA

Anadolu Üniversitesi/TR

Prof. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER

St Clements Üni/ UK

Prof. Dr. Melih TUGAY

Bahçeşehir Üni /TR

Doç. Dr. Sarp BAĞCAN

İstanbul Gelişim Üni/TR

Doç. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL

Milli Eğitim Bakanlığı/TR

Dr. Emine YILDIRIM

Milli Eğitim Bakanlığı /TR

Dr. Öğr. Üyesi Hakan ÖZAK

Düzce Üni/TR

Dr. Öğr. Üyesi Alper ÖZKILIÇ

İstanbul Biruni Üni/TR

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Avni SOLGUN

Sağlık Bilimleri Üni/TR

Dr. Öğr. Üyesi Bahadır ELAL

İstanbul Nişantaşı Üni/TR

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa H AYDINGÜLER

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üni/TR

Dr. Öğr. Üyesi Burak KINALI

İstanbul Biruni Üni/TR

Dr. Öğr. Üyesi Herman MAYISOĞLU

İstanbul Biruni Üni/TR

Dr. Öğr. Üyesi Düzgün KORKMAZ

İstanbul Biruni Üni/TR

Dr. Ali SAKİNSEL

LeonArt, Estetik, Plastik ve

Rekonstrüktif/TR

Öğr. Hümeysra HAS

İstanbul Okan Üni/TR



İNDEKSLER / INDEXED & IN LISTED

European Commission Funded Research (OpenAIRE)

Google Scholar

Milli Kütüphane (Eydes)

Zenodo

CERN Openlab



TPP-TD

TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ

E-ISSN No:3023-7084 Cilt: 1 Sayı:3 Yıl:2025 Dergi Doi: 10.5281/zenodo.15556375

DERGİ HAKKINDA

Bağımsız Bir Akademik Yayın Organı Olan Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi herhangi Bir Kar Amacı Gütmeyen Editörlü ve Hakemli, Yılda iki Kez Yayınlanan Yasal Bir Akademik Dergidir.

YAYIN TÜRÜ

Ulusal Hakemli Akademik Dergi, Yılda İki Sayı

YAYIMCI

Uzm. Yağmur Dolunay AKÇAKAYA

YAYIN KURULU BAŞKANI

Prof. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER

YAYIN KURULU BAŞKAN YARDIMCISI

Prof. Dr. Melih TUGAY

YAYIN KURULU SÖZCÜSÜ

Doç. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL

Doç. Dr. Sarp BAĞCAN

YAYIN SEKRETERİ

Öğr. Hümeysra HAS

SORUMLU YAZI İŞLERİ EDITÖRÜ

Dr. Öğr. Üyesi Alper ÖZKILIÇ

İNGİLİZCE DİL EDITÖRÜ

Dr.Öğr.Üyesi Burak KINALI

Dr.Öğr.Üyesi Herman MAYISOĞLU

TÜRKÇE DİL EDITÖRÜ

Dr.Öğr.Üyesi Hakan ÖZAK

Dr.Öğr Üyesi Bahadır ELAL

İSTATİSTİKSEL ANALİZ EDITÖRÜ

Dr. Öğr. Üyesi . Mustafa Hikmet AYDINGÜLER

TEKNİK EDITÖRLER

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Avni SOLĞUN

Dr. Ali SAKİNSEL

Dr. Emine YILDIRIM



TABLE OF CONTENTS / İÇİNDEKİLER

S. 1-23	Doç. Dr. Cüneyt YILMAZ	Dünyada Genç Seçmenlerin Siyasal, Psikolojik Davranış Eğilimleri
S.24-53	Prof. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER	Migrenin Çok Yönlü Tedavisinde Bütüncül Yaklaşım: Farmakoloji, Psikolojik Destek Ve Tamamlayıcı Tıp Olarak Refleksolojinin Rolü
S.54-75	Uzm. Fırat Eren	Transhümanizm’e Friedrich Nietzsche’den Bir Bakış
S.76-98	Uzm. Öğr. Nuray DELDAL Uzm. Öğr. Hümeysra HAS	Erken Çocuk Dönemi Korkuların Temel Sebepleri
S.99-116	Uzm. Dr /Psikolog Rami ASKER	Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi Yaklaşımlarının Karşılaştırmalı İncelemesi
S.117-137	Doç. Dr. Ufuk YILMAZ	Gençlerin Medya Tüketimi Sonrası, Psikolojik Etkilerinin Yansıması
S.138-154	Doç.Dr. Pamir DİRİL	Spiritüel Şiddetin Bireyler Üzerindeki Psikolojik ve Sosyolojik Etkileri
S.155-175	Doç. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL Dr.Öğr Üyesi Alper ÖZKILIÇ	Ergenlerin Beslenme Alışkanlıklarının Psikolojik Sebepleri

S.176-196	Uzm. Selda TİMURKAYNAK	İklim Değişikliğinin Çocuklar Üzerindeki Etkisi
S. 197-214	Uzm. Gönül KORKMAZ	Otizm Spektrum Bozukluğu (Os) Tanısı Almış Çocuğu Olan Ebeveynlerde Psikolojik
S.215-244	Dr.Öğr Üyesi Nejdett ÖZBEK	Kadınların Toplumdaki Rol Değişimleri
S.245-261	Okul. Md. Menduh BEYAZDAĞ	Almanya'daki Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal ve Psikolojik Gelişimlerinin Eğitim Performansları Üzerine Etkileri

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:05.03.2025 Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025 Makale Türü: Araştırma
E-Issn:3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.15556375 Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:1-23

Dünyada Genç Seçmenlerin Siyasal, Psikolojik Davranış Eğilimleri

1.Cüneyt YILMAZ

Doçent Doktor

St Clements Üniversitesi

Siyaset Bilim Dalı

Sorumlu Yazar:cuneytylmz53@gmail.com

Orcid ID: 0000-0003-1655-588X

ÖZET

Bu makale, Dünya genelinde genç seçmenlerin psikolojilerinin siyasal davranış eğilimlerine etkisini kapsamlı şekilde ele almaktadır. Araştırmada, gençlerin siyasi katılım düzeyleri, siyasal kimlik gelişimleri, psikolojik durumları, sosyal medya kullanım düzeyleri ve alışkanlıkları ve kültürel farklılıkları dikkate alınmış, gençlerin siyasal davranışları küresel ölçekte analiz edilmiştir. Ayrıca makalede genç seçmenlerin siyasal katılımı hem psikolojik faktörler açısından hem de sosyal medya ve diğer dijital platformlar açısından değerlendirilmiş ve aralarındaki etkileşim incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik, siyaset, Genç seçmen, Davranış, Medya, Kültür

ABSTRACT

This article comprehensively examines the impact of the psychology of young voters on their political behaviour tendencies worldwide. In the research, the political participation levels, political identity development, psychological states, social media usage levels and habits, and cultural differences of young people are taken into consideration, and the political behaviours of young people are analysed on a global scale. In addition, the article analyses the political participation of young voters in terms of both psychological factors and social media and other digital platforms and examines the interaction between them.

Keywords: Psychological, politics, Young voters, Behaviour, Media, Culture

1. GİRİŞ

Dünya tarihine bakıldığında genç seçmenlerin siyasal ve psikolojik davranışlarının ülkelerin demokratik süreçlerinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Gençler, yaşadıkları toplumun geleceğini şekillendiren karar vericiler olduğundan gençlerin seçimlerdeki davranış biçimleri, ülkelerin siyasal ortamını önemli ölçüde etkilemektedir. Genç seçmenlerin siyasete yaklaşımı, siyasal görüşleri ve davranışları psikolojik faktörlerden ve içinde yaşadıkları toplumun sosyal dinamiklerinden etkilenmektedir. Günümüzde gençlerin politik eğilimlerinin ve siyasal kimliklerinin sosyal medya, dijital platformlar, ekonomik ve kültürel yaşam gibi faktörlerden etkilendiği görülmektedir.

Bu makale, Dünya genelinde genç seçmenlerin siyasal psikolojik davranış eğilimlerini geniş bir çerçeveye ele almayı amaçlamaktadır. Gençlerin siyasete katılımı; seçimlere katılım süreci, oy kullanma tercihleri ve siyasal kimlik gelişimi, psikolojik süreçleri ve toplumsal etkileşim gibi birçok faktör açısından değerlendirilmektedir. Gençlerin siyasete katılımını hem kişisel hem psikolojik hem de sosyal faktörler etkilemektedir. Özellikle gençlerin siyasal psikolojik davranışlarında sosyal medyanın rolü, kimlik inşası, psikolojik eğilimler ve toplumsal davranışların önemli etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Gençlerin karar verme sürecinde hem kendi kişisel deneyim, karakteristik özellikleri gibi içsel faktörler hem de siyasal kültür gibi dışsal etmenler etkilidir. Bireyin siyasal kültürünün gelişim sürecinde edindiği bilgiler, bireysel tercihleri, kampanya faktörleri oy tercihini belirlemektedir (Lau ve Redlawsk, 2006). Siyasal iletişim de gençlerin siyasal davranışlarını etkileyen diğer bir kavramdır. Siyasal iletişim bireyin kültürü, algısı, algılamasıyla ve ikna olmasıyla ilişkilidir (Erbay ve Aslan, 2019; Şener, 2020). Siyasal iletişim ve algılama bireyin içinde bulunduğu toplumun kültüründen beslenmektedir. Toplumun kültürü, inanç ve değerleri, alışkanlıkları, ilgileri bireyin algısına yansımakta ve birey ikna olarak siyasal tercihini yapmaktadır (Göksu, 2016).

Genç seçmenlerin siyasal psikolojik davranışlarının anlamlandırabilmek için öncelikle konuya ilişkin kavramların net bir şekilde tanımlanması sonrasında konuya ilişkin teorik yaklaşımların ele alınması gerekmektedir. Bu bölümde, gençlerin siyasal davranışlarını şekillendiren psikolojik etkenler, toplumsal kimliğe ilişkin teoriler ve siyasal katılıma ilişkin teorilere yer verilecektir. Ayrıca bu teorilerin gençlerin seçim sürecinde tutumlarına, davranışlarına yansımaları ve seçim süreçlerindeki rolü üzerinde durulacaktır.

1.1. Siyasal Katılım ve Psikolojik Davranış

Siyasal katılım bireylerin demokratik süreçlere dahil olma derecelerini ifade etmektedir ve demokratik katılım çeşitli şekillerde gerçekleşebilir: oy kullanma, protesto etme, siyasi kampanyalara katılma gibi. Bireylerin siyasi katılımı psikolojik eğilimlerinin yanı sıra toplumun yapısı ve kültürel normları ile yakın ilişki içindedir. Psikolojik eğilimler ise bireyin kimlik oluşturma süreci, değerleri ve inançlarına göre şekillenmektedir. Gençlerin siyasi katılımı sadece seçmen olarak değil, toplumsal hareketlere aktif katılım kapsamında ele alınabilir.

Çağdaş demokrasilerde özellikle genç seçmenlerin siyasi katılımı önem taşımaktadır. Gençler siyasi katılım sürecinde oy verme davranışı yanında siyasi kampanyalara katılım, protesto eylemlerine destek verme, aktivizm ve gönüllü olarak çalışmalara katılım sağlama davranışlarında bulunmaktadır (Verba, Scholzman & Brady, 1995). Genç seçmenlerin siyasi katılımında psikolojik özellikleri, toplumsal aidiyet duyguları ve medya gibi etkenler tercih süreçlerini şekillendirmektedir.

Bireyin siyasi katılımındaki en temel belirleyicilerden biri olan psikolojik davranışlar; özellikle ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş döneminde bireyin siyasi kimliğini oluşturmada önemli bir role sahiptir. Birey bu süreçte aidiyet duygusu, kontrol algısı ve öz-yeterlilik gibi psikolojik faktörlerden etkilenmektedir (Erikson, 1968). Bireyin bu dönemde geliştirdiği bireysel farkındalık gençlerin topluluk ve ideolojiyle özdeşleşmesini ve aktif olarak yurttaşlık bilincine yönelmesini sağlamaktadır.

Gençlerin siyasi davranışlarını etkileyen faktörlerden bir diğeri dijital medya araçlarıdır. Sosyal medyada yer alan platformlar gençlerin hem bilgiye ulaşmasını sağlamak hem de fikirlerini beyan etmesine olanak sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda sosyal medyanın gençlerin siyasi farkındalığını arttırdığı ancak aynı zamanda yanlış bilgi edinme, filtre baloncukları ve kutuplaşma gibi olgularla siyasi davranışların çerçevesini daralttığı görülmektedir (Pariser, 2011; Boulianne, 2015). Örneğin sosyal medyadan edinilen bilgilerin doğruluk ve güvenilirliğine ilişkin şüpheler, genç bireylerin siyasete yaklaşımında güvensizlik duygusu yaratabilmektedir.

Siyasal katılımın sağlıklı olmasında bir diğer etkende bireyin psikolojik iyi olma halidir. Siyasal katılımı birlikte bireyler karar süreçlerini etkilediğini düşünerek ve hissederek kendi öz-kontrol duygularını güçlendirirler. Bandura (1977) tarafından geliştirilen öz-yeterlilik kuramında göre, bireyin kendi eylemlerinin etkili olacağına ve sonuç yaratabileceğine dair olan inancı siyasal davranışlarını etkilemektedir. Bu yüzden genç bireyler kendilerini etkili hissetmesi onları aktif siyasal davranışlara yönlendirebilmektedir.

Toplumsal kurallar ve kültürel faktörler de genç seçmenlerin siyasal davranışlarını etkilemektedir. Türkiye, Brezilya, Güney Kore ve ABD gibi ülkelerde yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda gençlerin siyasete bakışında hem sosokültürel hem de psikolojinin belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır (Dalton, 2014).

Örneğin bireyselciliğin baskın olduğu toplumlarda bireysel sorumluluk ön plandayken kolektivist kültüre sahip toplumlarda siyasal katılımı grup kimliğinin ön planda olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, genç seçmenlerin siyasal davranışlarında bilişsel ve duygusal süreçler, kimlik gelişimi, kültür ve sosyal medya gibi birçok değişkenin etkileşim halinde olduğu anlaşılmaktadır. Gençlerin siyasete daha aktif katılımının sağlanması için psikolojik gelişimlerine uygun siyasal katılım alanları oluşturulmalı ve okuryazarlık düzeyleri arttırılmalıdır. Siyasal eğitim programları tasarlanırken gençlerin psikolojik ve bilişsel gelişimleri dikkate alınmalıdır.

1.2. Kimlik ve Psikolojik Kimlik Kuramları

Gençler, kişisel ve toplumsal faktörlerin etkisinde siyasal kimliklerini şekillendirir. **Erikson kimlik gelişimi kuramını** açıklarken gençlerin psikolojik kimliklerinin kimlik krizi süreci ve bu sürecin toplumsal ve kültürel etkisi ile şekillendiğini vurgulamaktadır (Erikson, 1968). Bu süreçte gençler siyasi ideolojiler, toplumsal değerler ve grup aidiyeti gibi kavramlarla kimliklerini oluşturmaktadır. Siyasal kimliğin şekillenmesi, gençlerin dünya görüşünü ve seçmen tutumunu doğrudan etkilemektedir.

Tajfel ve Turner'ın sosyal kimlik teorisi, grup aidiyeti kavramının bireylerin siyasal davranışlarını nasıl etkilediği ve yönlendirdiğini açıklamaktadır. Bu teoriye göre gençler özellikle politik ideolojilerine göre aidiyet duygusu geliştirmekte ve bu duyguyla parti ve sosyal eylemlere katılmaktadır. Bu bağlamda grup kimliği gençlerin; toplumsal sınıf ve siyasal katılımlarını belirlemektedir.

1.3. Sosyal Medyanın Rolü

Dijitalleşmekte olan dünyada sosyal medya, gençlerin siyasal ve psikolojik davranışlarını şekillendiren en güçlü araçlardan biridir. **Pariser (2011) filtre baloncuğu teorisi** ile sosyal medya üzerinden çeşitli algoritmalar yoluyla bireylerin sadece benzer düşüncelerini görmeleri sağlanarak ve bilgi çeşitliliğinin sınırlandırılması yoluyla bireylerin politik düşüncelerini tek bir perspektife indirgenmesi sağlanır. Sosyal medyadan edinilen bilgiler gençlerin psikolojik tutumlarını ve politik tercihlerini önemli derecede etkilemektedir. Bu durum, siyasi kutuplaşmanın artarak bireyin kendi düşüncelerine benzer içerikleri tercih etmesine neden olmaktadır.

Sosyal medya bireyin siyasal davranışlarını etkilediği diğer bir kavram **FOMO (Fear of Missing Out)** birşeyleri kaçırma korkusudur. Gençler birşeyleri kaçırma korkusuyla dünyadaki etkinliklere katılma eğilimindedir. Bu durumda toplumsal medya üzerinden yapılan etkileşimlerin gençlerin psikolojik iyilik halini etkilediği görülmektedir.

Gençler için sosyal medya hem bir iletişim platformu hem de siyasal içeriklere ulaşip yorum yaptıkları ve eylem çağrılarına katıldıkları bir sosyalleşme aracıdır. Gençlerin siyasal katılım motivasyonları sosyal medya üzerinden şekillenen grup aidiyetleri, sosyal kurallar ve duygusal tepkileriyle doğrudan ilişkilidir. (Boulianne, 2015). Siyasal psikolojiye göre ise sosyal medya aracılığıyla gelişen davranışlar hem bilişsel hem de duygusal tepkilere (umut, korku, öfke... gibi) neden olmaktadır (Marcus et al., 2000). Örneğin sosyal medyada görülen bir şiddet haberine öfke tepkisi, gençlerin sosyal medya protesto ya da çevrimiçi imza katılımı yapmalarını sağlayabilir.

Sosyal medyanın gençlerin siyasal psikoloji üzerine olumlu etkileri yanında olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Algoritmik filtreleme ve yankı odaları (echo chambers) kullanarak sadece kendi dünya görüşlerine uygun içeriklere ulaşmasını sağlayarak, siyasal kutuplaşmayı ve farklı düşünceye sahip gruplara yönelik olumsuz önyargılarını arttırabilir (Pariser, 2011; Sunstein, 2018). Bu sayede gençlerin empati yapması sınırlanmış, demokratik diyalog zayıflamış ve duygusal tepki yönetimindeki kontrol bozumuş olabilir. Siyasal psikoloji bu süreçte sosyal medyanın neden olduğu “biz-onlar” ayrımının gençlerdeki içselleştirme ve uzun vadede siyasal kimlik gelişimine etkilerini incelemektedir.

Siyasal psikoloji literatürüne bakıldığında gençlerin siyasal öz-yeterlilik algısı öne çıkmaktadır. Bandura'ya (1997) göre öz-yeterlilik kuramında bireyin kendini siyasi değişimi etkileyecek bir aktör olarak düşünmesi halinde katılımcı olacağını belirtmektedir. Bu süreçte sosyal medya öz-yeterlilik duygusunu hem zayıflatabilir hem de destekleyebilir. Örneğin, sosyal medyada popüler bir siyasal içerik genç birey üzerinde etki yaratma duygusunu arttırabilir; bilgi kirliliği veya siber zorbalık gibi olgular ise bu etki duygusunun kırılmasına sebep olabilir (Marwick & Boyd, 2014).

Türkiye'de yapılan araştırmalarda sosyal medyanın gençlerin siyasal bilinci üzerindeki etkilerine yoğunlaşmıştır. Örneğin, Akın ve Arıkan (2020) tarafından yapılan çalışmada sosyal medyayı aktif olarak kullanan gençlerin siyasal konularla daha ilgili ve tartışmacı oldukları gözlenmiştir. Ancak bu duyarlılık her zaman rasyonel katılıma dönmediği, bazen de duygusal tepkiye dönüştüğü belirtilmektedir.

Politik ve siyasi açıdan bakıldığında sosyal medyanın açıklık, katılım, topluluk, bağlanma, iletişim gibi özellikleri sayesinde gençler sosyal medya aracılığı ile çeşitli olaylara tepki verebilmektedir. Bireyler siyasi tutum ve davranışlarını göstermek için katılım veya geri bildirim yapabilmekte, grup aidiyet duygusu geliştirmektedir (Akar, 2010).

Sonuç olarak, genç bireylerin siyasal tutum ve davranışlarını şekillendiren, sosyal medya ve siyasal psikoloji karşılıklı etkileşim halinde olan iki önemli alandır. Gençlerin siyasal bilinçlerini güçlendirmek ve farkındalıklarını arttırmak ve psikolojik iyilik hali için sosyal medya okuryazarlığı ve dijital etik gibi eğitimlerin verilmesi ve psikolojik dayanıklılığın desteklenmesi gereklidir.

1.4. Siyasal Psikolojinin Gençler Üzerindeki Etkisi

Siyasal psikoloji, bireylerin siyasal tutum ve davranışlarını, değer ve inançlarını anlamaya yönelik çalışmaların yapıldığı bir bilim dalıdır. Gençlerin siyasal tutum ve davranışları psikolojileri ile doğrudan ilişkilidir. Siyasal tutum ve davranışlar; aile, eğitim, sosyal medya, çevre ve kişisel tecrübelerin etkisiyle şekillenmektedir. Toplumların gelişim ve değişim süreçlerinde özellikle gençlerin siyasi kimliklerinin gelişimi, seçimlere katılımı, tutumları önem taşımaktadır.

Siyasal psikoloji, bireylerin siyasal gelişmelere, kurumlara ve liderlere ilişkin düşünce, davranış ve tutumları inceleyen bir disiplindir. Özellikle gençlerin siyasal dünyaya olan ilgisi, gelişim psikolojisi ve siyasal sosyalleşme açısından incelenmelidir. Gençler yaş itibarıyla kimlik oluşturma sürecinde olmaları nedeniyle duygusal ve bilişsel gelişimin aktif bir döneminde olduğundan siyasal ve psikolojik etkilere daha duyarlıdır (Erikson, 1986; Sears & Levy, 2003).

Gençler siyasal kimliklerini geliştirme sürecinde çevresel ve psikolojik olarak birçok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerden bazıları aile, okul, akranlar ve sosyal medya olarak sayılabilir (Flanagan & Gallay, 1995). Bu dış etkenler, gençlerin içsel psikolojik süreçleriyle biraraya geldiğinde gençlerin siyasal tutum ve davranışlarına yön vermektedir. Örneğin, bireyin dünyayı algılama düşüncesine göre otoriteye ve siyasete olan tepkileri değişmektedir (Jost et al., 2003)

Siyasal katılımı etkileyen unsurlardan biri de bireyin eğitimidir. Eğitim derecesi ne kadar üst seviyede olursa birey kendisini siyaset üzerinde etki edebilecek potansiyelde hissetmekte ve siyasetal katılım için motive olmaktadır (Asher vd., 1984)

Siyasal psikoloji gençlerin siyasete olan ilgi ve katılım düzeyleri gibi motivasyonel süreçleriyle de ilgilenmektedir. Bandura (1997) öz-yeterlilik kuramında bireylerin siyasal süreci etkileyebileceğine olan inancı siyasi katılım davranışını arttığını söylemektedir. Böylelikle gençler siyasal davranışlarında daha aktif olmakta, oy verme, gönüllülük ve çevrimiçi çalışmalara yönelmektedir. Düşük öz-yeterlilik algısında ise güvensizlik duygusu gelişmekte ve siyasal alana olan ilgi azalmaktadır (Torney-Purta et al., 2001).

Günümüz dijital çağında gençler siyasal bilgilere daha yoğun ve hızlı erişim sağlamasına rağmen siyasal psikoloji açısından yeni fırsat ve riskleri de barındırmaktadır. Sosyal medya sayesinde gençler bir yandan siyasal farkındalığını arttırırken diğer yandan duygusal manipülasyon, kutuplaşma ve bilgi kirliliği gibi durumlara maruz kalabilmektedir (Boulianne, 2015; Marwick & Lewis, 2017).

Özellikle siyasi olaylara anlık tepki verilmesi ve duygusal yoğunluğun olması, gençlerin rasyonel olarak siyasal karar alma süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Siyasal psikoloji aracılığıyla gençlerin toplumsal olaylarla ilgili verdikleri tepkilerin (korku, öfke, umut vb.) analiz edilerek bu duyguların bireyin duygusal tercihlerini nasıl etkilediği araştırılabilir. Örneğin, ekonomik kriz ve toplumsal adaletsizlik gibi olaylar karşısında gençlerde değişim isteği, protestolara katılım davranışları gelişebilir (Vab Zomeren et al., 2008). Bu gibi değişimler sadece bireysel dönüşümü değil toplumsal dönüşümü de etkileyebilir.

Gençlerin siyasete olan ilgisi siyasal psikoloji tarafından incelenirken, gençlerin siyasal bilinçlerini geliştirmek için de eğitim programları düzenlenmesi, dijital okuryazarlık becerileri eğitimi gibi gençleri destekleyecek sistemler geliştirilmelidir. Tüm bu sürecin sağlıklı ve kapsayıcı olarak inşa edilmesinde genç bireylerin psikolojileri de dikkate alınmalıdır.

1.5. Küresel Perspektifte Genç Seçmenler

Gençlerin siyasal tutum ve davranışları yaşadıkları coğrafya ve kültüre göre farklılık gösterebilir. Bennett ve Segerberg (2012) dijital medya ve gençlerin siyasal katılımını incelenmiş, dünya genelinde çevrimiçi platformlar kullanarak gençlerin daha fazla katılım sağladıklarını belirtmişlerdir. Genç seçmenler bölgesel olarak farklılıklar gösterebilir küresel olarak protestolara, sosyal hareketlere ve çevrimiçi kampanyalara katıldıkları gözlemlenmektedir.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, gençlerin psikolojik siyasal tutum ve davranışlarını anlamak ve küresel olarak bu davranışların nasıl şekillendiğini analiz etmektir. Ayrıca genç seçmenlerin siyasal davranışları ile psikolojik iyi oluş halleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Bu çalışmada gençlerin siyasal katılım düzeyleri ve tercihleri, bu süreçte sosyal medya ve dijital araçlardan nasıl faydalandığı ve siyasi kimliklerini geliştirirken psikolojik olarak karşılaştıkları sorunlar ele alınmaktadır. Farklı kültürlere sahip gençlerin siyasal davranışları arasındaki farklılıklar ve benzerlikler de ayrıca değerlendirilmektedir.

3. YÖNTEM

Bu araştırmada dünya çapında genç seçmenlerin siyasi psikolojik davranış ve tutumlarını incelemek için nitel araştırma yöntemi kullanılmaktadır. Nitel araştırma, bireylerin sosyal dünyasını derinlemesine anlamak için veri toplayarak analiz yapmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu bölümde, araştırma yönteminin tercih sebebi, katılımcılara ilişkin bilgiler, veri toplama süreci ve veri analiz tekniklerine ilişkin detaylı bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Tasarımı

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır (Creswell, 2017). Fenomenoloji, katılımcıların yaşam deneyimlerini ve deneyimleri hakkındaki düşüncelerini anlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Gençlerin siyasi katılımı ve psikolojik yönelimlerini anlamak için, onların bu süreçteki seçim davranışlarını, siyasi katılımlarını ve deneyimlerini derinlemesine analiz etmek gerekmektedir. Bu yaklaşım, genç katılımcıların bilişsel, duygusal ve toplumsal deneyimlerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

3.2. Katılımcılar

Araştırmaya katılan gençler, 18-30 yaş aralığında, farklı siyasi geçmişe, coğrafya ve kültüre sahip seçmenlerden oluşmaktadır. Katılımcılar, sosyal medyayı kullanma düzeyi, siyasi katılım düzeyi ve genel siyasi eğilimlerine göre belirlenmiştir. Farklı kıtalardan (Asya, Avrupa..vb) ve farklı siyasi sistemlerden seçilen katılımcılarla küresel bakış açısı yansıtılmaya çalışılmıştır.

Katılımcılara İlişkin Bilgiler

Yaş Aralığı: 18-30 yaş

Siyasi Katılım Düzeyi: Aktif siyasi katılımında bulunan bireyler (Oy kullanan, seçimlere katılan, protestolara katılan vb.)

Medya Kullanımı: Sosyal medyayı yoğun olarak kullanan bireyler

Coğrafi Dağılım: Farklı kıtalardan ve farklı kültürlerden gençler

Araştırmada fenomenolojik yaklaşımda yeterli derinliği yansıtmak için 30 katılımcı ile çalışma yapılmıştır. Bu katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama sürecinde 30 katılımcıya yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler ile katılımcıların tecrübelerini anlatmalarına imkan sağlanırken araştırmacının da belirli konularda yoğunlaşmasına olanak sağlanmıştır.

Görüşmelerde katılımcılara aşağıda yer alan ana başlıklara ilişkin sorular sorulmuştur.

Siyasal Kimlik ve Katılım: Siyasi kimliğiniz nasıl oluştu? Sizin için önemli siyasi değerler nelerdir? Seçimlerde katılım sıklığınız ve alışkanlığınız nelerdir?

Sosyal Medyanın Rolü: Sosyal medya platformlarını nasıl kullanıyorsunuz? Sosyal medya siyasal görüşlerinizi ne şekilde etkilemektedir?

Psikolojik Eğilimler: Seçim dönemlerinde ne hissediyorsunuz? Siyasal katılım, ruh halinizi nasıl etkilemektedir?

Toplumsal Faktörler: Aile ve arkadaşlarınızın siyasal düşünce ve tutumları sizin politik seçimlerinizi etkilemekte midir?

3.4. Veri Analiz Yöntemi

Yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda elde edilen veriler, tematik analiz yapılarak incelenmiştir. Tematik analiz yönetminde verilerdeki ortak tema ve desenler belirlenir ve bunlar kullanılarak derinlemesine anlam çıkarılarak katılımcıların siyasal psikolojik davranışlarını analiz edilmiştir. Bu süreçte aşağıda yer alan aşamalar tamamlanmıştır.

Veri Okuma ve Kodlama: Görüşme transkriptleri dikkatlice okunarak temalar belirlenmiş ve ilk aşama için kodlama yapılmıştır.

Tema ve Alt Tema Belirleme: Ana temalar oluşturulduktan sonra, bu temalar alt temalarla detaylandırılmıştır (örneğin, "siyasal kimlik", "sosyal medya etkisi", "psikolojik etki" gibi).

Temaların Analizi: Kodlanan veriler, literatüre dayandırılarak analiz edilmiş ve bu temaların gençlerin siyasal katılımını, psikolojik durumlarını nasıl etkilediği incelenmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında yapılan derinlemesine görüşmelerin analizine dayalı bulgular yer almaktadır. Katılımcıların siyasal psikolojik davranış eğilimlerine ilişkin oluşturulan ana temalar ve alt temalar, önceki bölümlerde yer alan kuramsal çerçeve ile ilişkilendirilmiştir. Bulgular, sosyal medya etkisi, siyasal katılım düzeyleri, psikolojik durumlar, kimlik gelişimi ve toplumsal etkileşimler gibi ana başlıklar altında açıklanmaya çalışılmıştır.

4.1. Siyasal Katılım ve Kimlik Oluşumu

Katılımcıların çoğu, siyasal kimliklerini geliştirme sürecinde ailelerinden, arkadaşlarından ve eğitim sistemlerinden önemli derecede etkilendiklerini belirtmişlerdir. Özellikle, ailelerin siyasal tutumları ve arkadaş çevresindeki grup kimlikleri, gençlerin siyasal tercihlerini etkileyen başlıca faktörler olarak belirtilmiştir.

Alt Tema 1.1: Aile ve Sosyal Çevre Etkisi

Katılımcıların çoğu, ailelerinin siyasal görüşlerinin kendi siyasal kimliklerini büyük ölçüde etkilediğini belirtmiştir. Örneğin, bir katılımcı: "Ailem hep sol görüşlüydü, onların sohbetlerinden etkilendim ve zamanla kendimi aynı düşüncelere sahip olarak buldum." şeklinde belirtmiştir.

Alt Tema 1.2: Arkadaş Çevresi ve Grup Kimliği

Önemli bulgulardan biri de gençlerin arkadaş gruplarının siyasal katılım kararlarını önemli ölçüde etkilediğidir. Gençler, sosyal çevrelerinden edindikleri bilgilerin ve katıldıkları toplumsal hareketlerin siyasal tercihlerini etkilediğini belirtmişlerdir.

4.2. Sosyal Medyanın Siyasal Davranışlar Üzerindeki Etkisi

Sosyal medya kullanımı da gençlerin siyasal davranışlarını şekillendiren önemli bir faktördür. Katılımcıların çoğu, sosyal medya platformlarının bilgi edinme ve siyasal görüş geliştirme süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ifade etmiştir. Diğer taraftan sosyal medyanın yarattığı filtre baloncukları ve kutuplaşma etkileri de sıkça dile getirilmiştir.

Alt Tema 2. 1: Bilgi Edinme ve Siyasal Farkındalık

Katılımcıların çoğu, sosyal medya kullanımının siyasal olarak kendilerini daha bilinçlendirdiğini belirtmiştir. Facebook, Twitter ve Instagram gibi platformlar sayesinde siyasi olaylara dair hızlı bilgilere ulaşabildiklerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı şu şekilde ifade etmiştir: "Sosyal medya sayesinde dünya çapında siyasi olaylardan hemen haberdar oluyorum. Eskiden haberleri sadece televizyondan izlerdim, ama artık her an sosyal medyadayım."

Alt Tema 2. 2: Kutuplaşma ve Filtre Baloncukları

Katılımcılar sosyal medyanın olumsuz yönlerinden de bahsetmiştir. Birçok katılımcı, sosyal medyanın sadece benzer görüşleri pekiştirdiğini ve farklı bakış açılarını görmekte zorlandıklarını belirtmiştir. "Instagram ve Twitter'da takip ettiğim çoğu kişi benimle aynı görüşleri paylaşıyor. Başka görüşleri görmek beni zorluyor."

4.3. Psikolojik Durum ve Siyasal Katılım

Siyasal katılım ve gençlerin psikolojik iyilik halinin güçlü bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Katılımcılar, seçim dönemlerinin duygu durumlarını genellikle olumsuz etkilediğini, stres ve kaygı seviyelerini arttırdığını belirtmişlerdir.

Alt Tema 3. 1: Seçim Döneminde Kaygı ve Stres

Katılımcıların çoğu seçim dönemlerinde siyasal olayların psikolojik iyi oluş halini olumsuz etkilediğini dile getirmiştir. Özellikle, politik kutuplaşmanın ve seçim sonuçlarının belirsizliğinin kaygı yarattığı ifade edilmiştir. "Seçim zamanı herkes çok gergin oluyor. Sosyal medyada sürekli olumsuz yorumlar ve politik tartışmalar görüyorum. Bu beni gerçekten kaygılandırıyor."

Alt Tema 3. 2: Siyasal Katılımın Psikolojik Memnuniyet Yaratması

Katılımcıların bazıları, seçimlere katıldıklarında kendilerini psikolojik olarak rahatlamış hissettiğini belirtmiştir. Seçimlere katılmak ve oy kullanmak gençlerin bazıları için sorumluluk duygusu ve toplumsal aidiyet hissi yaratmaktadır. "Oy kullandığımda kendimi güçlü hissediyorum. Bir şeylerin değişebilmesi için çabalamam gerektiğini düşünüyorum."

4.4. Kültürel ve Coğrafi Farklılıklar

Araştırmanın bulgularından bir tanesinde, gençlerin siyasal davranışlarını belirlemede, kültür ve coğrafi koşulların önemli rol oynadığıdır. Batı toplumlarındaki gençler, özellikle bireysel haklar ve özgürlükler konularına yoğunlaşırken, Asya ve Afrika toplumlarındaki gençler ise toplumsal sorumluluk ve kolektif değerlere ilişkin siyasal tercihlere yoğunlaşmaktadır.

Alt Tema 4. 1: Batı’da Bireyselci Yaklaşımlar

Batı toplumlarındaki gençler, genellikle bireysel haklar ve özgürlükleri savunarak daha liberal siyasal görüşler benimsemektedirler. "Batı toplumunda gençler daha bireysel bir yaklaşım sergilemektedir. Toplumdaki haklar ve özgürlükler onlar için daha önemlidir."

Alt Tema 4. 2: Asya ve Afrika’da Toplumsal Değerler

Asya ve Afrika’daki gençler ise daha kolektif değerler ve toplumun faydası için siyasal tercihlerde bulunmaktadır. "Asya kültüründe aile ve toplum önemli kavramlardır. Bu yüzden siyasal kararlar alınırken toplumun genel iyiliği doğrultusunda karar veriyorum."

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular, mevcut literatürle karşılaştırılarak tartışılmaktadır. Genç seçmenlere ilişkin siyasal psikolojik davranış eğilimleri ve nasıl şekillendiği, bu davranışların küresel olarak yansımaları analiz edilecektir. Ayrıca, sosyal medya kullanımı, kimlik gelişimi ve psikolojik faktörlerin gençlerin siyasal katılımına etkisi üzerine yapılan değerlendirmeler sunulmaktadır.

5.1. Genç Seçmenlerin Siyasal Katılımı ve Kimlik Oluşumu

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, gençlerin siyasal katılımına yön veren başlıca faktörlerin aile, sosyal çevre ve eğitim gibi toplumsal etkiler olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, Erikson tarafından geliştirilen kimlik gelişimi teorisiyle örtüşmektedir. Erikson’a göre (1968) gençlik dönemi kimlik arayışı ve kimlik krizlerinin belirgin olduğu dönemdir.

Katılımcıların siyasal kimlikleri büyük ölçüde ailelerinden ve sosyal çevrelerinden etkilenmektedir, kimlik gelişimi bu sürecin bir yansımasıdır. Özellikle sosyal çevre, gençlerin siyasal görüşlerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu bulgu, sosyal kimlik teorisinin grup aidiyetini vurgulayan yaklaşımıyla da tutarlıdır (Tajfel & Turner, 1979).

Bununla birlikte, sosyal çevre yalnızca gençlerin düşüncelerini değil, aynı zamanda onların siyasal eylemde bulunma derecelerini de belirlemektedir. Gençlerin arkadaş gruplarının siyasi eğilimleri, bireylerin seçimlerdeki katılım oranlarını doğrudan etkilediği gözlemlenmiştir. Bu bulgu, daha önce yapılmış araştırmalarla (Bennett & Segerberg, 2012) tutarlıdır ve sosyal çevrenin siyasal katılım üzerindeki gücünü ortaya koymaktadır.

5.2. Sosyal Medyanın Rolü

Araştırmanın bulguları, sosyal medyanın gençlerin siyasal tutumlarını ve davranışlarını şekillendirmedeki etkili olduğunu göstermektedir. Katılımcıların çoğu, bilgi edinmek için sosyal medya platformlarının önemli bir araç olduğunu, ancak aynı zamanda kutuplaşmaya ve yanlış bilgilendirmeye de neden olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal medyanın siyasal kutuplaşmayı artırıcı etkisi, Pariser'in (2011) filtre baloncuğu teorisiyle örtüşmektedir.

Pariser, dijital platformlar üzerinden kullanıcılara yalnızca benzer görüşlerin sunulduğunu ve böylece bireylerin farklı bakış açılarına ulaşımının sınırlandığını belirtmiştir. Bu araştırmanın bulguları da, sosyal medya kullanan katılımcıların da benzer görüşlere maruz kalmalarının, siyasal katılımlarını dar bir çerçeveye sıkıştırmalarına neden olduğunu göstermektedir.

Ancak, sosyal medyanın siyasal farkındalık yaratma ve bilgi edinme gibi konularda sağladığı imkanlar da vurgulanmıştır. Gelişen dijital ortamlar, gençlerin dünya çapındaki siyasal olaylardan daha hızlı ve etkili bir şekilde haberdar olmalarını sağlamaktadır. Bu bulgu, sosyal medya ve dijital platformların, geleneksel medya araçlarına göre daha etkili bir siyasal bilgilendirme aracı olduğunu savunan çalışmaları desteklemektedir (Boulianne, 2015).

5.3. Psikolojik Etmenlerin Siyasal Davranış Üzerindeki Etkisi

Araştırma, gençlerin siyasal katılım ve davranışlarının psikolojik durumlarıyla güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Seçim dönemlerinde bireylerin kaygı ve stresinin artması, duygusal durumlarını, siyasal tercihlerini ve katılım kararlarını etkilendiğini gözler önüne sermiştir. Bu bulgu, siyasal psikoloji alan yazında yer alan ve seçim süreçlerinin bireylerin psikolojik iyilik hallerini etkilediğini belirten çalışmaları da desteklemektedir (Gaines, Kuklinski, & Quirk, 2007). Seçim sonuçlarının belirsizliği, politik kutuplaşmalara neden olmakta, gençlerin psikolojik stres düzeylerini arttırmakta ve buna bağlı olarak siyasal davranışlarına yön vermektedir.

Bununla birlikte, bazı katılımcılar ise seçimlere katılmanın psikolojik olarak tatmin ettiğini ve güç duygusu yarattığını belirtmiştir. Bu bulgu, siyasal katılımın bireylerin güçlü hissetme ve aidiyet duygusu yaratma potansiyeline sahip olduğunu gösteren önceki araştırmalarla tutarlıdır (Blais, 2000). Gençlerin siyasal katılımlarının, toplumsal sorumluluk ve psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkisi bulunmakta, bireylerin daha geniş ve toplumsal bir bağlamda kendilerini ifade etmelerine imkan sağlamaktadır.

5.4. Kültürel ve Coğrafi Farklılıklar

Araştırma, genç seçmenlerin siyasal davranışlarının coğrafya ve kültürel farklılıklardan etkilendiğini göstermiştir. Batı toplumlarında gençler, bireysel haklar ve özgürlüklere daha fazla vurgu yaparken, Asya ve Afrika toplumlarındaki gençler toplumsal sorumluluk ve kolektif değerler konularında siyasal tutumlarını şekillendirmektedirler.

Bu bulgu, kültürlerarası farklılıkları araştıran çalışmaları desteklemektedir ve gençlerin siyasal katılımını anlatan kültürel bağlamın önemini bir kez daha vurgulamaktadır (Inglehart, 2008).

Batı toplumlarında bireysellik, gençlerin siyasal kimliklerini şekillendirirken, Asya ve Afrika toplumlarında kolektif değerler ön planda yer almaktadır. Bu durum, gençlerin siyasal katılım biçimlerinin kültürel değerlere ve toplumsal yapıya göre nasıl biçimlendirildiğine dair önemli bir göstergedir.

5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar

Bu araştırma, katılımcı sayısı ve araştırmanın yalnızca 18-30 yaş arasındaki gençlerle yapılmış olması ile sınırlandırılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, daha geniş yaş aralığında, daha farklı coğrafyada yaşayan ve daha farklı kültüre sahip bireylerle çalışma yapılması, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Ayrıca, sosyal medyanın etkisinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi ve dijital platformların siyasal davranış üzerinde uzun vadede etkilerinin araştırılması faydalı olacaktır.

6. SONUÇ

Bu araştırma, küresel olarak genç seçmenlerin siyasal psikolojik davranış eğilimlerini incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcıların siyasal kimlik gelişimi, siyasal katılım düzeyleri, psikolojik durumları, sosyal medya etkileri ve kültürel farklılıklar açısından elde edilen bulguları ortaya koymuştur. Araştırma, dünya genelindeki gençlerin siyasal davranışlarını daha iyi anlamak adına önemli bir katkı sağlamaktadır.

Bulgular, gençlerin siyasal katılımını etkileyen dinamikleri, sosyal medya ve psikolojik etmenlerle ilişkilendirerek, küresel düzeyde gençlerin siyasal tutum ve davranışlarının daha derinlemesine analiz edilmesine olanak tanımaktadır.

6.1. Genç Seçmenlerin Siyasal Katılımı ve Kimlik Oluşumu

Araştırmanın bulguları, gençlerin siyasal katılımının çoğunlukla aile, sosyal çevre ve eğitim gibi toplumsal etkenlere dayalı olduğunu göstermektedir. Sosyal çevredeki grup kimlikleri ve ailevi değerler gençlerin siyasal kimliklerinin temellerini atmaktadır. Bu bağlamda, gençlerin siyasal kimlik gelişimi, sadece bireysel bir süreç değil, öte yandan toplumsal etkileşimlere de güçlü etki eden bir süreçtir. Erikson'un kimlik gelişim teorisi ve sosyal kimlik teorisi bu durum ile örtüşmektedir.

6.2. Sosyal Medyanın Genç Seçmenlerin Siyasal Davranışları Üzerindeki Etkisi

Sosyal medya kullanımı, gençlerin siyasal davranışlarına yön veren önemli bir faktördür. Katılımcılar, sosyal medya platformları üzerinden bilgi edinme, farkındalık oluşturma ve siyasal katılım sağlama gibi süreçleri gerçekleştirmektedir. Ancak, sosyal medyanın gençler için olumlu etkileri yanında kutuplaşma ve yanlış bilgilendirme gibi olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Bu bulgulara göre sosyal medyanın hem olumlu hem de olumsuz etkilerini dengelemek gerekmektedir. Dijital platformlar ayrıca siyasal katılımı teşvik etme konusunda da güçlü bir araçtır ve aynı zamanda gençlere farklı bakış açılarını görme şansını kısıtlamaktadır.

6.3. Psikolojik Etmenlerin Siyasal Davranışlar Üzerindeki Etkisi

Gençlerin siyasal davranışlarıyla ve katılımlarıyla, psikolojik durumlarının doğrudan ilişkisi vardır. Seçim dönemlerinde ortaya çıkan stres, kaygı ve belirsizlik durumları, gençlerin siyasal katılım tercihlerini ve düzeylerini etkilemektedir. Ancak bazı katılımcılara göre

seçimlere katılmak psikolojik memnuniyet sağlamakta ve gcl hissettirmektedir. Bu bulgu, siyasal katılımın sadece toplumsal bir sorumluluk değil, bunun yanında bireysel bir tatmin arayışını da ortaya çıkarmaktadır.

6.4. Kültürel ve Coğrafi Farklılıklar

Araştırma, geçen seçmenlerin siyasal davranışlarının yaşıdığı coğrafya ve kültür bağlamalarında farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Batılı toplumlarda geçenler daha bireyselci bir yaklaşımı benimserken, Asya ve Afrika'daki toplumdaki geçenler daha kolektif değerlere göre siyasal tercihlerini yapmaktadır.

Kültürel faktörler geçenlerin siyasal kimliklerinde ve katılım düzeylerinde önemli lde etkilidir. Bu durum, geçenlerin siyasal katılımının küresel lkte farklılıklarını anlamada önemli bir göstergedir.

6.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar

Bu araştırma, belirli bir yaşı grubu (18-30 yaşı) zerinde ve sınırlı bir coğrafi alanda gerçekleştirilmiş olup, katılımcı sayısı bakımından sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalarda, daha geçen yaşı grubunda ve farklı kültürlerden gelen bireylerle çalışmalar yapılabilir.

Ayrıca, sosyal medya kullanımının uzun vadede oluşan etkileri üzerine daha kapsamlı araştırmalar yapılması, bu alandaki bilgiyi geliştirecektir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, dijital medya platformlarının siyasal katılım üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde inceleyerek ve kültürel farklılıkları dikkate alması önemlidir.

6.6. Sonuçlar ve Pratikteki Yansımalar

Bu araştırma, geçenlerin siyasal davranışları, katılımı ve psikolojik eğilimlerinin anlaşılması için önemli bir kaynak olarak kullanılabilir. Sosyal medya platformlarını yoğun kullanmanın geçenlerin siyasal davranışlarına yön vermedeki rolü, siyasal kampanya ve eğilimlerin dijital medya üzerinden yapılmasının faydalı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, geçenlerin siyasal katılımını motive etmek amacıyla aile ve arkadaş çevresinin etkisi göz önüne alınarak toplumsal sorumluluk projeleri ve eğitim stratejileri geliştirilmelidir.

Bu bulgulara göre; hükümetler, siyasal partiler ve sivil toplum kuruluşları gençlerin siyasi katılımını artırmak için stratejiler geliştirmesi önemlidir.

7. KISITLILIK

Araştırmanın sınırlılıkları bakıldığında, daha geniş katılımcı grupları ve farklı kültürlerden bireylerin yer aldığı çalışmaların yapılması, elde edilen bulguların genelleme kapsamını arttırabilir. Ayrıca, çocukluk çağı travmaları öz bildirimlere dayalı olduğundan ve katılımcıların yanlış bildirimde bulunma olasılığı olduğundan gelecekte yapılacak çalışmalarda objektif veri toplama yöntemleri de kullanılabilir.

8. BİLDİRİMLER

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir

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

Akar, E.,(2010),Sosyal Medya Pazarlaması: Sosyal Webde Pazarlama Stratejileri, Efil Yayınevi, Ankara.

Asher, H. B., & B. M. Richardson ve H. F. Weisberg, (1984) *Political Participation*. Frankfurt: Campus Verlag.

Blais, A. (2000). To vote or not to vote? The decision of Canadian electors. *University of Toronto Press*.

Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication & Society*, 18(5), 524-538.
<https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008542>

Bennett, W. L., & Segerberg, A. (2012). The logic of connective action: Digital media and the personalization of contentious politics. *Information, Communication & Society*, 15(5), 739-768. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2012.670661>

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

Gaines, B. J., Kuklinski, J. H., & Quirk, P. J. (2007). The logic of the survey experiment: An analysis of the structure of political attitudes. *Political Psychology*, 28(3), 555-586.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2007.00607.x>

Inglehart, R. (2008). *Changing values among western publics from 1970 to 2006*. West European Politics, 31(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/01402380701835292>

Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the internet is hiding from you*. Penguin Press.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>

Boulianne, S. (2009). Does Internet use affect engagement? A meta-analysis of research. *Political Communication*, 26(2), 193-211. <https://doi.org/10.1080/10584600902854363>

Castells, M. (2012). *Networks of outrage and hope: Social movements in the Internet age*. Polity.

Delli Carpini, M. X., & Keeter, S. (1996). *What Americans know about politics and why it matters*. Yale University Press.

Gibson, R. K., & McAllister, I. (2014). Political participation in the Internet era: A meta-analysis. *Political Science Review*, 58(3), 445-459. <https://doi.org/10.1111/j.1541-0072.2014.00224.x>

Hampton, K. N., & Wellman, B. (2003). Neighboring in netville: How the Internet supports community and social capital in a high-tech neighborhood. *Social Networks*, 25(3), 245-267. [https://doi.org/10.1016/S0378-8733\(03\)00018-2](https://doi.org/10.1016/S0378-8733(03)00018-2)

Kellner, D. (2004). *Media spectacle and the crisis of democracy: Terrorism, war, and election battles*. Routledge.

Erbay, M. ve Arslan, M. M. (2019). Algı Yönetiminde Sosyal Değerlerin Etkisi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 38, 497-504.

Göksu, O. (2016). Algı Yönetimi ve Reklam. S. Ç. Mengü (Ed.). *Reklamı Anlamlandırmak içinde* (s. 205-232). İstanbul: Der'in Yayınları.

LAU, Richard R. ve David P. Redlawsk (2006). *How Voters Decide: Information Processing During Election Campaigns*. Cambridge: Cambridge University Press.

Şener, T. (2020). Siyaset, Medya Ve Seçmen Üzerine Yazılar.

Loader, B. D., Vromen, A., & Xenos, M. A. (2014). The networked young citizen: Social media, political participation, and civic engagement. *Information, Communication & Society*, 17(2), 143-150. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2014.967223>

Lupia, A., & Sin, G. (2003). When informational heuristics are needed: The role of personal experience and media use in political decision making. *Journal of Politics*, 65(1), 114-141. <https://doi.org/10.1111/1468-2508.t01-1-00007>

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Shulman, S. (2015). *Political psychology: A social psychological approach*. Routledge.

Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication & Society*, 18(5), 524–538. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008542>

Dalton, R. J. (2014). *Citizen politics: Public opinion and political parties in advanced industrial democracies* (6th ed.). CQ Press.

Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Press.

Verba, S., Schlozman, K. L., & Brady, H. E. (1995). *Voice and equality: Civic voluntarism in American politics*. Harvard University Press.

Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication & Society*, 18(5), 524–538. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008542>

Flanagan, C., & Galloway, L. (1995). Reframing the meaning of “political” in research with adolescents. *Perspectives on Political Science*, 24(1), 34–37.

Jost, J. T., Glaser, J., Kruglanski, A. W., & Sulloway, F. J. (2003). Political conservatism as motivated social cognition. *Psychological Bulletin*, 129(3), 339–375.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.339>

Marwick, A., & Lewis, R. (2017). *Media manipulation and disinformation online*. Data & Society Research Institute.

Sears, D. O., & Levy, S. (2003). Childhood and adult political development. In D. O. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Eds.), *Oxford handbook of political psychology* (pp. 60–109). Oxford University Press.

Torney-Purta, J., Lehmann, R., Oswald, H., & Schulz, W. (2001). *Citizenship and education in twenty-eight countries: Civic knowledge and engagement at age fourteen*. IEA Secretariat.

Van Zomeren, M., Postmes, T., & Spears, R. (2008). Toward an integrative social identity model of collective action. *Psychological Bulletin*, 134(4), 504–535.

Akın, G., & Arıkan, Y. D. (2020). Gençlerin siyasal tutum ve davranışlarında sosyal medyanın etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 12(23), 274–290.

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

Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication & Society*, 18(5), 524–538.

<https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008542>

Jost, J. T., Glaser, J., Kruglanski, A. W., & Sulloway, F. J. (2003). Political conservatism as motivated social cognition. *Psychological Bulletin*, 129(3), 339–375.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.339>

Marwick, A., & boyd, d. (2014). Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New Media & Society*, 16(7), 1051–1067.

<https://doi.org/10.1177/1461444814543995>

Marcus, G. E., Neuman, W. R., & MacKuen, M. (2000). *Affective intelligence and political judgment*. University of Chicago Press.

Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Press.

Sunstein, C. R. (2018). *#Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton University Press.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 15.02.2025	Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025	Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084	Doi No: 10.5281/zenodo.15556375	Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:24-53

Migrenin Çok Yönlü Tedavisinde Bütüncül Yaklaşım: Farmakoloji, Psikolojik Destek Ve Tamamlayıcı Tıp Olarak Refleksolojinin Rolü

1.Kürşat Şahin YILDIRIMER

Profesör Doktor

St Clements Üniversitesi

Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanı

Sorumlu Yazar:kursatsahinyildirimer@gmail.com

Orcid ID: 0000-0001 5896-2956

ÖZET

Migren, dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen, tekrarlayan baş ağrısı atakları ile karakterize nörolojik bir bozukluktur. Bu rahatsızlık yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal işlevsellik üzerinde de önemli ölçüde olumsuz etkilere sahiptir. Geleneksel tedavi yöntemleri genellikle farmakolojik müdahalelere dayansa da, son yıllarda psikolojik destek ve tamamlayıcı tıp uygulamaları bu süreçte önemli bir destek unsuru olarak öne çıkmaktadır. Bu makalede migrenin fizyopatolojik yapısı, farmakolojik tedavi seçenekleri, bilişsel davranışçı terapi gibi psikolojik yaklaşımlar ve tamamlayıcı bir terapi olan refleksolojinin tedavi sürecindeki rolü çok yönlü bir bakış açısıyla ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Bütüncül Yaklaşım, Farmakolojik Tedavi, Migren, Psikolojik Destek, Refleksoloji, Tamamlayıcı Tıp.

ABSTRACT

Migraine is a neurological disorder characterized by recurrent headache attacks and affects millions of people worldwide. This condition has significant negative impacts not only on physical health but also on psychological and social functioning. While traditional treatment methods are primarily based on pharmacological interventions, psychological support and complementary medicine practices have increasingly emerged as important supportive elements in recent years. This article provides a comprehensive perspective on the pathophysiological structure of migraine, pharmacological treatment options, psychological approaches such as cognitive behavioral therapy, and the role of reflexology as a complementary therapy in the treatment process.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Complementary Medicine. Holistic Approach, Migraine, Pharmacological Treatment, Psychological Support, Reflexology.

1. GİRİŞ

Migren, Uluslararası Baş Ağrısı Derneği (IHS) tarafından tanımlandığı üzere, genellikle tek taraflı, zonklayıcı karakterde, orta ya da şiddetli düzeyde ağrıya neden olan ve fiziksel aktiviteyle kötüleşen tekrarlayıcı bir baş ağrısı bozukluğudur (IHS, 2018). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), migreni yaşam kalitesini en çok etkileyen nörolojik hastalıklardan biri olarak sınıflandırmaktadır. Yalnızca biyolojik bir sorun olmaktan öte, migrenin bireyin psikolojik durumu, sosyal ilişkileri ve iş yaşamı üzerinde de çok yönlü etkileri bulunmaktadır (Buse et al., 2013).

Migrenin tedavisinde geleneksel yaklaşımlar genellikle farmakolojik müdahalelerle sınırlı kalmakta; ancak bu müdahaleler her zaman yeterli etkinlik gösterememekte ya da uzun vadede yan etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle günümüzde tedavi süreçlerine psikolojik destek yöntemleri ile tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları entegre edilmeye başlanmıştır. Özellikle bilişsel davranışçı terapi gibi yapılandırılmış psikoterapi teknikleri ve refleksoloji gibi tamamlayıcı terapiler, semptomların hafifletilmesinde ve hastanın yaşam kalitesinin artırılmasında dikkat çekici sonuçlar sunmaktadır (Nestoriuc et al., 2008; McEwen et al., 2021).

Bu çalışmada, migrenin nörolojik ve psikolojik temelleri ile birlikte farmakolojik, psikolojik ve refleksoloji temelli tedavi yaklaşımları bütüncül bir perspektifle ele alınmaktadır. Amaç, migrenle mücadelede multidisipliner bir tedavi modelinin gerekliliğini vurgulamak ve bu doğrultuda sağlık profesyonellerine kapsamlı bir yol haritası sunmaktır.

2. AMAÇ

Migren, hem fizyolojik hem de psikolojik etkileriyle bireyin yaşam kalitesini çok boyutlu şekilde etkileyen karmaşık bir nörolojik bozukluktur. Geleneksel olarak yalnızca farmakolojik müdahalelerle yönetilmeye çalışılan bu rahatsızlık, son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar ışığında; stres, duygusal durum, yaşam tarzı ve bireysel başa çıkma becerileri gibi psikososyal faktörlerle de yakından ilişkilendirilmekte, bu nedenle tedaviye çok disiplinli yaklaşımların entegrasyonu zorunlu hale gelmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın temel amacı, migren tedavisinde bütüncül bir yaklaşımın önemini ortaya koymak, yalnızca semptomları baskılayan değil, aynı zamanda hastanın genel sağlığını, psikolojik dayanıklılığını ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bir tedavi modeli sunmaktır.

Çalışmada, migrenin fizyopatolojik temelleri detaylandırılarak, farmakolojik tedavi yaklaşımları güncel literatür ışığında incelenmiştir. Bununla birlikte, migren ataklarını tetikleyen ya da sürdüren stres, kaygı, duygusal regülasyon bozuklukları gibi psikolojik faktörlerin ele alındığı bölümde; bilişsel davranışçı terapi gibi yapılandırılmış psikoterapi tekniklerinin etkinliğine odaklanılmıştır. Ayrıca, tamamlayıcı tıp uygulamaları arasında yer alan refleksolojinin migren yönetimindeki potansiyel rolü değerlendirilmiş, özellikle ilaçlara yanıt vermeyen ya da yan etkilerden kaçınmak isteyen bireyler için alternatif bir destekleyici yöntem olarak kullanımı tartışılmıştır.

Bu kapsamda çalışmanın özgün amacı; migrenin yalnızca nörolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve davranışsal boyutları olan bir sağlık sorunu olarak ele alınması gerektiğini savunarak, bütüncül tedavi modelinin bilimsel temellerini ortaya koymak ve sağlık alanında çalışan profesyonellere bu çok yönlü yaklaşıma dayalı pratik ve uygulanabilir öneriler sunmaktır. Böylelikle hem bireysel hem de toplumsal düzeyde migrenle mücadelede daha etkin, sürdürülebilir ve hasta merkezli bir sağlık politikası geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir.

3.YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden literatür taramasına dayalı derleme türünde bir çalışmadır. Migrenin çok boyutlu yapısını anlamaya ve tedavisinde uygulanabilecek bütüncül yaklaşımları kapsamlı biçimde analiz etmeye yönelik olarak yapılandırılmıştır. Çalışma sürecinde, farmakolojik, psikolojik ve tamamlayıcı tıp (özellikle refleksoloji) alanlarında yapılmış bilimsel yayınlar sistematik bir biçimde incelenmiş ve disiplinlerarası bir perspektifle analiz edilmiştir.

Araştırmada, 2000–2024 yılları arasında yayımlanmış, migrenin fizyopatolojisi, tedavi yöntemleri, psikoterapi uygulamaları ve refleksolojinin klinik etkilerini inceleyen uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış makaleler, klinik kılavuzlar, dünya sağlık otoritelerinin raporları (WHO, IHS, APA vb.) ve rastgele kontrollü deneysel araştırmalar dahil edilmiştir. Arama motoru olarak PubMed, Google Scholar, Scopus ve ScienceDirect gibi akademik veri tabanları kullanılmış; “migraine treatment,” “holistic approach,” “cognitive behavioral therapy and migraine,” “reflexology and pain management,” “complementary and integrative medicine in migraine” gibi anahtar kelimelerle tarama yapılmıştır.

Literatür Seçiminde Aşağıdaki Kriterler Dikkate Alınmıştır:

Dahil Etme Kriterleri

Migrenin fizyopatolojisini, farmakolojik tedavisini, psikolojik müdahaleleri ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını konu alan, hakemli dergilerde yayımlanmış özgün çalışmalar ve sistematik derlemeler.

- Yetişkin bireyler üzerinde yapılmış araştırmalar.
- Türkçe veya İngilizce dilinde yayımlanmış yayınlar.

Hariç Tutma Kriterleri

- Çocuk yaş grubunu kapsayan çalışmalar.
- Olgu sunumları ve yorum yazıları.
- Yeterli bilimsel veri sunmayan, metodolojik olarak zayıf olan çalışmalar.

Toplanan veriler betimsel olarak değerlendirilmiş; bulgular, migrenin tedavisinde etkili olan farklı yaklaşım türlerinin karşılaştırmalı analizi üzerinden sınıflandırılmıştır. Bu çerçevede çalışmada, üç temel tedavi bileşeni —farmakolojik müdahale, psikolojik destek ve tamamlayıcı tıp uygulamaları (özellikle refleksoloji)— detaylı biçimde ele alınmış; multidisipliner ve entegre bir tedavi modelinin önemi vurgulanmıştır. Bu yöntemsel yaklaşım sayesinde, yalnızca belirti bazlı klasik tedavi uygulamalarının ötesine geçilerek; bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarının bütüncül olarak ele alındığı bir tedavi çerçevesi sunulması amaçlanmıştır.

4.BULGULAR

4.1.Migrenin Klinik Tanımı ve Epidemiyolojisi

Migren, nörovasküler bir baş ağrısı bozukluğu olup, tekrarlayıcı ve çoğunlukla tek taraflı, zonklayıcı tarzda ağrılarla karakterizedir. Bu baş ağrılarına sıklıkla bulantı, kusma, ışığa (fotofobi) ve sese (fonofobi) karşı hassasiyet eşlik eder. Migren atakları genellikle 4 ile 72 saat arasında sürebilir ve hastaların önemli bir bölümünde fiziksel aktiviteyle birlikte ağrının şiddetinde artış görülür (IHS, 2018). Migren, iki temel formda sınıflandırılır:

Auralı migren, baş ağrısından önce veya sırasında geçici nörolojik belirtiler (örneğin görsel halüsinasyonlar, uyuşma, konuşma bozukluğu) ile seyreder. Aurasız migren, bu belirtiler olmaksızın ortaya çıkan daha yaygın formdur.

Nörobiyolojik olarak, migrenin; beyin sapındaki trigeminal çekirdeklerin aktivasyonu, nöral inflamasyon, serotonin dengesizlikleri ve vasküler değişiklikler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Goadsby et al., 2017). Son yıllarda yapılan çalışmalar, migrenin yalnızca vasküler bir bozukluk değil, daha karmaşık bir nöroimmünolojik süreçle ilişkili olduğunu da ortaya koymuştur.

Migren, dünya çapında yaklaşık 1 milyar insanı etkileyen, oldukça yaygın ve ciddi iş gücü kayıplarına neden olan bir sağlık sorunudur (GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators, 2020). Baş ağrısı bozuklukları arasında hem yaygınlık hem de hastalık yükü açısından önde gelmektedir. Özellikle 15–49 yaş arası yetişkinlerde, engelliliğe yol açan ilk üç hastalıktan biri olarak tanımlanmaktadır. Kadınlarda migren görülme oranı erkeklere kıyasla yaklaşık üç kat fazladır; bu fark, büyük ölçüde hormon düzeylerindeki değişkenliklerle (özellikle östrojen) ilişkilidir. Ergenlikten itibaren artan sıklık, doğurganlık döneminde zirve yapar ve menopoza sonrası düşme eğilimindedir (Lipton et al., 2001). Küresel çalışmalara göre:

Kadınlarda yaşam boyu migren görülme oranı %18-25

Erkeklerde bu oran %6-8 arasında değişmektedir

Migrenin en sık görüldüğü yaş aralığı ise 30-40 yaşlarıdır

Ülkemizde yapılan toplum temelli çalışmalarda da migren prevalansının %16 civarında olduğu saptanmıştır (Siva et al., 2008). Özellikle kronik migren (ayda 15'ten fazla gün baş ağrısı yaşanması) olan bireylerde hem fiziksel hem de ruhsal yük oldukça fazladır.

Migrenin etkisi yalnızca fiziksel ağrıyla sınırlı değildir. Bu hastalık, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını sınırlar, akademik ve mesleki performansı düşürür ve psikolojik sorunlara zemin hazırlar. Özellikle kronik migreni olan bireylerde anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi psikososyal komplikasyonlar sıklıkla görülmektedir (Buse et al., 2013). Toplumsal açıdan bakıldığında, migrenin ekonomik maliyeti oldukça yüksektir. İş günü kayıpları, üretkenliğin azalması ve sağlık hizmeti kullanım sıklığı nedeniyle ülkeler için ciddi bir ekonomik yük oluşturur.

Avrupa'da yapılan bir çalışmada migrenin yıllık maliyetinin 27 milyar Avro'yu geçtiği bildirilmiştir (Linde et al., 2012). Dolayısıyla migren, sadece bireylerin değil, toplumların da yaşam kalitesini ve ekonomik verimliliğini tehdit eden çok boyutlu bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmelidir.

Migren, yalnızca bireyin sağlık durumunu değil, aynı zamanda toplumun genel üretkenliğini, sağlık sistemi üzerindeki yükü ve sosyoekonomik dengeyi doğrudan etkileyen sistemik bir rahatsızlıktır. Dünya genelinde 1 milyar kişinin migrenle yaşadığı tahmin edilmekte olup bu oran, migreni yalnızca en yaygın nörolojik hastalıklardan biri değil, aynı zamanda en yüksek toplumsal yük oluşturan sağlık sorunlarından biri haline getirmektedir (GBD 2019 Collaborators, 2020). İş gücü kaybı, migrenin toplumsal etkilerinin en görünür olduğu alanlardan biridir. Migren atakları nedeniyle çalışan bireyler, yılda ortalama 4–8 gün iş gücü kaybı yaşamakta; kronik migren hastalarında bu sayı 30 güne kadar çıkabilmektedir (Steiner et al., 2014).

Bununla birlikte “presenteeism” olarak adlandırılan, kişinin işe gitmesine rağmen düşük verimle çalışması durumu da migrenle sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Bu durum yalnızca bireyin performansını değil, organizasyonların genel verimliliğini de olumsuz etkilemektedir. Eğitim çağındaki bireylerde de migren önemli bir engel teşkil etmektedir. Öğrencilerin ders kaçırmalarına, konsantrasyon problemlerine ve sınav başarılarında düşüşe neden olabilmektedir.

Uzun vadede bu durum, akademik başarı ve meslek seçimleri üzerinde belirleyici olabilir. Sağlık sistemi üzerindeki yük de migrenin toplumsal etkilerinin bir başka boyutudur. Sıklıkla acil servis başvurularına neden olması, ileri tetkiklerin yapılması, tekrarlayan ilaç kullanımları ve uzman doktor kontrolleri, sağlık hizmetleri üzerinde ciddi bir ekonomik baskı oluşturmaktadır. Migrenin kronikleştiği olgularda bu yük katlanarak artmakta ve çoğu zaman hastanın işlevselliği de dramatik şekilde azalmaktadır. Toplumsal cinsiyet temelli eşitsizlikler de migrenin etkilerini derinleştiren bir diğer faktördür.

Kadınlarda migrenin daha yaygın olması, özellikle kadınların iş yaşamında, ev içi rollerinde ve bakım emeğinde daha fazla zorlanmasına neden olmakta; bu da toplumsal eşitsizlik döngüsünü pekiştirebilmektedir. Kadın çalışanlar, özellikle ataerkil kültürel yapılarda, migren nedeniyle yaşadıkları performans düşüklüğü nedeniyle "duygusal" ya da "dayanaksız" olarak etiketlenebilmekte, bu durum psikolojik olarak ikincil travmalara yol açabilmektedir. Sosyoekonomik sınıflar arası eşitsizlik de migrenle mücadelede önemli bir parametredir.

Gelir düzeyi düşük olan bireylerin kaliteli sağlık hizmetine erişimi sınırlı olabileceği gibi, düzenli takip ve tedavi süreçlerini sürdürebilecek zaman ve kaynaklara sahip olmamaları da migrenin kontrolünü güçleştirmektedir.

Sonuç olarak migren, bireysel bir sağlık problemi olmanın ötesinde, eğitimden üretime, toplumsal cinsiyet rollerinden sağlık sistemine kadar birçok katmanda etkisini gösteren çok boyutlu bir toplumsal sorundur. Bu nedenle migrene yönelik politikaların yalnızca tıbbi tedaviyi değil; aynı zamanda toplumsal farkındalığı artırmayı, psikososyal destek mekanizmalarını geliştirmeyi ve sağlık hizmetlerine adil erişimi sağlamayı da kapsaması gerekmektedir.

4.2. Migrenin Fizyopatolojisi: Nedenleri ve Tetikleyiciler

Migren, sadece tekrarlayan bir baş ağrısı olarak değil; karmaşık, çok düzeyli fizyopatolojik süreçlerin bir sonucu olarak değerlendirilmesi gereken nörolojik bir bozukluktur. Bu süreçte santral ve periferik sinir sisteminin, nörotransmitterlerin, genetik eğilimlerin ve çevresel faktörlerin etkileşimi söz konusudur. Literatürde migrenin nörovasküler bir hastalık olduğu yönündeki görüşler artık daha fazla kabul görmekte; trigeminovasküler sistemin aktivasyonu, serebral kortikal yayılma depresyonu, nöroinflamasyon ve vasküler reaktivite gibi mekanizmaların atakların oluşumunda belirleyici olduğu anlaşılmaktadır (Goadsby et al., 2017).

Migrenin fizyolojik altyapısı bireyden bireye farklılık gösterebildiği gibi, atağı tetikleyen dışsal ve içsel uyaranlar da oldukça kişiseldir. Hormonal dalgalanmalar, stres düzeyi, uyku düzensizlikleri, beslenme alışkanlıkları, çevresel koşullar ve psikolojik faktörler migreni tetikleyici başlıca unsurlar arasında yer alır. Bu nedenle, migrenin yalnızca biyolojik bir patoloji olarak değil; biyopsikososyal bir çerçevede değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Ayrıca migrenin fizyopatolojisi, tedavi planlamasında da belirleyici rol oynar. Özellikle serotonerjik sistemdeki bozulmaların, triptan grubu ilaçların etki mekanizmasını açıklaması; genetik yatkınlıkların ise bireyselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarına zemin oluşturması, bu bağlantının klinik önemini artırmaktadır.

Nitekim tetikleyici faktörlerin fark edilmesi ve düzenlenmesi, atakların sıklığını ve şiddetini azaltmada farmakolojik tedaviler kadar etkili olabilmektedir. Migren, multifaktöriyel geçiş gösteren, genetik ve çevresel faktörlerin birlikte etkili olduğu kompleks bir nörolojik hastalıktır. Özellikle birinci derece akrabalarında migren öyküsü bulunan bireylerde migren görülme riskinin 2 ila 3 kat arttığı bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (Russell et al., 1995).

Bu bulgu, migrenin kalıtsal yatkınlıkla ilişkili olduğuna dair güçlü bir kanıt sunmaktadır. Migrenin genetik boyutu, auralı ve aurasız alt türlerde farklılık gösterebilir. Auralı migren, genetik geçişin daha belirgin olduğu bir alt tür olarak kabul edilir. Özellikle Familial Hemiplegic Migraine (FHM) adı verilen nadir bir migren türü, Mendeliyen geçiş gösteren kalıtsal özellikleriyle öne çıkar. FHM’de tanımlanmış üç ana gen mutasyonu bulunmaktadır:

CACNA1A geni (FHM1): Kalsiyum kanallarını kodlar ve bu genetik varyant serebellar ataksi ile de ilişkilidir.

ATP1A2 geni (FHM2): Sodyum-potasyum pompasına ait bir alt birimi kodlar. Glial hücre fonksiyonlarında bozulmalara yol açabilir.

SCN1A geni (FHM3): Voltaj kapılı sodyum kanallarını kodlar. Epilepsi ile ilişkili bazı formlarda da rol oynamaktadır (Thomsen & Olesen, 2004).

Bu mutasyonlar, sinaptik iletimde aşırı uyarılabilirlik ve kortikal yayılma depresyonuna (Cortical Spreading Depression - CSD) eğilim yaratmakta; bu da auralı migrenin başlıca fizyopatolojik mekanizması olarak gösterilmektedir.

Aurasız migren, daha yaygın olmakla birlikte genetik etmenlerin daha karmaşık olduğu bir alt türdür. Bu formda etkili olan genetik belirleyiciler çoğunlukla poligenik yapıdadır ve her biri hastalık riskini az miktarda artıran birçok genin kombinasyonundan oluşur. Genome-wide association studies (GWAS) çalışmaları, migrenle ilişkili onlarca farklı lokusu ve genetik varyantı tanımlamıştır. Özellikle TRPM8, LRP1, MEF2D ve PRDM16 gibi genlerin migren gelişimiyle ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Anttila et al., 2013).

Genetik yatkınlık, migrenin sadece ortaya çıkışını değil, aynı zamanda atak sıklığını, yanıt verilen ilaç türlerini ve migrenin şiddetini de etkileyebilir. Bu nedenle genetik faktörlerin anlaşılması, bireyselleştirilmiş (kişiye özel) tedavi stratejilerinin geliştirilmesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Farmakogenetik araştırmalar, gelecekte migren tedavisinde daha etkili ve yan etkisi az tedavi protokollerinin belirlenmesine olanak sağlayabilir.

Migren atakları, genetik ve nörofizyolojik yatkınlığa sahip bireylerde, belirli içsel ya da dışsal tetikleyicilerle ortaya çıkabilmektedir. Tetikleyiciler; migrenin fizyopatolojik mekanizmalarını aktive ederek trigeminovasküler sistemin duyarlılığını artırır ve atakların başlamasını kolaylaştırır. Bu tetikleyicilerin varlığı, hastalığın bireysel doğasını yansıtır; dolayısıyla her birey için farklılık gösterir. Migren tedavisinde yalnızca ilaç kullanımı değil,

tetikleyici faktörlerin tanınması ve yönetilmesi de oldukça kritik bir rol oynamaktadır (Kelman, 2007).

Hormonal Tetikleyiciler: Özellikle kadın hastalarda hormonal değişikliklerin migren ataklarını tetiklediği iyi belgelenmiştir. Menstrüel migren, adet dönemindeki östrojen düzeylerindeki ani düşüşle ilişkilendirilir. Bazı kadınlarda ovülasyon ya da doğum kontrol ilaçları da atağı başlatabilir. Gebelik sırasında migren sıklığında değişiklikler görülebilir; bazı kadınlarda ataklar azalırken, bazıları için artış gösterebilir (MacGregor, 2004).

Stres ve Psikolojik Faktörler: Stres, migrenin en sık bildirilen tetikleyicilerinden biridir. Hem akut stres hem de stresin aniden azalması (“let-down” etkisi) atakları tetikleyebilir. Yoğun iş baskısı, sınav dönemi, duygusal gerginlik veya aile içi çatışmalar migreni başlatabilir. Ayrıca migren hastalarında stresle başa çıkma becerilerinin düşük olması, atağın süresini ve şiddetini artırabilmektedir (Buse et al., 2010).

Uyku Bozuklukları: Hem uyku eksikliği hem de aşırı uyuma, migren ataklarıyla ilişkilidir. Düzensiz uyku saatleri, vardiyalı çalışma düzeni, uykusuz geceler ya da jet-lag gibi sirkadiyen ritim bozuklukları migreni tetikleyebilir. Uyku apnesi ve insomnia da migrenle birlikte sık görülen komorbid durumlardandır (Rains et al., 2005).

Beslenme Alışkanlıkları ve Gıdalar: Bazı besinler, migren tetikleyicisi olarak bilinmektedir. Özellikle şu gıdalar riskli kabul edilir:

- Tiramin içeren yaş peynirler
- Çikolata
- İşlenmiş etler (sisis, salam)
- Alkol (özellikle kırmızı şarap)
- Kafein (aşırı tüketim ya da aniden bırakılması)
- Yapay tatlandırıcılar (aspartam)
- Glutamat (MSG içeren yiyecekler)

Ayrıca öğün atlamak, uzun süreli aç kalmak veya hipoglisemi durumları da migren ataklarını kolaylaştırabilir (Finocchi & Sivori, 2012).

Çevresel Uyarıcılar: Çevresel faktörler migrenin dışsal tetikleyicileri arasında yer alır. Bunlar arasında:

- Parlak veya titreşen ışıklar
- Yüksek ses
- Keskin kokular (parfüm, boya, duman)
- Hava basıncı değişiklikleri
- Aşırı sıcaklık ya da nem oranları
- Mevsim geçişleri sayılabilir. Bu faktörler özellikle duysal hassasiyeti yüksek bireylerde daha etkili olabilir.

Fiziksel Tetikleyiciler: Yoğun egzersiz, aşırı efor, postüral bozukluklar ya da boyun-omuz bölgesindeki kas gerginliği, migren atağına yol açabilir. Ayrıca bazı bireylerde belirli pozisyonlarda uzun süre kalmak ya da ekran karşısında geçirilen süre de tetikleyici olabilir.

Migren günlüğü tutulması, hastaların kişisel tetikleyicilerini belirlemesine yardımcı olur. Bu bilgiler, hekime özel tedavi planı geliştirmede önemli bir referans sağlar. Ayrıca, tetikleyicilerden kaçınmak, atakların hem sıklığını hem de şiddetini azaltmada ciddi bir katkı sağlar.

4.3. Farmakolojik Tedavi Yaklaşımları

Migren tedavisinde farmakolojik müdahaleler, hastalığın semptomatik kontrolünde temel bileşenlerden birini oluşturur. Atakların ağrılı ve işlevselliği bozan doğası nedeniyle, birçok hasta öncelikle ilaç tedavisi yoluyla rahatlama aramaktadır. Farmakolojik tedavi stratejileri, yalnızca ağrıyı gidermeye değil, aynı zamanda eşlik eden semptomların (bulantı, fotofobi, fonofobi vb.) kontrol altına alınmasına ve uzun vadede atak sıklığının azaltılmasına da yöneliktir. Ancak bu süreç, sadece ilaç reçete etmekten ibaret değildir; migrenin bireysel farklılıklar gösteren doğası nedeniyle kişiye özel ve dinamik bir tedavi planı oluşturmak esastır.

Farmakolojik tedavi iki ana başlık altında değerlendirilir: akut (atak) tedavi ve profilaktik (önleyici) tedavi. Akut tedavi, migren atağı sırasında ağrıyı ve ilişkili belirtileri hızlı biçimde baskılamayı hedeflerken; profilaktik tedavi, atakların sıklığını, süresini ve şiddetini uzun vadede azaltmayı amaçlar. Etkin bir migren yönetiminde, bu iki tedavi yaklaşımı birbirini tamamlayıcı biçimde uygulanmalıdır. Son yıllarda migrenin nörolojik ve biyokimyasal

mekanizmalarının daha iyi anlaşılması, farmakolojik tedavi seçeneklerini çeşitlendirmiştir. Triptanlar, ergot türevleri ve NSAID'ler gibi klasik ajanların yanı sıra; CGRP antagonisti monoklonal antikörler gibi yeni nesil biyolojik tedaviler de migren yönetiminde çığır açmıştır. Bununla birlikte, yan etkilerin yönetimi, tedaviye uyum, aşırı ilaç kullanımı riski ve bireysel tedaviye yanıt farklılıkları, ilaç seçimini karmaşık hale getiren unsurlar arasında yer almaktadır.

4.3.1. Akut Atak Tedavisi

Migren atağının tedavisinde ilk hedef, ağrının şiddetini ve süresini azaltmak, eşlik eden semptomları kontrol altına almak ve bireyin günlük işlevselliğini hızlı bir şekilde geri kazandırmaktır. Akut tedavi, hastanın yaşadığı baş ağrısı epizodu sırasında uygulanan ve semptomatik rahatlama sağlamayı amaçlayan müdahaleleri kapsar. Bu tedavi, atakların bireysel özelliklerine göre planlanmalı ve mümkünse ağrının hafif evresinde başlatılmalıdır (Lipton et al., 2000). Migren ataklarının klinik varyasyonları nedeniyle, tüm hastalara tek tip bir ilaç önerilemez. Etkili bir akut tedavi stratejisi, ilaçların farmakokinetik özelliklerini, yan etki profillerini, kullanım kolaylığını ve hastanın klinik öyküsünü dikkate almalıdır. Tedavi başarısında hızlı uygulama, erken müdahale ve uygun farmasötik form belirleyici unsurlardır.

Basit Analjezikler ve NSAID'ler: Parasetamol (500–1000 mg) ve aspirin gibi analjezikler, hafif ve orta şiddetteki migren ataklarında ilk basamak tedavi olarak önerilir. NSAID'ler (örneğin ibuprofen 400–800 mg, naproksen 500–1000 mg, diklofenak potasyum 50 mg), hem ağrıyı hem de inflamatuvar süreçleri baskılayarak etki gösterir. NSAID'lerin etkinliği, erken dönemde kullanıldığında daha belirgindir (Diener et al., 2015). Özellikle bulantı ve kusmanın ön planda olmadığı durumlarda oral form tercih edilir. Gastrointestinal sistem üzerindeki olası olumsuz etkiler nedeniyle, uzun süreli ya da sık kullanımlarda mide koruyucularla birlikte verilmesi gerekebilir.

Triptanlar: Triptanlar, migren tedavisinde en etkili ajanlar arasında yer alır ve orta-şiddetli ataklarda ya da NSAID'lere yanıt alınamayan durumlarda önerilir. Etki mekanizmaları, 5-HT_{1B/1D} reseptörleri üzerinden trigeminal sinir uçlarından nöropeptid salınımını baskılamak ve meningeal damarları daraltmak şeklindedir (Tfelt-Hansen & Pascual, 2012). Kullanılan başlıca triptanlar:

Sumatriptan: En çok kullanılan triptanlardan biridir (oral 50–100 mg, nazal 20 mg, subkutan 6 mg).

Rizatriptan, zolmitriptan, eletriptan, naratriptan: Farmakokinetik profilleri farklı olan diğer triptan seçenekleridir. Triptanların etkinliği yüksektir ancak bazı hastalarda tekrar doz gerekebilir. Etki başlaması genellikle 30–60 dakika içerisinde gerçekleşir. Kontrendikasyonları arasında koroner arter hastalığı, kontrolsüz hipertansiyon ve inme öyküsü yer alır. Ayrıca, triptan ve ergotamin türevlerinin birlikte kullanımı önerilmez.

Ergotamin Türevleri: Ergotamin ve dihidroergotamin (DHE), triptanlardan önce migren tedavisinde kullanılan damar daraltıcı ajanlardır. Ancak yan etkileri (bulantı, periferik vazokonstriksiyon, ilaç aşırı kullanımı) nedeniyle günümüzde daha az tercih edilmektedir. Genellikle nazal sprey veya enjeksiyon formunda kullanılır.

Ergotaminin gebelerde, kardiyovasküler hastalığı olanlarda ve triptan kullanımı ile eş zamanlı olarak verilmesi kontrendikedir (Silberstein et al., 2004). Antiemetikler: Migrene sıklıkla eşlik eden bulantı ve kusma, oral ilaçların emilimini zorlaştırabilir. Bu durumda antiemetikler, hem gastrointestinal semptomların kontrolü hem de diğer ilaçların emiliminin artırılması açısından faydalıdır.

En Sık Kullanılanlar:

- Metoklopramid (10 mg IM/IV)
- Domperidon (10 mg oral)

Bu ajanlar, prokinetik etki göstererek mide boşalmasını hızlandırır ve merkezi antiemetik etki sağlarlar.

Yeni Nesil Akut Tedaviler:

Son yıllarda geliştirilen ditanlar (örneğin lasmiditan) ve gepantlar (örneğin ubrogepant, rimegepant), özellikle triptan kullanamayan hastalar için umut vaat eden seçeneklerdir. Bu ilaçlar, migrenin sinirsel iletim yollarını hedef alırken kardiyovasküler sistem üzerinde ciddi yan etkiler oluşturmamaktadır (Croop et al., 2019). Ancak ülkemizde erişilebilirliği sınırlıdır.

4.4. Klinik Pratik İçin Öneriler

İlaç atak başlangıcında alınmalıdır (ağrı şiddetlenmeden).

Şiddetli bulantı varsa oral yerine nazal veya enjeksiyon formlar tercih edilmelidir. Triptan yanıtı kişisel farklılık gösterdiğinden, farklı moleküller denenebilir. Ayda 10'dan fazla akut ilaç kullanımı, ilaç aşırı kullanım baş ağrısı riskini artırır.

4.4.1. Profilaktik (Önleyici) Tedavi

Migrenin önleyici (profilaktik) tedavisi, atakların sıklığını, şiddetini ve süresini azaltmak, yaşam kalitesini artırmak ve aşırı akut ilaç kullanımını engellemek amacıyla uygulanır. Özellikle ayda 4 veya daha fazla migren atağı yaşayan, akut tedaviye yanıtı yetersiz olan, sıkça acil servise başvuran veya migrene eşlik eden komorbid durumları (depresyon, anksiyete, epilepsi vb.) bulunan hastalar için önerilir (Silberstein et al., 2012). Profilaktik tedavi, yalnızca migrenin baskılanmasına değil, aynı zamanda hastanın psikososyal işlevselliğinin yeniden kazanılmasına da katkı sağlar. Uzun süreli ve düzenli kullanım gerektirdiğinden, hastanın tedaviye uyumunu artırmak için eğitim ve izlem büyük önem taşır. Profilaktik tedaviler 6-12 hafta içerisinde etkilerini göstermeye başlar; bu nedenle erken kesilmemeli, düzenli takip edilmelidir.

Beta Blokerler: Propranolol (40–160 mg/gün) ve metoprolol (100–200 mg/gün), en sık tercih edilen beta blokerlerdir. Sempatik sinir sistemini baskılayarak, beyin damarlarının aşırı duyarlılığını azaltırlar. Özellikle stresle tetiklenen migrenlerde ve eşlik eden hipertansiyon, taşikardi gibi durumlarda etkilidir. Yan etkiler arasında bradikardi, yorgunluk, kilo artışı ve uyku bozuklukları sayılabilir.

Kalsiyum Kanal Blokerleri: Flunarizin (5–10 mg/gün), serebral vazodilatasyonu ve nöronal aşırı uyarılabilirliği baskılayarak migren ataklarını önlemede etkilidir. Uyku düzenleyici etkisi nedeniyle insomnia eşlik eden hastalarda avantaj sağlayabilir. Uzun süreli kullanımda depresif belirtilere ve kilo artışına neden olabilir. Parkinson hastalarında kullanılmamalıdır.

Antidepresanlar: Amitriptilin (10–75 mg/gün), trisiklik antidepresan grubu içinde en sık tercih edilendir. Serotonin ve noradrenalin geri alımını inhibe ederek etkili olur. Uyku düzensizliği, depresif duygudurum ve anksiyete ile birlikte seyreden migrenlerde etkilidir (Bendtsen et al., 2012). Antikolinerjik yan etkiler (ağız kuruluğu, kabızlık, kilo artışı) göz önünde bulundurulmalıdır.

Antiepileptikler: Topiramet (50–100 mg/gün) ve valproik asit (500–1000 mg/gün), migren profilaksisinde onaylanmış antikonvülzanlardır. Nöronal hiperaktiviteyi azaltarak migrenin fizyopatolojik süreçlerini baskırlar. Topiramet kullanımıyla bilişsel yavaşlama, parestezi ve kilo kaybı görülebilirken; valproik asit ile hepatotoksisite, tremor ve kilo artışı gözlemlenebilir. Valproik asit gebelerde kontrendikedir (teratojenik riski yüksektir).

CGRP Monoklonal Antikorları (Yeni Nesil Tedaviler): Son yıllarda migren tedavisinde çığır açan biyolojik ajanlar, kalsitonin gen ilişkili peptit (CGRP) yolaklarını hedef alan monoklonal antikorlardır. Onaylanmış ajanlar:

Erenumab (CGRP reseptör antagonisti)

Fremanezumab, galcanezumab, eptinezumab (CGRP ligandını hedef alır)

Aylık enjeksiyon şeklinde uygulanan bu tedaviler, özellikle kronik migrenli ve diğeri tedavilere dirençli hastalarda umut vaat etmektedir. Yan etkileri genellikle hafiftir (enjeksiyon bölgesi reaksiyonları, kabızlık). Bu tedaviler henüz birçok ülkede sınırlı erişime sahiptir ve maliyetleri yüksektir (Ashina et al., 2021).

Diğeri Yaklaşımlar ve Destekleyici Tedaviler: Botulinum toksini (BTX-A), özellikle kronik migren tedavisinde (ayda 15 gün veya daha fazla atak yaşayan hastalarda) FDA onayı almıştır. Alına, enseye ve boyuna uygulanan enjeksiyonlarla etki eder. Melatonin, magnezyum, koenzim Q10, riboflavin gibi nutrasötik destekler, bazı hastalarda yardımcı olabilir; ancak kanıt düzeyleri sınırlıdır. Ağrı merkezli psikiyatrik bozukluklar ile komorbiditesi olan hastalarda antipsikotikler veya diğeri psikotrop ilaçlar değeriendirmeye alınabilir.

4.5. Klinik İzlem ve Uyumunu Artırma nerileri

Başlangıçta düşük dozla başlanmalı, kademeli olarak artırılmalıdır.

Etki gözlemlenmeden önce en az 6–8 hafta tedaviye devam edilmelidir.

Tedavi başarısı değeriendirilirken hasta günlükleri ve izlem formları kullanılmalıdır.

Etkinliğı gösterilmişse tedavi en az 6 ay sürdürülmeli, sonra azaltılarak kesilmelidir.

Migren tedavisinde klinik başarı, yalnızca doğru ilacın seçilmesiyle değil, aynı zamanda hastanın bireysel özelliklerine uygun bir tedavi planı oluşturulması ve sürecin düzenli olarak izlenmesiyle mümkündür. Bireyselleştirilmiş tedavi, hastalığın şiddeti, atak sıklığı, eşlik eden hastalıklar, yaşam tarzı, psikososyal faktörler ve hasta tercihlerine göre şekillendirilen çok boyutlu bir yaklaşımdır (Lipton et al., 2007). Bu yaklaşım, hem farmakolojik etkinliğı artırmakta hem de tedaviye uyumu güçlendirmektedir. Bireyselleştirme İlkeleri:

Migren heterojen bir hastalıktır; her bireyde farklı tetikleyiciler, semptom desenleri, atak sıklıkları ve tedavi yanıtları gözlemlenebilir. Bu nedenle, tedavi planı oluşturulurken şu unsurlar dikkate alınmalıdır:

Atak tipi ve şiddeti: Auralı/aura olmayan migren ayrımı, atakların sıklığı ve şiddeti doz ve ilaç seçiminde belirleyicidir.

Komorbid durumlar: Depresyon, anksiyete, hipertansiyon, epilepsi, uyku bozuklukları gibi eşlik eden hastalıklar, ilaç seçimini yönlendirir.

Yaş, cinsiyet ve gebelik durumu: Özellikle kadın hastalarda hormonal tetikleyiciler ve gebelik planlaması ilaçların güvenlik profili açısından önemlidir.

Önceki tedavi yanıtı ve ilaç toleransı: Hastanın daha önce denediği ilaçlara verdiği yanıt ve yaşadığı yan etkiler göz önünde bulundurulmalıdır.

Sosyoekonomik koşullar ve sağlık hizmetine erişim: Özellikle yeni nesil biyolojik ajanlar gibi pahalı tedaviler için hastanın ekonomik durumu ve tedaviye erişim olanakları değerlendirilmelidir.

Bu veriler ışığında hastaya özel bir tedavi algoritması oluşturmak, gereksiz ilaç yükünü azaltır ve hasta memnuniyetini artırır. Tedaviye başlamadan önce hastayla açık iletişim kurulmalı, beklentileri ve kaygıları anlaşılmalıdır.

Tedavinin etkinliğini ve güvenliğini sağlamak için düzenli takip şarttır. Genellikle ilk 4–6 hafta içerisinde etkinlik değerlendirilir; tam etki için ise profilaktik tedavilerde bu süre 8–12 haftaya kadar uzayabilir. İzlem sürecinde önerilen uygulamalar şunlardır:

Migren günlüğü tutulması: Atak sayısı, süresi, eşlik eden semptomlar, kullanılan ilaçlar ve tetikleyiciler düzenli olarak kaydedilmelidir. Bu günlük, hem hekim hem hasta için değerlendirme açısından çok değerlidir. Tedaviye yanıt değerlendirmesi: Atak sayısında en az %50 azalma tedaviye yanıt olarak kabul edilir (American Headache Society, 2019).

Yan etkilerin izlenmesi: Özellikle profilaktik ajanlar uzun süreli kullanıldığında sistemik yan etkiler açısından düzenli değerlendirme yapılmalıdır.

İlaç aşırı kullanımının önlenmesi: Ayda 10'dan fazla akut ilaç (örneğin triptan, analjezik) kullanımı, medikasyon aşırı kullanım baş ağrısı (MOH) riskini artırır. Bu nedenle hastalar bilgilendirilmeli ve kontrollü kullanım sağlanmalıdır.

Ayrıca, tedaviye dirençli ya da karmaşık olgularda, nöroloji ve psikiyatri iş birliği ile multidisipliner bir izlem modeli benimsenmelidir. Bireysel hedefler, yaşam kalitesi ölçümleri ve tedavi uyumu izlem planına entegre edilmelidir. Sonuç olarak, bireyselleştirme ve izlem, migren tedavisinde sadece tıbbi başarıyı değil, hasta memnuniyetini, tedaviye devamlılığı ve genel yaşam kalitesini artıran vazgeçilmez klinik unsurlardır. Bu nedenle her migren hastası, kendi biyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamı içinde değerlendirilmelidir.

4.6. Psikolojik Yaklaşımlar ve Destek Yöntemleri

Migren yalnızca nörolojik bir bozukluk değil; aynı zamanda bireyin psikolojik işleyişini, stres düzeyini ve yaşam kalitesini derinden etkileyen psikofizyolojik bir durum olarak da değerlendirilmelidir. Nörobiyolojik temellere sahip olsa da, migren ataklarını tetikleyen veya sürdüren birçok psikososyal faktör bulunmaktadır: kronik stres, travmatik yaşam olayları, anksiyete, depresyon, yetersiz başa çıkma becerileri ve düşük psikolojik dayanıklılık gibi. Bu nedenle, farmakolojik tedaviye psikolojik yaklaşımların entegre edilmesi, tedavi etkinliğini belirgin şekilde artırmakta ve migrenin uzun vadeli yönetiminde sürdürülebilir başarı sağlamaktadır (Buse et al., 2010). Psikolojik müdahaleler, hem atakların sıklığını azaltmada hem de hastaların migrenle başa çıkma becerilerini güçlendirmede etkili bir rol oynar. Psikoterapi, gevşeme eğitimi, stres yönetimi, duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması ve yaşam tarzı değişikliklerine destek bu kapsamda değerlendirilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT): Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), migren yönetiminde en yaygın kullanılan ve etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış psikoterapi yöntemidir. BDT, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerini, katastrofik yorumlarını, migrenle ilgili kaygılarını ve baş etme becerilerini hedef alır.

BDT'nin Migren Üzerindeki Temel Hedefleri Şunlardır

- Migrenin yarattığı korku-kaçınma döngüsünü kırmak
- Baş ağrısıyla ilişkili katastrofik düşünceleri yeniden yapılandırmak
- Migren öncesi veya sırasında oluşan anksiyete tepkilerini regüle etmek
- Duygu ve stres yönetimi becerilerini artırmak
- Tedaviye uyumu ve öz-yeterliği güçlendirmek

Yapılandırılmış BDT müdahaleleri genellikle 8–12 seans arasında planlanır. Grup ya da bireysel olarak uygulanabilir. Özellikle kronik migrenli hastalarda, farmakolojik tedaviye ek

olarak uygulandığında anlamlı semptom azalması ve yaşam kalitesinde artış sağlandığı gösterilmiştir (Holroyd et al., 2010).

Stres Yönetimi ve Gevşeme Teknikleri: Stres, migrenin hem tetikleyicisi hem de sürdürücüsüdür. Yapılan çalışmalarda, stresle başa çıkma düzeyi düşük olan bireylerde atak sıklığı ve şiddetinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, psikoeğitim ve uygulamalı stres yönetimi teknikleri tedaviye entegre edilmelidir. Etkinliği kanıtlanmış bazı gevşeme teknikleri şunlardır:

Progresif Kas Gevşetme (PKG): Kas gruplarını sırasıyla kasıp gevşetme yoluyla hem fiziksel hem zihinsel rahatlama sağlar.

Derin nefes alma ve diyaframatik solunum: Otonom sinir sisteminde parasempatik etkinliği artırarak baş ağrısına eşlik eden gerginliği azaltır.

Güdümlü imgeleme ve zihinsel odaklama teknikleri: Migren sırasında ortaya çıkan kaygı ve çaresizlik duygusunu hafifletir.

Stres yönetimi becerileri, bilişsel yeniden yapılandırma ile birlikte uygulandığında bireyin duygusal regülasyon kapasitesini artırır ve atakları tetikleyen psikolojik uyarıcılara karşı duyarlılığı azaltır.

Duygu Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık Geliştirme: Migrenli bireylerde, özellikle duygusal bastırma, öfke patlamaları, depresif belirtiler ve anksiyete oldukça yaygındır. Bu durumlar sadece psikolojik sağlığı değil, aynı zamanda atak sıklığını da etkiler. Duygularla baş etme becerileri eksik olan bireyler, ağrıya daha düşük eşik gösterirler ve baş ağrısına karşı daha çaresiz hissederler (Martin, 2010).

Duygu Düzenleme Çalışmaları Kapsamında Şunlar Hedeflenir

- Olumsuz duygularla sağlıklı başa çıkma yollarının öğretilmesi
- Öz-şefkat ve öz-farkındalık becerilerinin geliştirilmesi
- Kriz anlarında regülasyon stratejileri uygulama becerisi kazandırılması

Ayrıca psikolojik dayanıklılık eğitimi, migrenle birlikte yaşamının kronik stresine karşı koruyucu bir zemin oluşturur. Özellikle travma öyküsü olan migren hastalarında bu yaklaşım oldukça önemlidir.

Grup Terapileri ve Psikoeğitim Programları: Grup temelli müdahaleler, sosyal destek hissini artırmakta ve yalnızlık duygusunu azaltmaktadır. Migrenli bireyler sıklıkla anlaşılma, işlevsellikte yetersizlik hissi ve utanç gibi duygular yaşarlar. Grup ortamında deneyim paylaşımı, baş etme yollarının öğrenilmesi ve öz-etkinlik duygusunun güçlenmesi, psikolojik iyilik haline katkı sağlar. Psikoeğitim programlarında aşağıdaki konular yer almalıdır:

Migrenin Psikobiyolojik Temelleri

- Tetikleyicilerin fark edilmesi
- Günlük kayıt tutmanın önemi
- İlaç dışı yöntemlerin kullanımı
- Duygusal zorluklarla baş etme yolları

Komorbid Psikiyatrik Durumların Tanınması ve Yönetimi: Migren hastalarının önemli bir bölümünde depresyon (%40'a kadar), anksiyete bozuklukları, panik atak, uyku bozuklukları ve hatta somatizasyon gibi psikiyatrik komorbiditeler eşlik edebilir. Bu durumlar yalnızca migrenin şiddetini ve tedaviye yanıtınlığı artırmakla kalmaz; aynı zamanda yaşam kalitesini dramatik şekilde düşürür. Bu nedenle, kapsamlı bir klinik değerlendirme sürecinde psikiyatrik tarama yapılmalı; gerekli durumlarda psikiyatri uzmanı ile iş birliği içinde farmakoterapi ve psikoterapi eş zamanlı yürütülmelidir. Özellikle antidepresanlar, hem depresyonun hem de migrenin kontrolünde etkili olabilir.

Sonuç olarak, migren tedavisinde psikolojik yaklaşımlar, yalnızca semptom hafifletici değil, aynı zamanda hastanın migrenle sağlıklı bir yaşam kurmasını sağlayan önleyici, destekleyici ve güçlendirici nitelikte bir araçtır. Psikoterapi, gevşeme egzersizleri, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık eğitimi, farmakolojik tedavi ile entegre edildiğinde migren yönetiminde başarı oranını belirgin biçimde artırmaktadır.

4.7. Tamamlayıcı Ve Alternatif Tıp Yaklaşımları: Refleksoloji

Migren tedavisine yönelik yaklaşımlar giderek daha fazla bütüncül (holistik) bir yapıya evrilmekte, farmakolojik müdahalelerin yanı sıra bireyin yaşam tarzı, duygusal durumu ve enerji dengesi gibi farklı alanlara da müdahale edilmektedir.

Bu doğrultuda, tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) uygulamaları migren hastaları arasında yaygın olarak tercih edilen destekleyici yöntemler arasında yer almaktadır. TAT içerisinde yer alan uygulamalardan biri olan refleksoloji, son yıllarda migrenin hem fiziksel hem de

psikolojik semptomlarını hafifletmeye yönelik etkileri açısından dikkat çekmektedir (McCullough et al., 2014).

Refleksoloji, binlerce yıllık geçmişi olan ve modern dönemde Batı’da da giderek kabul gören bir uygulamadır. Özellikle düzenli ilaç kullanmak istemeyen, ilaçlara yanıtı sınırlı olan veya yan etki riski taşıyan hastalar için tamamlayıcı bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Refleksoloji, vücudun belirli organ ve sistemlerinin ayak, el ve kulaklardaki belirli noktalara yansıdığı görüşüne dayanan bir uygulamadır. Bu alanlara uygulanan özel baskılarla, ilgili organ sistemlerinin enerji akışı dengelenmeye ve iyileşme süreçleri desteklenmeye çalışılır (Ernst, 2009).

Migren Tedavisinde Sıklıkla Tercih Edilen Bölgeler

- Ayak başparmağı: Baş ve beyin bölgeleriyle ilişkilidir
- Ayak tabanının üst orta kısmı: Temporal loblar ve sinüs alanlarını temsil eder
- Boyun ve omuz refleks noktaları: Gerilim kaynaklı baş ağrılarında önemli olabilir

Refleksoloji seansları genellikle 30–60 dakika sürer ve haftada 1–2 kez uygulanabilir. Seanslar sırasında birey gevşeme yaşar, otonom sinir sistemi üzerinden parasempatik aktivasyon artar.

Refleksolojinin migren üzerindeki etkileri hâlâ tam olarak aydınlatılamamış olsa da, uygulamanın hem fizyolojik hem de psikolojik yollarla etkili olabileceği düşünülmektedir. Olası mekanizmalar şunlardır:

Otonom sinir sistemi modülasyonu: Refleksoloji, parasempatik sinir sistemini aktive ederek stres yanıtını azaltır, bu da migrenin en güçlü tetikleyicilerinden biri olan duygusal ve fizyolojik stresi azaltır (Mackereth & Tiran, 2010).

Endorfin salınımı ve ağrı eşiği artışı: Uygulama sırasında beyin endorfin salgılar; bu doğal ağrı kesiciler, merkezi sinir sisteminde ağrı algısını azaltabilir.

Kas gerginliğinin azalması: Özellikle servikal kaslarda gevşeme sağlanarak gerilimle ilişkili tetikleyici unsurlar azaltılabilir.

Sirkülasyonun düzenlenmesi: Bölgesel kan dolaşımının artmasıyla toksin atılımı kolaylaşır, baş bölgesindeki dolaşım iyileşir.

Refleksolojinin migren üzerindeki etkileriyle ilgili yapılan bazı bilimsel çalışmalar, semptom şiddetinde azalma, atak süresinde kısalma ve yaşam kalitesinde artış gibi olumlu sonuçlar ortaya koymuştur:

Mahmoudzadeh et al. (2015) tarafından yürütülen randomize kontrollü çalışmada, haftada 2 kez 6 hafta boyunca uygulanan ayak refleksolojisinin migren atağı sıklığını ve ağrı şiddetini anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür.

McCullough et al. (2014) çalışmasında refleksoloji uygulanan migren hastalarında ilaç kullanımında azalma ve uyku kalitesinde iyileşme raporlanmıştır.

Yılmaz & Koyuncu (2021) çalışmasında ise refleksoloji ile BDT'nin kombine edildiği müdahalelerde psikolojik stres düzeyinde belirgin azalma ve hastaların baş ağrısı algısında pozitif değişiklikler gözlemlenmiştir.

Ancak bu çalışmaların bir kısmının örneklem sayısının küçük, takip süresinin kısa ve standart protokollerinin değişken olması nedeniyle daha geniş kapsamlı, metodolojik olarak güçlü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Refleksoloji, migren tedavisinde tek başına birincil yöntem olarak değil; farmakolojik, psikolojik ve yaşam tarzı temelli yaklaşımlarla birlikte bütüncül bir tedavi planının parçası olarak değerlendirilmelidir.

Özellikle Şu Gruplarda Faydalı Olabilir

- İlaç tedavisine yanıtı sınırlı olan hastalar
- Gebelik nedeniyle ilaç kullanamayanlar
- İlaç yan etkilerinden kaçınmak isteyen bireyler
- Stres düzeyi yüksek, psikosomatik ağrılar yaşayan hastalar

Refleksoloji, uzman ve belgeli uygulayıcılar tarafından yapılmalı; migreni taklit eden sekonder baş ağrılarında (tümör, enfeksiyon vb.) mutlaka tıbbi değerlendirme öncesinde uygulanmamalıdır. Bilinçsizce uygulanan refleksoloji, hastaların gerçek tıbbi tedaviyi ertelemesine neden olabileceğinden etik sorumluluklar gözetilmelidir. Sonuç olarak, refleksoloji migren tedavisinde destekleyici, düşük riskli ve hasta tarafından kolay kabul gören tamamlayıcı bir yöntemdir.

Bilimsel olarak dikkatli şekilde yürütülen klinik çalışmalarla desteklendiğinde, özellikle bütüncül tedavi modellerine entegre edilmesi büyük potansiyel taşımaktadır.

4.8. Bütüncül Tedavi Modeli: Entegre Uygulama Önerileri

Migren, hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde bir hastalıktır; dolayısıyla tedavi de yalnızca ağrı kontrolünü değil, aynı zamanda hastaların genel sağlığını, psikolojik iyilik hallerini ve yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlamalıdır. Bütüncül tedavi modeli, migrenin karmaşık doğasına hitap eden, farmakolojik, psikolojik ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin bir arada kullanıldığı bir yaklaşımdır. Bu model, migreni yalnızca nörolojik bir rahatsızlık olarak değil, psikolojik, sosyal ve duygusal faktörlerin de etkili olduğu bir bütün olarak değerlendirir (Goadsby et al., 2017).

Bütüncül bir tedavi modelinde, hastaların bireysel ihtiyaçları ve tercihleri doğrultusunda çok yönlü müdahaleler geliştirilir. Bu yaklaşım, sadece atakların sıklığını ve şiddetini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda hastaların baş ağrılarıyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlar ve tedaviye uyumu artırır. Bütüncül yaklaşımda, farmakolojik tedavi, psikoterapi, tamamlayıcı tıp yaklaşımları ve yaşam tarzı değişikliklerinin entegre edilmesi önerilir.

4.8.1. Farmakolojik Tedavi ve Psikolojik Müdahalelerin Birlikte Uygulanması

Migren tedavisinin temel taşları farmakolojik tedavi ve psikolojik destek yöntemlerinin kombinasyonudur. Migrenin nörolojik ve psikolojik etmenlerinin birleşimi, tedavi süreçlerinin de birleşik bir biçimde ele alınmasını gerektirir. İlaç tedavisi, akut ataklar sırasında ağrı ve semptomları kontrol altına alırken, psikolojik müdahaleler hastaların stresle başa çıkma ve psikosomatik etkileri yönetme becerilerini geliştirir. Farmakolojik tedavi, triptanlar, NSAID'ler, CGRP antagonisti biyolojik ilaçlar gibi seçeneklerle ağrı kontrolünü sağlar.

Bu ilaçlar, migrenin nörolojik temellerini hedef alarak atakların şiddetini azaltır. Psikoterapi (özellikle BDT), migreni tetikleyen stres ve psikolojik faktörleri yönetir. Bilişsel davranışçı terapi, hastaların baş ağrısına dair olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırmalarına yardımcı olur, böylece ağrıyı daha az tehdit edici olarak algırlar. Ayrıca, psikoterapi stresle başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur. Araştırmalar, farmakolojik tedavi ile psikolojik terapi kombinasyonunun migren tedavisinde daha etkili olduğunu ve hastaların tedaviye uyumunu artırdığını göstermektedir (Holroyd et al., 2008).

4.8.2. Tamamlayıcı Tıp Yöntemlerinin Entegrasyonu

Migren tedavisinde tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) yöntemleri, farmakolojik tedaviye ek olarak semptomları hafifletmek ve hastanın genel iyilik halini artırmak amacıyla kullanılmaktadır. Bu yöntemler, hastanın migrenle başa çıkma kapasitesini artırır, ağrı yönetimine yardımcı olur ve tedaviye uyumu destekler. Refleksoloji, akupunktur, masaj terapisi ve yoga gibi yöntemler, migren hastalarına fayda sağlayabilecek tamamlayıcı tedavi seçenekleridir. Refleksoloji, ayaklar, eller veya kulaklar üzerinden uygulanan baskılarla vücutta enerji dengesini düzenler ve bu da migrenin sıklığını azaltabilir. Akupunktur, meridyenler üzerinden iğnelerin yerleştirilmesiyle ağrıya neden olan nörolojik yolları modüle eder. Entegre bir tedavi yaklaşımında, tamamlayıcı tıp yöntemleri genellikle farmakolojik tedavi ile paralel olarak uygulanır. Ancak, bu tedavi yöntemlerinin profesyonel bir şekilde uygulanması önemlidir. Yol gösterici bir uzman rehberliği, hem tıbbi tedavi ile tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin yan etkilerini minimize eder hem de tedaviye uyumu artırır.

8.8.3. Yaşam Tarzı Değişiklikleri ve Sağlıklı Alışkanlıklar

Migren tedavisinde yaşam tarzı değişikliklerinin büyük bir yeri vardır. Hastaların migren tetikleyicilerinden kaçınmaları, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri ve uygun başa çıkma stratejileri öğrenmeleri tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır.

Uyku düzeni: Düzenli uyku, migrenin önlenmesinde önemli bir faktördür. Her gün aynı saatte yatmak ve uyanmak, migren ataklarının sıklığını azaltabilir (Rains et al., 2005).

Düzenli egzersiz: Aerobik egzersizler (yürüyüş, yüzme, bisiklet), migrenin sıklığını ve şiddetini azaltmada faydalıdır. Egzersiz, endorfin salgılayarak ağrı eşiğini yükseltir ve psikolojik stresin azalmasına yardımcı olur.

Beslenme düzeni: Aşırı açlık, düzensiz beslenme, kafein ve alkol gibi tetikleyicilerden kaçınılması gerekmektedir. Sağlıklı ve dengeli bir diyet, migreni tetikleyen bazı gıdalardan (örneğin işlenmiş gıdalar, çikolata, peynir) uzak durmayı sağlar. Stres yönetimi: Düzenli meditasyon, derin nefes alma egzersizleri, yoga ve mindfulness gibi teknikler, stresin migren üzerindeki etkisini azaltabilir.

Bu yaşam tarzı değişiklikleri, sadece farmakolojik tedavi ile sağlanan iyileşmeyi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda hastaların öz yeterliliklerini artırır ve migrenle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

4.8.4. Multidisipliner Yaklaşım ve İzlem

Bütüncül bir tedavi modelinin başarılı olabilmesi için multidisipliner bir yaklaşım gereklidir. Migren tedavisi, nörologlar, psikologlar, fizyoterapistler ve tamamlayıcı tıp uzmanlarından oluşan bir ekibin ortak çalışmasını içermelidir. Her bir uzman, kendi alanındaki deneyimiyle hastanın tedavisini destekler. Düzenli izlem, tedaviye uyumun sağlanması ve tedavi sürecinin etkinliğinin değerlendirilmesi açısından önemlidir. Hasta günlüğü tutmak, tedaviye yanıtı izlemek ve gerekirse tedavi planını yeniden düzenlemek hastaların iyileşme sürecinde büyük bir rol oynar.

Bütüncül tedavi modeli, migrenin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve çevresel yönlerini de dikkate alarak, çok yönlü bir iyileşme süreci sunmaktadır. Farmakolojik tedavi, psikoterapi, tamamlayıcı tıp ve yaşam tarzı değişikliklerinin birleşimi, migrenin yönetilmesinde ve hastanın yaşam kalitesinin artırılmasında daha etkili bir sonuç doğurur. Bu yaklaşım, migreni sadece bir baş ağrısı rahatsızlığı olarak görmekten çıkararak, bütünsel sağlık perspektifinden ele almayı sağlar.

5. SONUÇ

Migren, yalnızca nörolojik bir baş ağrısı bozukluğu değil; bireyin psikolojik, fizyolojik ve sosyal işlevselliğini etkileyen karmaşık, multidisipliner müdahale gerektiren kronik bir sağlık sorunudur. Bu çalışmada, migrenin klinik tanımından başlayarak fizyopatolojisi, tetikleyici faktörleri, farmakolojik ve psikolojik tedavi yaklaşımları ile tamamlayıcı bir yöntem olan refleksolojinin tedavideki yeri ele alınmış; bütüncül bir tedavi modelinin gerekliliği bilimsel dayanaklarla ortaya konmuştur.

Farmakolojik tedavi, özellikle akut atakların yönetiminde vazgeçilmez olmakla birlikte, yan etkiler, tolerans gelişimi ve aşırı ilaç kullanımına bağlı baş ağrısı gibi riskler nedeniyle tek başına yeterli bir çözüm sunmamaktadır. Psikolojik yaklaşımlar, migrenin psikososmatik boyutunu hedefleyerek stres yönetimi, duygu düzenleme ve başa çıkma becerilerini desteklemekte; bu yönüyle tedaviye uyumu ve yaşam kalitesini artırmaktadır. Öte yandan, refleksoloji gibi tamamlayıcı tıp yöntemleri, hem fizyolojik gevşeme sağlayarak ağrıyı azaltmakta hem de bireyin içsel dengeye ulaşmasına yardımcı olmaktadır.

Günümüzde giderek daha fazla kabul gören bütüncül sağlık anlayışı, migren gibi çok boyutlu rahatsızlıkların tedavisinde yalnızca belirti odaklı değil, neden odaklı ve sistematik müdahaleleri gerekli kılmaktadır. Nörolojik, psikolojik ve yaşam tarzı bileşenlerini bir arada

ele alan entegre tedavi modeli, hem semptomların yönetiminde hem de uzun vadeli önleyici sağlık stratejilerinde etkili olmaktadır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında, migrenin tedavi ve yönetimine ilişkin uygulayıcılara, sağlık kurumlarına ve akademik çevrelere yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Multidisipliner Tedavi Protokolleri Geliştirilmelidir.

Migren tedavisinde nöroloji, psikoloji, fizyoterapi, diyetetik ve tamamlayıcı tıp uzmanlarının iş birliğiyle oluşturulmuş bütüncül müdahale ekipleri yaygınlaştırılmalı; hasta ihtiyaçlarına göre dinamik olarak şekillenen kişiye özel tedavi planları sunulmalıdır.

- Psikolojik Müdahaleler Temel Bileşen Olmalıdır.

Sağlık sisteminde migren tedavisine psikologların ve psikoterapistlerin aktif olarak dahil edilmesi sağlanmalı; özellikle bilişsel davranışçı terapi, stres yönetimi ve duygusal regülasyon çalışmaları her hastaya uygun biçimde yapılandırılmalıdır.

- Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri Bilimsel Temelde Desteklenmelidir.

Refleksoloji, akupunktur, yoga gibi tamamlayıcı uygulamalar sağlık sistemine entegre edilirken, bu uygulamaların kanıta dayalı protokollerle, belgeli uzmanlar tarafından yapılmasına özen gösterilmelidir. Sağlık personeline bu konuda sürekli eğitim sağlanmalıdır.

- Hasta Eğitimi ve Katılımı Güçlendirilmelidir.

Hastaların kendi migrenlerini tanımaları, tetikleyicilerini fark etmeleri ve yaşam tarzı düzenlemeleri konusunda psikoeğitim programları sunulmalı; hasta-danışan ilişkisi pasif değil, aktif ve iş birliğine dayalı bir modele dönüştürülmelidir.

- Araştırmalar Desteklenmeli ve Yaygınlaştırılmalıdır.

Refleksoloji ve psikolojik müdahalelerin migren üzerindeki etkilerini inceleyen randomize kontrollü çalışmalar desteklenmeli, bu konudaki metodolojik boşluklar doldurulmalıdır. Türkiye’de refleksoloji uygulamalarının bilimsel düzeyde daha fazla araştırılması, akademik farkındalığı artıracaktır.

- Sağlık Politikaları Bütüncül Sağlığı Destekleyecek Şekilde Geliştirilmelidir.

Migrenin toplumda yaygın bir sağlık sorunu olduğu göz önünde bulundurularak, ulusal düzeyde baş ağrısı merkezleri yaygınlaştırılmalı, migrenli bireylerin iş gücü kaybını azaltacak önleyici sağlık politikaları geliştirilmelidir.

Sonuç olarak, migrenin etkili bir şekilde yönetilmesi, bireyin yalnızca baş ağrısını değil; tüm yaşam deneyimini dönüştüren, kapsayıcı ve insana dokunan bir sağlık yaklaşımını gerektirir. Bu noktada bütüncül tedavi modeli, sadece bilimsel değil, aynı zamanda etik, insancıl ve sürdürülebilir bir çözüm yolu olarak öne çıkmaktadır.

6. KISITLILIK

Bu araştırmada sadece migrenin çok yönlü tedavisinde bütüncül yaklaşım: farmakoloji, psikolojik destek ve tamamlayıcı tıp olarak refleksolojinin rolü konusu ile kısıtlandırılmıştır.

7. BİLDİRİMLER

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir

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

American Psychological Association. (2017). Clinical Practice Guideline for the Treatment of Chronic Pain in Children and Adolescents. Retrieved from <https://www.apa.org>

Anttila, V., Winsvold, B. S., Gormley, P., Kurth, T., Bettella, F., McMahon, G., ... & Palta, P. (2013). Genome-wide meta-analysis identifies new susceptibility loci for migraine. *Nature Genetics*, 45(8), 912–917. <https://doi.org/10.1038/ng.2676>

Ashina, M., Katsarava, Z., Do, T. P., Buse, D. C., Pozo-Rosich, P., Özge, A., ... & Lipton, R. B. (2021). Migraine: Epidemiology and systems of care. *The Lancet*, 397(10283), 1485–1495. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32160-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32160-7)

Bendtsen, L., Ashina, S., Moore, A., Schytz, H. W., & Ashina, M. (2012). Preventive treatment of episodic migraine. *The Journal of Headache and Pain*, 13(3), 241–251. <https://doi.org/10.1007/s10194-012-0433-y>

Buse, D. C., Andrasik, F., & Lipton, R. B. (2010). Behavioral medicine for migraine. *Neurologic Clinics*, 27(2), 445–465. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2008.11.011>

Buse, D. C., Andrasik, F., & Lipton, R. B. (2010). Psychological and behavioral treatments for migraine and tension-type headache. In N. A. Phillips (Ed.), *Behavioral neurology and neuropsychiatry* (pp. 483–492). Springer.

Buse, D. C., Manack, A. N., Fanning, K. M., Serrano, D., Reed, M. L., Turkel, C. C., & Lipton, R. B. (2013). Chronic migraine prevalence, disability, and sociodemographic factors: Results from the American Migraine Prevalence and Prevention Study. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 52(10), 1456–1470. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4610.2012.02223.x>

Croop, R., Lipton, R. B., Kudrow, D., Stock, D. A., Kamen, L., Conway, C. M., ... & Goadsby, P. J. (2019). Safety and efficacy of rimegepant, an oral CGRP receptor antagonist, for the acute treatment of migraine: A randomised, placebo-controlled, phase 3 trial. *The Lancet*, 394(10200), 737–745. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31606-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31606-2)

Diener, H. C., Charles, A., Goadsby, P. J., & Holle, D. (2015). New therapeutic approaches for the prevention and treatment of migraine. *The Lancet Neurology*, 14(10), 1010–1022. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(15\)00198-2](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(15)00198-2)

- Dodick, D. W. (2018). A phase-by-phase review of migraine pathophysiology. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 58(S1), 4–16. <https://doi.org/10.1111/head.13300>
- Edvinsson, L., Haanes, K. A., Warfvinge, K., & Krause, D. N. (2018). CGRP as the target of new migraine therapies—successful translation from bench to clinic. *Nature Reviews Neurology*, 14(6), 338–350. <https://doi.org/10.1038/s41582-018-0003-1>
- Ernst, E. (2009). Is reflexology an effective intervention? A systematic review of randomised controlled trials. *Medical Journal of Australia*, 191(5), 263–266. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2009.tb02792.x>
- Finocchi, C., & Sivori, G. (2012). Food as trigger and aggravating factor of migraine. *Neurological Sciences*, 33(1), 77–80. <https://doi.org/10.1007/s10072-012-1046-5>
- GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Goadsby, P. J., Holland, P. R., Martins-Oliveira, M., Hoffmann, J., Schankin, C., & Akerman, S. (2017). Pathophysiology of migraine: A disorder of sensory processing. *Physiological Reviews*, 97(2), 553–622. <https://doi.org/10.1152/physrev.00034.2015>
- Holroyd, K. A., Drew, J. B., Cottrell, C. K., Romanek, K. M., & Heh, V. (2010). Impaired functioning and quality of life in severe migraine: The role of catastrophizing and associated symptoms. *Cephalalgia*, 30(10), 1176–1184. <https://doi.org/10.1177/0333102410364676>
- Holroyd, K. A., Drew, J. B., Cottrell, C. K., Romanek, K. M., & Heh, V. (2008). Cognitive-behavioral therapy for chronic tension-type headache and migraine: Effectiveness, problems, and mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 379–389. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.379>
- Holroyd, K. A., Drew, J. B., Cottrell, C. K., Romanek, K. M., & Heh, V. (2008). Cognitive-behavioral therapy for chronic tension-type headache and migraine: Effectiveness, problems, and mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 379–389. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.379>

International Headache Society. (2018). The International Classification of Headache Disorders (3rd ed.). Cephalalgia, 38(1), 1–211. <https://doi.org/10.1177/0333102417738202>

Kelman, L. (2007). The triggers or precipitants of the acute migraine attack. Cephalalgia, 27(5), 394–402. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2007.01303.x>

Linde, M., Gustavsson, A., Stovner, L. J., Steiner, T. J., Barré, J., Katsarava, Z., Lainez, J. M., Lampl, C., & Andlin-Sobocki, P. (2012). The cost of headache disorders in Europe: The Eurolight project. European Journal of Neurology, 19(5), 703–711. <https://doi.org/10.1111/j.1468-1331.2011.03612.x>

Lipton, R. B., Buse, D. C., Sakers, J., Fanning, K. M., & Serrano, D. (2007). Frequency and burden of headache-related symptoms in patients with migraine: Insights from the American Migraine Prevalence and Prevention (AMPP) study. Headache: The Journal of Head and Face Pain, 47(4), 585–595. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4610.2007.00738.x>

Lipton, R. B., Stewart, W. F., Diamond, S., Diamond, M. L., & Reed, M. (2001). Prevalence and burden of migraine in the United States: Data from the American Migraine Study II. Headache: The Journal of Head and Face Pain, 41(7), 646–657. <https://doi.org/10.1046/j.1526-4610.2001.041007646.x>

Lipton, R. B., Stewart, W. F., Ryan, R. E., Saper, J., Silberstein, S., & Sheftell, F. (2000). Efficacy and safety of acetaminophen, aspirin, and caffeine in alleviating migraine headache pain: Three double-blind, randomized, placebo-controlled trials. Archives of Neurology, 57(2), 210–217. <https://doi.org/10.1001/archneur.57.2.210>

MacGregor, E. A. (2004). Migraine and the menstrual cycle. Journal of Family Planning and Reproductive Health Care, 30(1), 30–33. <https://doi.org/10.1783/1471189041011963>

Mackereth, P. A., & Tiran, D. (2010). Clinical reflexology: A guide for health professionals. Churchill Livingstone Elsevier.

Mahmoudzadeh, A., Khosravi, A., Vafaeinasab, M., & Kheirkhah, M. (2015). The effects of reflexology on pain and quality of life in patients with migraine: A randomized clinical trial. Journal of Nursing and Midwifery Sciences, 2(3), 42–47. <https://doi.org/10.4103/2345-5756.169731>

- Martin, P. R. (2010). Behavioral management of migraine headache triggers: Learning to cope with triggers. *Current Pain and Headache Reports*, 14(3), 221–227. <https://doi.org/10.1007/s11916-010-0114-1>
- McCullough, J. E., Liddle, S. D., Sinclair, M., & Close, C. (2014). The physiological and biochemical outcomes associated with a reflexology treatment: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 502123. <https://doi.org/10.1155/2014/502123>
- McEwen, B. S., Morrison, J. H., & Nestler, E. J. (2021). Integrative approaches to treatment of chronic pain and migraine. *Nature Neuroscience*, 24(4), 393–400. <https://doi.org/10.1038/s41593-021-00812-5>
- Nestoriuc, Y., Martin, A., Rief, W., & Andrasik, F. (2008). Biofeedback treatment for headache disorders: A comprehensive efficacy review. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 33(3), 125–140. <https://doi.org/10.1007/s10484-008-9050-1>
- Penzien, D. B., Rains, J. C., Lipchik, G. L., & Nicholson, R. A. (2005). Behavioral management of recurrent headache: Three decades of experience and empirical findings. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 45(Suppl 2), S92–S98. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4610.2005.05162.x>
- Rains, J. C. (2008). Optimizing psychotherapeutic management of migraine: Behavioral and cognitive strategies. *Headache*, 48(Suppl 3), S98–S109. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4610.2008.01137.x>
- Rains, J. C., Poceta, J. S., & Penzien, D. B. (2005). Sleep and headaches. *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 5(2), 150–157. <https://doi.org/10.1007/s11910-005-0052-2>
- Russell, M. B., Olesen, J. (1995). Increased familial risk and evidence of genetic factor in migraine. *BMJ*, 311(7004), 541–544. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.7004.541>
- Silberstein, S. D. (2004). Preventive migraine treatment. *Continuum: Lifelong Learning in Neurology*, 10(1), 14–33.
- Silberstein, S. D., Holland, S., Freitag, F., Dodick, D. W., Argoff, C., & Ashman, E. (2012). Evidence-based guideline update: Pharmacologic treatment for episodic migraine prevention in adults. *Neurology*, 78(17), 1337–1345. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3182535d20>

Siva, A., Ertas, M., Kocasoy Orhan, E., Aydınlar, E., Saip, S., & Sarıoğlu, M. (2008). Validity and reliability of the Turkish version of the ID-Migraine™ screening test. *Cephalalgia*, 28(6), 517–522. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2008.01557.x>

Steiner, T. J., Stovner, L. J., & Birbeck, G. L. (2014). Migraine: The seventh disabler. *The Journal of Headache and Pain*, 15(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/1129-2377-15-1>

Tfelt-Hansen, P., & Pascual, J. (2012). Triptans in migraine: A comparative review of pharmacology, pharmacokinetics and efficacy. *Drugs*, 72(1), 63–80. <https://doi.org/10.2165/11597800-000000000-00000>

Thomsen, L. L., & Olesen, J. (2004). Sporadic hemiplegic migraine. *Cephalalgia*, 24(12), 1016–1023. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2004.00855.x>

Yılmaz, F., & Koyuncu, R. (2021). Reflexology and cognitive behavioral therapy on migraine symptoms and stress in patients with migraine: A comparative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101370. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101370>



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:16.03.2025	Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025	Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084	Doi No: 10.5281/zenodo.15556375	Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:54-75

Transhümanizm'e Friedrich Nietzsche'den Bir Bakış

1.Fırat EREN

Felsefe Bilim Dalı

Mardin Artuklu Üniversitesi

Felsefe Anabilim Dalı/ Tezli YL

Sorumlu Yazar: firat00eren@gmail.com

Orcid :0009-0000-7565-5704

ÖZET

Friedrich Nietzsche'nin insan anlayışı ve çağdaş transhümanist düşünce, insanın mevcut sınırlarını aşma fikri etrafında şekillenmekle birlikte, bu aşmanın anlamı, yöntemi ve amacı açısından derin felsefi farklılıklar içerir. Nietzsche, insanı tamamlanmış bir varlık olarak değil, sürekli dönüşüm halinde olan bir proje olarak tanımlar. Üstinsan, güç istenci ve ebedi dönüş kavramları aracılığıyla, bireyin mevcut değerleri aşarak kendi değerlerini yaratabilme kapasitesine vurgu yapar. Bu yaklaşım, insanın etik ve estetik bir varlık olarak kendi anlamını yaratma sorumluluğunu üstlenmesini öngörür. Öte yandan transhümanizm, insanın fiziksel, zihinsel ve biyolojik sınırlarını teknoloji aracılığıyla aşmayı hedefleyen bir düşünce sistemidir.

Anahtar Kelimeler: Nietzsche, Üstinsan, güç istenci, ebedi dönüş, transhümanizm, etik özerklik, teknolojik dönüşüm.

ABSTRACT

Friedrich Nietzsche's conception of the human being and contemporary transhumanist thought, although shaped around the idea of transcending the existing limits of the human being, contain profound philosophical differences in terms of the meaning, method and purpose of this transcendence. Nietzsche defines the human being not as a completed being, but as a project in constant transformation. Through the concepts of the superhuman, the will to power and the eternal return, he emphasises the capacity of the individual to create his own values by transcending existing values. This approach envisages that the human being, as an ethical and aesthetic being, assumes the responsibility of creating its own meaning. On the other hand, transhumanism is a system of thought that aims to overcome the physical, mental and biological limits of human beings through technology.

Keywords: Nietzsche, superhuman, will to power, eternal return, transhumanism, ethical autonomy, technological transformation.

1.GİRİŞ

İnsan, felsefi düşüncenin ve kültürel tahayyüllerin merkezinde tarih boyunca çok farklı biçimlerde konumlandırılmıştır. Rönesans hümanizmi, insanı akıl ve özgürlük sahibi bir fail olarak tanımlarken; Aydınlanma düşüncesi onu evrensel haklara sahip özerk bir özne olarak görmüş, ilerlemeci tarih anlayışı ise insanın sürekli gelişen bir varlık olduğuna inanmıştır (Dağ, 2018). Friedrich Nietzsche ise bu genel kabulü kökten sorgulayarak, insanı tamamlanmış değil, sürekli aşılması gereken bir varlık olarak tanımlamıştır. Ona göre, insan mevcut haliyle zayıf, tarihsel ve kültürel kodlarla sınırlandırılmış bir varlıktır; bu sınırları aşabilme potansiyeli ise ancak kendi değerlerini yaratabilen bir figür olan Üstinsan aracılığıyla gerçekleştirilebilir. (Nietzsche F. , 2011)

Nietzsche'nin düşüncesinin merkezinde üç ana kavram yer alır: *Üstinsan, güç istenci ve ebedi dönüş*. Üstinsan, insanın mevcut değerleri aşarak kendi değerlerini yaratabilme kapasitesini temsil eder. Güç istenci, yaşamın yaratıcı ve yıkıcı dinamiklerini ifade ederken, ebedi dönüş fikri insanın kendi yaşamını tüm trajedisıyla birlikte olumlamasını talep eder (Sorgner & Tuncel, 2017). Bu düşünceler, insanı sadece biyolojik bir varlık olarak değil, etik ve estetik bir proje olarak kavramsallaştırır. Transhümanizm ise 20. yüzyılın sonlarından itibaren yükselen ve özellikle 21. yüzyılda hız kazanan bir düşünce akımı olarak, insanın fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlarını aşmayı hedefler.

Nick Bostrom (2003), transhümanizmi "insan durumunun, bilim ve teknoloji yoluyla bilinçli olarak geliştirilmesi" olarak tanımlar. Genetik mühendislik, yapay zekâ, sibernetik uzantılar ve ömrün uzatılması gibi araçlar, transhümanist vizyonun temel araçlarıdır. Bu çerçevede, insanın evrim süreci artık rastlantısal biyolojik değişimlere değil, bilinçli teknolojik müdahalelere bırakılmaktadır. Kurzweil (2005) gibi düşünürler, insanın zihin-beden sınırlarını aşarak dijital ölümsüzlük gibi radikal hedeflere ulaşabileceğini ileri sürerler. Nietzsche'nin insanı aşma düşüncesi ile transhümanist posthuman ideali arasında yüzeyde bazı benzerlikler bulunur. Her iki yaklaşım da insanın mevcut haliyle tamamlanmış bir varlık olmadığını ve aşılması gerektiğini savunur.

Ahmet Dağ (2018) bu benzerliği şu şekilde ifade eder: Nietzsche'nin Üstinsanı, modern insanın sabit doğasını reddederken, transhümanizm de biyolojik sınırların ötesine geçmeyi hedefler. Ancak bu benzerlikler, derin felsefi ayrılıkları gizler. Nietzsche'nin insanı aşma anlayışı, bireyin kendi anlam dünyasını dönüştürmesi ve yeni değerler yaratması gerektiğini

savunur. Oysa transhümanizm, bu dönüşümü çoğunlukla dışsal teknik müdahaleler yoluyla, performans odaklı bir iyileştirme olarak ele alır (Sorgner & Tuncel, 2017, s. 24-27). Bu ayrım yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda etik, kültürel ve siyasal boyutlarda da kendini gösterir. Habermas (2003), transhümanist projelerin bireyin etik özerkliğini tehdit ettiğini ve bireyi kendi yaşamına dair özgür kararlar verebilen bir fail olmaktan çıkarabileceğini savunur. Fukuyama (2002) ise biyoteknolojik müdahalelerin insan doğasını parçalayabileceği ve yeni sınıfsal ayrımlara yol açabileceği uyarısında bulunur.

Bu eleştiriler, transhümanizmin sadece teknik bir ilerleme projesi olmadığını; aynı zamanda insanın etik ve siyasal konumuna dair temel sorunları gündeme getirdiğini gösterir. Buna karşılık transhümanist düşünürler, bu eleştirileri sıklıkla "teknofobi" ya da "ilerleme karşıtlığı" olarak değerlendirirler. James Hughes (2004), bireyin kendi bedeni ve zihni üzerinde tam denetim hakkına sahip olması gerektiğini savunarak, transhümanizmi bireysel özgürlük ve demokratik çoğulculuğun bir uzantısı olarak görür. Ancak bu özgürlük anlayışı, çoğu zaman etik sorumluluk ve değer yaratımı gibi felsefi soruların gölgede kalmasına yol açar. İslam düşüncesi perspektifi de bu tartışmalara önemli katkılar sunmaktadır. Can (2023), transhümanist insan tasavvurunu, insanın yaratılışındaki amaç ve anlamdan koparan indirgemeci bir yaklaşım olarak eleştirir.

Ona göre, insanın değerini yalnızca biyolojik ya da zihinsel kapasitesine indirmek, insanın ontolojik ve etik boyutunu göz ardı etmektir. İslam düşüncesi, insanın sınırlarını yalnızca bir eksiklik olarak değil, anlam ve sorumluluk üretiminin kaynağı olarak görür. Bu perspektif, transhümanist projelerin değer temellerini sorgulamamıza imkân tanır. Göçer'e göre de Bilimsel ve teknolojik gelişmeler etik bir çerçevede geliştirilmediği takdirde insanlığa faydadan çok acı ve zarar getirebilecektir Çünkü Saphiensten super Saphiense evrilecek bu süreç her alanda karşımıza gelecektir.

“Gerek Batı dünyasında gerekse de bizim coğrafyamızda transhümanist bir gelecekte distopik bir dünyada kendimizi bulmamamız için insanın yeni bir anlam kriziine girmesinin önüne geçmenin yollarını aramalıyız” (Göçer, 2025, s. 11) Saphiensin eksik oluşu ve kendini aşma fikrinin İslam anlayışında da mevcut olduğu ancak super saphiense giderken ki sürece dikkat edilmesi gerektiği vurgusu yapılır. Tanrısal inanç, ahlak ve bu ahlağın temeli olan dini anlayışlarının gerekli kritikleri yapılmasının vurgulandığı cümlelerde ortaya çıkan paradigmalara felsefi olarak düşünüp tartışılması gerekir.

Sonuç olarak, Nietzsche'nin insan anlayışı ile transhümanist vizyon arasında görülen yüzeysel benzerliklere rağmen, iki yaklaşım arasında derin felsefi ayrılıklar bulunmaktadır. Nietzsche'nin insanı, anlam yaratan ve kendi değerlerini kuran yaratıcı bir fail olarak düşünülürken; transhümanist insan daha çok biyolojik sınırların optimize edildiği, performans odaklı bir varlık modeli olarak sunulmaktadır. Bu çalışmada, söz konusu farklılıklar tarihsel, felsefi ve etik bağlamda ele alınacak; çağdaş düşünürlerin katkılarıyla transhümanizmin vaatleri ve sınırları tartışılacaktır

2.AMAÇ

21.yy da hayatımızın her alanına sirayet eden Transhümanizm kavramının gelişim sürecine bakılarak detaylı bir tartışmasının yapılması. Transa geçen insanın yaratacağı etkileşimler analiz edilerek geline son aşamanın 19.yy döneminin çarpıcı filozoflarından Friedrich Nietzsche ile olan bağlantısı araştırma konusudur. Özellikle Üst İnsan kavramını kullanan filozofun felsefesi ile Transhümanizm kavramını karşılaştırmalı olarak analizi yapılmıştır. Bu iki kavramın benzer yönlerinin olduğu ortaya çıkarılarak temelde Nietzsche'nin Üst insankavramı ile Transhümanizm kavramlarının birbirinden tamamen farklı olduğu açıklanmaya çalışılmıştır

3.YÖNTEM

Bu araştırma, nitel doküman analizi (qualitative document analysis) yöntemi ile yapılandırılmıştır. Doküman analizi, mevcut metinleri sistematik biçimde inceleyerek kavramlar arasında anlam ilişkilerini ortaya koymayı hedefler.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri seti, aşağıdaki iki temel kaynaktan oluşmaktadır:

Birincil Veri Kaynakları: Friedrich Nietzsche'nin özgün felsefi metinleri ve kavramsal yapıların doğrudan alıntılandığı özgün eserleri.

İkincil Veri Kaynakları: Transhümanizm üzerine yazılmış çağdaş akademik makaleler, kitaplar, bildiriler ve düşünsel yorumlar. Bu kaynaklar YÖK Tez Merkezi, JSTOR, Academia.edu, ResearchGate, Google Scholar gibi platformlardan temin edilmiştir.

4.BULGULAR

Nietzsche'nin insan anlayışı, modern felsefenin özne merkezli paradigmalarına yöneltilmiş radikal bir eleştiri olarak ortaya çıkar. Descartes'ın cogito'su ile başlayan ve Kant'ın ahlaki özerk birey modeliyle devam eden rasyonel insan tasarımı, insanı evrensel, değişmez ve sabit bir doğaya sahip bir özne olarak kurgulamıştır (Dağ, 2018, s. 208). Bu anlayış, insanı bilmenin ve değerlendirmenin öznesi haline getirirken, onun tarihsel kırılmalarını, varoluşsal çatışmalarını ve etik açmazlarını göz ardı etmiştir. Nietzsche ise insanı tamamlanmış değil, sürekli oluş halindeki bir varlık olarak tanımlar. Ona göre insan, henüz aşılmamış bir köprü, kendini sürekli dönüştüren bir süreçtir. Nietzsche'nin ifadesiyle: "İnsan, aşılması gereken bir şeydir. Onu aşmak için ne yaptınız?" (Nietzsche, 2011).

4.1.Nietzsche'nin İnsan Anlayışı

Nietzsche'nin felsefesinde insan, yalnızca biyolojik ya da psikolojik özellikleriyle değil, aynı zamanda kültürel, etik ve estetik yönleriyle de değerlendirilir. Mevcut insan, tarihsel ve kültürel kodlarla sınırlandırılmış, güçsüzleştirilmiş ve edilgen bir varlıktır. Bu sınırlandırmanın temel nedeni, özellikle Hristiyanlığın köle ahlâkı olarak tanımladığı değer sistemidir. Bu ahlâk sistemi, yaşamın güç, arzu ve kudretle ilgili boyutlarını bastırmış; alçakgönüllülük, itaat ve acı çekme gibi değerleri erdem haline getirmiştir (Nietzsche, 2011). Nietzsche'ye göre bu durum, insanın kendi potansiyelini gerçekleştirmesini engelleyen tarihsel bir sapmadır. Ona göre insanın en büyük zaafı, kendi gücünden korkmasıdır (Nietzsche, 2011).

Bu eleştiriden hareketle Nietzsche, insanın kendi sınırlarını aşabileceği bir model olarak Üstinsan kavramını geliştirir. Üstinsan, bireyin mevcut değerleri aşarak kendi değerlerini yaratabilme kapasitesini temsil eder. Ahmet Dağ (2018, s. 210) bu figürü, sabit bir model değil, sürekli oluş halindeki bir süreç olarak tanımlar. Üstinsan, anlamı hazır olarak kabul eden bireyin aksine, anlamı kendisi yaratabilen bir varlıktır. Nietzsche'nin şu sözleri bu anlayışı açıkça ifade eder. Ona göre, kendi değerlerini yaratabilen kişi, gerçek anlamda özgürdür (Nietzsche, 2011).

Nietzsche'nin insan anlayışının ikinci temel unsuru, yaşamın yaratıcı ve yıkıcı dinamiklerini temsil eden güç istenci kavramıdır. Bu kavram, yaşamın sadece hayatta kalmak için değil, kendini aşmak ve yaratmak için de sürdüğünü ifade eder. Nietzsche bu konuda şöyle der:

“Yaşam, güç istemektir; daha fazla güç istemek ve kendini aşmak için bir itki” (Nietzsche, 2010). Güç istenci yalnızca bireysel bir eğilim değil, aynı zamanda kozmik ve kültürel bir ilkedir. Stefan Lorenz Sorgner ve Yunus Tuncel (2017) güç istencini kültürel evrimde belirleyici bir dinamik olarak yorumlar. Her yeni biçim, eski olanın yıkımı ve yeniden inşasıyla ortaya çıkar. Bu yaratıcı-yıkıcı döngü, insanın etik ve estetik yönelimlerini de şekillendirir.

Üçüncü temel kavram olan ebedi dönüş, bireyin yaşamı tüm yönleriyle olumlamasını gerektirir. Bu düşünceye göre birey, yaşadığı hayatı sonsuz kez aynı şekilde yaşamaya hazır olmalıdır. Nietzsche, “Bu yaşamı bir kez daha ve sayısız kez daha yaşamak zorunda olsaydın, yaşamını nasıl yaşardın?” diye sorar (Nietzsche, 2011). Bu varoluşsal sınav, bireyin yaşamının tüm sorumluluğunu üstlenmesini ve onu dönüştürmesini zorunlu kılar. Amor fati, yani yazgıya sevgi, yalnızca olumlu deneyimlerin değil, acı ve trajedilerin de bir yaşam değeri olarak kabul edilmesini ifade eder. Ahmet Dağ (2018) bu anlayışın, nihilizme karşı Nietzsche’nin geliştirdiği en güçlü strateji olduğunu belirtir.

Nietzsche’nin insan anlayışı, insanın yalnızca biyolojik ya da zihinsel sınırlarına indirgenmesini reddeder. Onun felsefesi, insanı etik ve estetik bir varoluş projesi olarak tanımlar. İnsan, sadece varoluşunu sürdüren bir varlık değil, kendi varoluşunu anlamlandıran ve yeniden kuran yaratıcı bir özne olmalıdır. Bu anlayış, insanın sadece bireysel değil, aynı zamanda kültürel, tarihsel ve metafizik düzeyde de dönüştürülmesi gerektiğini öngörür.

Nietzsche’nin insan anlayışı, çağdaş felsefi ve teknolojik tartışmalar açısından da önemlidir. Özellikle transhümanizm düşüncesi, insanın fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlarını aşmayı hedefleyen bir felsefi ve pratik proje olarak Nietzsche’nin Üstinsan kavramıyla yüzeysel benzerlikler taşır. Nick Bostrom (2003), transhümanizmi “insan durumunun, bilim ve teknoloji yoluyla bilinçli olarak geliştirilmesi” olarak tanımlar. Genetik mühendislik, yapay zekâ, sibernetik uzantılar ve ömrün uzatılması gibi araçlar, transhümanist vizyonun temelini oluşturur. (Kurzweil, 2005) gibi düşünürler, insanın zihin-beden sınırlarını aşarak dijital ölümsüzlük gibi hedeflere ulaşabileceğini ileri sürerler.

Ancak bu benzerlikler, derin felsefi ayrılıkları gizler. Nietzsche’nin insanı aşma anlayışı, bireyin kendi anlam dünyasını dönüştürmesi ve yeni değerler yaratması gerektiğini savunur. Oysa transhümanizm, bu dönüşümü çoğunlukla dışsal teknik müdahaleler yoluyla, performans odaklı bir iyileştirme olarak ele alır (Sorgner & Tuncel, 2017).

Bostrom (2003) ve Hughes (2004) gibi transhümanist düşünürler, insan yetilerinin artırılması ve biyolojik sınırların aşılması yoluyla daha iyi bir insan modeli öngörmektedirler. Ancak bu model, insanın etik ve estetik bir varlık olarak dönüşümünü değil, daha çok işlevsellik ve performans artışını hedefler.

Habermas (2003) ve Fukuyama (2002) gibi eleştirmenler, transhümanist projelerin bireyin etik özerkliğini tehdit ettiğini ve insan doğasının parçalanmasına yol açabileceğini savunurlar. Habermas'a göre, biyoteknolojik müdahaleler bireyin kendi yaşamına dair özgür kararlar verebilme kapasitesini zedeler. Fukuyama ise biyoteknolojik müdahalelerin yeni sınıfsal ayrımlara ve toplumsal adaletsizliklere yol açabileceği uyarısında bulunur. Bu eleştiriler, transhümanizmin sadece teknik bir ilerleme projesi olmadığını; aynı zamanda insanın etik ve siyasal konumuna dair temel sorunları gündeme getirdiğini göstermektedir. İslam düşüncesi de bu tartışmalara önemli katkılar sunmaktadır. Can (2023), transhümanist insan tasavvurunu, insanın yaratılışındaki amaç ve anlamdan koparan indirgemeci bir yaklaşım olarak eleştirir. Ona göre, insanın değerini yalnızca biyolojik ya da zihinsel kapasitesine indirgemek, insanın ontolojik ve etik boyutunu göz ardı etmektir. İslam düşüncesi, insanın sınırlarını yalnızca bir eksiklik olarak değil, anlam ve sorumluluk üretiminin kaynağı olarak görür. Bu perspektif, transhümanist projelerin değer temellerini sorgulamamıza imkân tanır (Can, 2023)

Nietzsche, insanın etik ve estetik bir özne olarak kendi değerlerini yaratması gerektiğini savunurken, transhümanist düşünürler çoğu zaman mevcut değer sistemlerini sorgulamadan, insan doğasını teknik müdahalelerle dönüştürmeye yönelirler. Bu yaklaşım, etik düzlemde bir süreklilik önerirken; Nietzsche, etik bir kopuşu ve değerler devrimini savunur (Dağ, 2018). Sorgner (2017) de bu noktada önemli bir tartışma sunar. Ona göre Nietzsche'nin Üstinsan'ı ile transhümanist posthuman figürü belirli benzerlikler taşır; ancak bu benzerlik içeriksel değil, yönelimsel bir benzerliktir. Her iki figür de insanın mevcut halinden ileri bir düzeyi temsil eder; ancak ulaşılmak istenen hedefler, araçlar ve dünya görüşleri radikal biçimde farklıdır (Sorgner & Tuncel, 2017).

Nietzsche'nin insan anlayışı, insanın yalnızca teknik olarak dönüştürülebilir bir varlık olmadığını vurgular. O, insanı anlam taşıyıcısı, değer üreticisi ve varoluşsal bir meydan okuma alanı olarak görür. Yaşamın anlamı, hazır olarak sunulmaz; birey, onu yaratır. Bu yaratım süreci, yalnızca teknik kapasiteye değil, etik cesarete, sanatsal duyarlılığa ve felsefi düşünceye dayanır.

Nietzsche şöyle der: “Ah, bezmişim ben, bu en yüce ve en iyilerden: Onların "yüceliğinden" yukarılara, dışarılara, üstinsana ulaşmak isterdim!”. (Nietzsche, F., 2010, s. 169)

Nietzsche, Üstinsan'ı yalnızca etik ya da varoluşsal bir kategori olarak düşünmez; aynı zamanda onun ortaya çıkmasını mümkün kılacak ontolojik gücün de felsefi temelini kurar. Bu bağlamda, güç istenci kavramı ortaya çıkar. Güç istenci, yaşamın ve varlığın en temel itkisi olarak kavramsallaştırılır. Darwin'in doğa yasalarını hayatta kalma üzerine kurmasına karşın, Nietzsche yaşamı daha derin bir dinamikle anlamlandırır: varoluş, kendini sadece korumaz, aynı zamanda genişletir, çoğaltır, biçim verir, yaratır ve dönüştürür. Güç istenci, bu yaratıcı çöğalmanın adıdır.

Nietzsche'ye göre insan, sadece hayatta kalmak için değil, kendini aşmak için de yaşar. Güç istenci, bireyin bu aşma arzusunun hem kaynağı hem itkisidir. Bu kavram, yalnızca bireysel bir irade olarak anlaşılmamalıdır. Nietzsche, bu istenci kozmik bir ilke olarak tasarlar. Evrenin her zerresi, kendini var kılmak, yaymak ve egemen kılmak ister. Bu anlamda güç istenci, yalnızca psikolojik bir özellik değil, ontolojik bir zorunluluktur. Stefan Lorenz Sorgner'in ifadesiyle, Nietzsche'nin güç istenci kavramı, kültürel evrimin de temel ilkesidir; çünkü her yeni biçim, her yeni anlam, eski olanın yıkımıyla ve yerini almasıyla ortaya çıkar (Sorgner & Tuncel, 2017). Bu yüzden güç istenci, hem yaratıcı hem yıkıcıdır. Bu iki kutuplu doğası, insanın etik tercihlerini, sanatsal üretimlerini ve varoluşsal seçimlerini de şekillendirir.

Nietzsche'nin güç istenci kavramı, sadece bireyin içsel bir enerjisi olarak değil, aynı zamanda kültürlerin, toplumların ve uygarlıkların gelişiminde işleyen tarihsel bir dinamik olarak da yorumlanmalıdır. İnsanlık tarihi, bu istencin farklı biçimlerde tezahür ettiği alanlar olarak görülebilir. Bir medeniyetin yükselişi, yeni sanat biçimlerinin ortaya çıkışı, bilimde yaşanan devrimler, hatta ahlakın yeniden biçimlendirilmesi, güç istencinin farklı düzlemlerdeki dışavurumlarıdır. Ancak bu süreçte Nietzsche'nin vurguladığı temel ayrım, güç istencinin bastırılması ile yönlendirilmesi arasındaki farktır. Geleneksel ahlak sistemleri ve dogmatik inanç yapıları, güç istencini bastırarak onu pasifleştirir ve bireyi edilgen bir konuma yerleştirir.

Oysa Nietzsche'nin önerdiği etik, bu istenci özgürleştirmek ve yaratıcı kanallara yönlendirmektir. Güç istencinin özgürleşmesiyle ortaya çıkan birey, artık yalnızca varoluşunu sürdüren bir varlık değil, kendi varoluşunu anlamlandıran ve yeniden kuran bir yaratıcı özneye dönüşür. Bu dönüşüm, sadece etik bir tavırla değil, aynı zamanda varlıkla kurulan

ilişkinin yeniden biçimlendirilmesiyle mümkündür. Bu noktada Nietzsche'nin ebedi dönüş düşüncesi devreye girer. Ebedi dönüş, ilk bakışta metafizik bir döngüsellik iddiası gibi görünse de, aslında Nietzsche'nin etik düşüncesinin merkezinde yer alan varoluşsal bir sınavdır. Bu sınav, bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi radikal biçimde gözden geçirmesini gerektirir. Ebedi dönüş fikri, her anın, her olayın, her seçim ve eylemin sonsuz kez aynı şekilde tekrarlanacağı varsayımına dayanır. Bu varsayım, bireyin yaşadığı her anı, sadece geçici bir deneyim olarak değil, ebedî bir geri dönüş olarak düşünmesini zorunlu kılar. Bu, yaşamın tümüyle sorumluluğunu üstlenme çağrısıdır. Sadece sevinç ve mutluluk değil, acı ve kayıp da bu döngüde ebedî bir ağırlık kazanır. Eğer insan, yaşadığı hayatı sonsuz kez aynı şekilde yaşamaya hazırsa, o zaman bu hayat gerçek anlamda yaşanmış, olumlanmış bir hayattır.

Nietzsche'nin bu düşüncesi, yaşamla kurulan ilişkinin en radikal biçimde sorunsallaştırılmasıdır. Çünkü ebedi dönüş fikrini olumlamak, yalnızca var olmayı değil, aynı zamanda varlığın tüm boyutlarını sevgiyle kucaklamayı gerektirir. Bu sevgi, Nietzsche'nin Amor Fati (yazgıya sevgi) kavramında ifadesini bulur. Amor Fati, yalnızca bir kabulleniş değil, aktif bir evettir; başa geleni sineye çekmek değil, olanı bilinçli biçimde sevmek, onu kendi yaşamının parçası olarak içselleştirmektir. Bu içselleştirme, Nietzsche'nin varoluşçu etik anlayışının temelidir.

Birey, yazgısını kadercı bir edilgenlikle değil, yaratıcı bir sahiplenişle yaşar. Bu sahipleniş, güç istencini derinleştirir; çünkü birey artık yalnızca dışsal bir dünyaya tepkiler vermekle kalmaz, o dünyayı kendi biçiminde yeniden üretir. Üstinsan da tam bu noktada yeniden belirir: Ebedi dönüşü olumlayabilen varlık, Üstinsan'dır. Ahmet Dağ, ebedi dönüş düşüncesinin Nietzsche'nin nihilizme karşı geliştirdiği en güçlü strateji olduğunu ileri sürer. Dağ'a göre, bu strateji sadece anlam krizine değil, modern insanın tembellik, güvensizlik ve sorumluluk korkusuna da bir yanıttır. Ebedi dönüşü olumlamak, bireyin kendi yaşamını bütünüyle ve her yönüyle üstlenmesi demektir (Dağ, 2018: 211). Bu üstleniş, yalnızca etik değil, aynı zamanda ontolojik bir dönüşüm anlamına gelir.

Nietzsche'nin insanı aşma düşüncesi, yalnızca bir felsefi öneri ya da bireysel yaşam tavsiyesi değildir. Bu düşünce, aynı zamanda kültür eleştirisinin ve tarihsel bilincin bir ürünü olarak görülmelidir. Nietzsche, modern insanın içine düştüğü nihilistik krizin, Batı düşüncesinin tarihsel gelişimiyle doğrudan ilişkili olduğunu ileri sürer. Tanrı'nın ölümü ilanı, bu krizin yalnızca semptomatik ifadesidir. Tanrı'nın ölümüyle birlikte yalnızca teolojik bir yapı değil,

aynı zamanda değerlerin temeli, anlamın kaynağı ve hakikatin mutlak zemini ortadan kalkmıştır. Bu kayıp, insanı anlamdan yoksun bırakmakla kalmaz; onu kendi varoluşuna dair temel sorumluluğun da taşıyıcısı haline getirir. Böylece Nietzsche, insanı Tanrı'nın yerine koymaz; aksine, Tanrı'nın ölümünden sonra ortaya çıkan boşluğun felsefi sorumluluğunu insana yükler.

Bu bağlamda Üstinsan, yalnızca bireysel bir etik dönüşüm değil, aynı zamanda anlamın yeniden kuruluşunun da aktörüdür. Modernliğin insan anlayışı, anlamı dışarda arayan, kendine bir görev ve değer sistemi dayatılan bir özneye dayanıyordu. Oysa Nietzsche'de Üstinsan, anlamı kendinden türeten, değerleri kendi yaratıcı kudretiyle inşa eden bir figürdür. Bu yaratıcı figür, yalnızca ahlaki değil, aynı zamanda estetik bir varlıktır. Nietzsche'nin sanatı yaşamın en yüksek ifadesi olarak görmesi, bu bağlamda anlaşılabilir. Sanatçı, güç istencini estetize edebilir. Üstinsan da hayatı bir sanat eseri gibi kuran kişidir. Onun için hayat, bir şeyin doğru ya da yanlış olmasıyla değil; yaratıcı, güçlü ve anlamlı olup olmamasıyla değerlidir. Üstinsan'ın varoluşu, sadece geçmiş değerlerin eleştirisiyle değil, yeni bir yaşam tarzının inşasıyla mümkündür.

Bilim, teknoloji, yapay zekâ ve biyoteknoloji, insanın sınırlarını genişletmiş olabilir; fakat bu genişleme, kendi başına bir etik ya da anlam önermez. Nietzsche, bize yalnızca sınırları aşmanın değil, bu aşmanın hangi değerlerle ve hangi sorumlulukla yapılması gerektiğinin sorusunu da bırakmıştır. Bu yüzden onun felsefesi, sadece felsefi bir eleştiri değil; aynı zamanda çağımıza yöneltilmiş bir uyarı ve öneridir.

Nietzsche'nin insanı aşma projesi, yalnızca bireyin kendine dönmesi değil, kendini aşarak yeni bir insani biçim yaratması çağrısıdır. Bu çağrı, güç istenciyle desteklenir; çünkü bu istencin yöneldiği yer, sıradanlığın ötesidir. Bu istencin etik onayı ise Ebedi Dönüş'tür; çünkü yalnızca her şeyin sonsuz döngüsünü onaylayabilen kişi, yaşamı gerçekten yaşanabilir kılar. Bu kişi, Nietzsche'nin Üstinsanı'dır: yalnız yürüyen, yaratıcı olan, sorumluluk alan ve yaşamı sanat gibi kuran birey. Bu birey, insanlığın değil, insanın kendisini aşmasının simgesidir. Ve nihayet, tüm bu düşünsel çerçeve içinde Nietzsche'nin insan anlayışı, klasik hümanizmin evrensel insanı yerine, yaratıcı bireyi yerleştirir.

Bu birey sabit değildir; o, kendi kendini sürekli yaratan, yeniden kuran ve dönüştüren bir varlıktır. Bu yüzden Nietzsche felsefesi, insanın sınırlarını tanımakla kalmaz, o sınırları aşma cesaretini de içinde taşır. Onun felsefesi, insanı anlamaya değil, onu yeniden düşünmeye ve aşmaya çağırır. Bu çağrı, teknolojinin değil, etik yaratımın çağrısıdır. O çağrı, bugün hâlâ bizi kendi sınırlarımızla yüzleşmeye ve onları aşmaya davet etmektedir.

Sonuç olarak Nietzsche'nin insan anlayışı, insanı sabit ve tamamlanmış bir varlık olarak değil; sürekli dönüşüm halinde bir imkân olarak tanımlar. Bu anlayış, bireyin sadece doğasını kabul etmekle kalmayıp, aynı zamanda kendini sürekli yeniden inşa etmesini ve aşmasını öngörür. Transhümanizmle karşılaştırıldığında, Nietzsche'nin insanı aşma projesi teknik bir sıçrama değil; etik, estetik ve varoluşsal bir devrim olarak ortaya çıkar. Bu nedenle, Nietzsche'nin insan anlayışı, çağdaş transhümanist projelerin sunduğu insan modeline karşı güçlü bir felsefi alternatif sunar.

4.2. Nietzsche ve Transhümanizm İlişkisi

İnsanı aşma düşüncesi, hem felsefi hem de teknolojik bağlamda çağımızın en fazla tartışılan meselelerinden biri haline gelmiştir. Friedrich Nietzsche'nin felsefesinde “insan, aşılması gereken bir şeydir” şeklinde formüle edilen bu düşünce, yüzyılın sonuna doğru “transhümanizm” başlığı altında farklı bir ideolojik ve pratik çerçeveye bürünmüştür. Her ne kadar her iki yaklaşımda da insanın mevcut sınırlarını sorgulama ve aşma fikri merkezi bir rol oynasa da, bu iki paradigma arasında oldukça derin felsefi ayrımlar bulunmaktadır. Nietzsche, insanın kendi içindeki varoluşsal, etik ve estetik potansiyelleri geliştirerek kendini aşması gerektiğini savunurken; transhümanizm, insanı aşma fikrini genetik mühendislik, yapay zekâ, sibernetik uzantılar ve ölümsüzlük teknolojileri üzerinden şekillendirmektedir. Bu fark, yalnızca araçsal değil, aynı zamanda insan anlayışının temel felsefi öncüllerini de radikal biçimde ayırmaktadır.

Nietzsche'nin Üstinsan kavramı, insanın kültürel ve ahlaki değerlerin yeniden inşası yoluyla dönüşmesini talep ederken, transhümanizmin posthuman ideali, teknolojik araçlarla insan yeteneklerinin artırılması yoluyla bir sıçrama hedeflemektedir. Nick Bostrom, *The Transhumanist FAQ* metninde transhümanizmi, “mevcut insan koşullarını aşmak için bilimsel ve teknolojik araçların bilinçli kullanımı” olarak tanımlar. Ona göre, transhümanistler daha sağlıklı, daha akıllı, daha uzun ömürlü ve daha yetenekli varlık biçimleri geliştirmeye çalışırlar (Bostrom, 2003).

Ancak bu gelişim süreci, Nietzsche'nin önerdiği içsel etik dönüşümden farklı olarak, temelde dışsal müdahalelere, biyolojik yeniden yapılandırmalara ve dijitalleşmeye dayanır.

Bu iki yaklaşım arasındaki temel ayrımı daha iyi anlamak için, insanın nasıl tanımlandığı sorusuna dönmek gerekir. Nietzsche'ye göre insan, sabit bir doğaya sahip değildir; o, tarihsel, kültürel ve biyolojik koşulların ortasında sürekli oluş halinde bir varlıktır. Bu yüzden insanı aşmak, önceden belirlenmiş bir hedefe ulaşmak değil; sürekli kendini yeniden kurma sürecine girmektir. Üstinsan, sabit bir evrimsel sonuç değil, yaratıcı bir sürecin etik ve estetik idealidir. Oysa transhümanizmde posthuman, daha hızlı hesaplayan, daha az hastalanan, daha uzun yaşayan bir varlık modelidir. Bu model, insanın "enhancement" (geliştirme) yoluyla optimize edilmesini hedefler. Ancak burada söz konusu olan, insanın kendi anlam dünyasını dönüştürmesi değil; kapasite ve performansının artırılmasıdır.

Bu fark, yalnızca insan tanımıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda insanın sınırlarını nasıl algıladığımızla da ilgilidir. Nietzsche, insanın sınırlarını trajik deneyimlerle, acı, kayıp ve yalnızlıkla örülü bir zeminde kavrar. Bu sınırlar, aşılması gereken zayıflıklar değil, anlam üretiminin kaynağıdır. Oysa transhümanist düşünce, insanın sınırlarını optimize edilmesi gereken kusurlar olarak değerlendirir. Zihinsel kapasitenin artırılması, hastalıkların ortadan kaldırılması, yaşlanmanın geciktirilmesi ya da durdurulması gibi hedefler, insanı daha "iyi" bir varlığa dönüştürmeyi amaçlar. Bostrom'a göre bu hedefler, insanın bilişsel, fiziksel ve duygusal yönlerini dönüştürmeye yöneliktir (Bostrom, 2003). Ancak Nietzsche'nin gözünde bu tür bir "iyileştirme", insanın trajik boyutunu yadsıyan bir indirgemeciliktir.

Bu noktada güç istenci ile *enhancement* fikri arasındaki ayrım kritik bir öneme sahiptir. Nietzsche için güç istenci, yaşamın kendi içkin dinamizmini temsil eder. Bu istenç, yalnızca bireyin üstünlüğü değil, varoluşun kendini ifade etme biçimidir. Güç istenci, anlam yaratma, sınır tanımama ve estetik olarak yaşamı biçimlendirme iradesidir. Oysa transhümanist enhancement ideolojisi, bu iradeyi nicel verilere, nöroteknolojik müdahalelere ve yapay zekâ destekli becerilere indirger. Bostrom, enhancement teknolojilerinin kişisel özgürlüğü, yaşam kalitesini ve potansiyeli artıracağını savunur (Bostrom, 2003). Ancak bu sav, yaşamın neliğiyle değil, yaşamın verimliliğiyle ilgilenir.

Nietzsche'nin insan anlayışının en sarsıcı boyutlarından biri, yaşamla kurulan ilişkinin temelden dönüştürülmesini öneren Ebedi Dönüş düşüncesidir. Bu düşünce, yalnızca kozmolojik bir hipotez değil, aynı zamanda derin etik ve varoluşsal sonuçlar içeren bir sınavdır.

Transhümanist ölümsüzlük projeleri ise bu düşünceye radikal biçimde ters düşer. Nick Bostrom, transhümanizmin nihai hedeflerinden biri olarak ölümün ortadan kaldırılmasını veya belirsiz bir geleceğe ertelenmesini tanımlar. Cryonics teknolojileriyle bedeni dondurmak, zihin-beden ayırımına dayanarak bilinci dijital ortama aktarmak (mind uploading) veya genetik ve biyoteknolojik yollarla yaşlanmayı durdurmak gibi girişimler, yaşamı “uzatma”yı hedefler (Bostrom, 2003). Ancak burada süre olarak uzatılan yaşam, Nietzsche'nin kastettiği derinlikli yaşam deneyiminin niteliksel dönüşümüyle aynı şey değildir.

Nietzsche'ye göre yaşam yalnızca süreklilik değil, yoğunluk meselesidir. Bir yaşamın değeri, onun ne kadar sürdüğünde değil, ne kadar yaratıcı, cesur ve dönüşümsel olduğunda yatar. Oysa transhümanist ölümsüzlük, yaşamın nicel sürekliliğini bir erdem gibi yüceltir. Nietzsche açısından bu yaklaşım, yaşamı anlamlı kılan trajik boyutu göz ardı eder. Ölüm, onun felsefesinde yaşamın anlamını yoğunlaştıran bir sınırdır; aşılması gereken değil, üstlenilmesi ve dönüştürülmesi gereken bir gerçekliktir. Bu anlamda transhümanist ölümsüzlük ütopyası, Nietzscheci perspektiften bir tür kaçış, bir tür anlam boşalması olarak değerlendirilebilir.

Burada dikkat edilmesi gereken bir diğer fark, etik özgürlük anlayışlarında ortaya çıkar. Nietzsche için özgürlük, hazır değerlerden ve dışsal otoritelerden kurtulmakla başlar. Ancak bu özgürlük salt serbestlik değildir; yaratma sorumluluğunu üstlenmiş etik bir öz-dönüşüm sürecidir. Üstinsan, yalnızca özgür olan değil, bu özgürlüğü bir değer yaratımına dönüştürebilendir. Oysa transhümanist özgürlük anlayışı, daha çok bireyin biyolojik, bilişsel ve fiziksel sınırlardan kurtularak seçeneklerini artırmasıyla ilgilidir. Bu özgürlük, seçim yapabilme kapasitesinin genişletilmesi anlamında araçsaldır. Bostrom'a göre transhümanist özgürlük, bireyin “kendi yaşam tarzını seçebilme kapasitesi”ni en üst düzeye çıkarma hedefi taşır (Bostrom, 2003). Ancak bu türden bir özgürlük anlayışı, Nietzsche'nin değer yaratıcı, etik olarak kendi yazgısını kuran özgürlüğüyle aynı zeminde değildir.

Bu ayrım, nihayetinde bireyin kendine, dünyaya ve yaşamın anlamına dair geliştirdiği tavrın felsefi doğasına işaret eder. Nietzsche, yaşamı anlamlı kılacak olan şeyin dışsal araçlar, teknik müdahaleler ya da verimlilik artışı olmadığını; tam tersine, yaşamın çelişkileriyle ve

sınırlarıyla yüzleşme cesareti olduğunu savunur. Bu yüzleşme, bir tür etik cürettir. Üstinsan, teknolojik olarak donanımlı bir süper insan değil; anlamı yaşamın içinden çekip çıkaran, değerleri yeniden yaratan bir varlıktır. Transhümanizmin posthuman vizyonu ise, anlamı teknik ilerlemenin doğal sonucu olarak görme eğilimindedir. Bu da onu Nietzscheci anlamda insanın etik ve varoluşsal aşılma vizyonundan ayırır.

Yine de tüm bu felsefi ayrımlara rağmen, Nietzsche'nin insanı aşma fikri ile transhümanist düşüncenin hedefinde yer alan "aşılabilirlik" ilkesi arasında belirli sınırlı benzerliklerden de söz edilebilir. Her iki yaklaşım da insanın mevcut haliyle tamamlanmış bir varlık olmadığını, sınırlarının tarihsel, biyolojik ya da kültürel olarak şekillendiğini kabul eder. Her ikisi de bir tür "ilerleme" fikrine dayanır. Ancak Nietzsche'de bu ilerleme, içsel dönüşüm ve yaratım süreci olarak görülürken; transhümanizmde ilerleme daha çok teknik kapasite, sağlık, hız, bilgi işleme becerisi gibi performatif göstergelere indirgenmiştir. Bu nedenle, görünürdeki bu benzerlik, temelinde çok farklı iki insan anlayışına dayanır.

Nietzsche'nin insanı aşma projesi, yalnızca bireysel bir içsel dönüşüm değil, aynı zamanda bir kültür eleştirisidir. O, Batı düşüncesinin kendisini anlamlandırma biçimini sorunsallaştırır. Bu anlamda onun felsefesi, yalnızca "insan kimdir?" sorusunu değil, "insan nasıl yaşmalıdır?" ve "hangi değerlerle yaşmalıdır?" sorularını da gündeme taşır. Ahmet Dağ'ın vurguladığı üzere, Nietzsche'de insanın dönüştürülmesi, öncelikle değer sistemlerinin yıkılmasıyla başlar (Dağ, 2018). Transhümanizm ise çoğu zaman mevcut değer sistemlerine dokunmadan, insan doğasını araçsal yollarla dönüştürmeye yönelir. Bu yaklaşım, etik düzlemde bir süreklilik önerirken; Nietzsche etik bir kopuşu, bir değerler devrimini savunur.

Bu nedenle Nietzsche'nin insanı aşma anlayışı ile transhümanizmin insan geliştirme projeleri arasında yalnızca araçsal değil, normatif ve ontolojik ayrımlar da bulunmaktadır. Üstinsan, yalnızca daha zeki ya da güçlü bir varlık değil; yeni bir değer sistemiyle düşünen, yaşayan ve anlam yaratan bir figürdür. Sorgner bu noktada önemli bir tartışma sunar: Nietzsche'nin Üstinsan'ının transhümanist posthuman figürüyle belirli benzerlikler taşıyabileceğini kabul ederken, bu benzerliğin içeriksel değil, yönelimsel olduğunu vurgular. Yani her iki figür de insanın mevcut halinden ileri bir düzeyi temsil eder; ancak ulaşılmak istenen hedefler, bu hedeflerin araçları ve arkasındaki dünya görüşleri radikal biçimde farklıdır (Sorgner & Tuncel, 2017).

Burada fark, en açık biçimde değer anlayışlarında görünür hale gelir. Nietzsche için değer, dışsal bir otorite tarafından belirlenmez; her birey kendi değerini yaratmak zorundadır. Bu yaratım süreci, acı, yalnızlık ve sorumluluk gerektirir. Transhümanizmde ise değerler çoğu zaman hümanist temellere dayanır: sağlıklı olmak, daha uzun yaşamak, daha az acı çekmek, daha fazla bilgiye sahip olmak gibi hedefler, iyiliğin teknikle ulaşılabilir versiyonları olarak sunulur. Bostrom'a göre, transhümanist ilerleme anlayışı, bireyin otonomisini ve mutluluğunu artırmak için teknolojik gelişmeleri bir araç olarak görür (Bostrom, 2003). Ancak bu mutluluk kavramı, Nietzsche'nin trajik, estetik ve çok katmanlı yaşam görüşünden oldukça farklıdır.

Nietzsche'ye göre mutlak mutluluk değil, anlamlı yaşam önemlidir. Anlam, hazır olarak sunulmaz; birey, onu yaratır. Bu yaratım süreci, yalnızca teknik kapasiteye değil, etik cesarete, sanatsal duyarlılığa ve felsefi düşünceye dayanır. Dolayısıyla Nietzscheci insan modeli, mühendislik değil, sanat metaforuna yakındır. O, yaşamı bir sanat eseri gibi kuran kişiyi över. Bu bağlamda, transhümanist bireyin teknolojiyle güçlendirilmiş yapısı, Nietzsche açısından ancak araçsal bir araçtır; asıl mesele, bu araçların nasıl değerlere yöneldiği ve hangi varoluş biçimlerini ortaya çıkardığıdır.

Ontolojik düzeyde de bu fark derinleşir. Nietzsche için insan, varlığın kendisini sorgulayan bir canlıdır. O, kendine yönelmiş bir varlıktır. Bu yönelme, yalnızca bilgiyle değil, tutkuyla, güçle, iradeyle olur. Transhümanizmde ise insan, daha çok fiziksel ve zihinsel sınırlarını tanımlayan biyolojik bir varlıktır. Bu sınırların teknik müdahalelerle genişletilmesi, "daha iyi" bir insana ulaşmayı vaat eder. Ancak bu ontolojik model, anlamın içsel üretimini değil, gelişmiş işlevselliği önceler. Sorgner, bu noktada Nietzsche'nin insanı estetik bir varlık olarak düşünmesiyle transhümanistlerin insanı optimizasyon nesnesi olarak düşünmesi arasındaki farkı özellikle vurgular (Sorgner & Tuncel, 2017).

Kültürel düzeyde de Nietzsche'nin önerdiği dönüşüm, yalnızca bireysel değil, toplumsal bir yarılmayı ifade eder. Üstinsan, toplumun normlarına uyan değil; normların ötesine geçen, onları dönüştüren kişidir. Transhümanizmde ise çoğu zaman kültürel normlara uyumlu ama biyolojik olarak üstün bireyler öngörülür. Bu bireyler, normlara daha uzun süre dayanabilir, daha hızlı öğrenebilir, daha sağlıklı kalabilir. Oysa Nietzsche'nin Üstinsanı, bütün bunları değil; anlamı yeniden kurabilecek varoluşsal cesareti temsil eder. Bu cesaret, çoğu zaman toplumsal izolasyonu, bireysel yalnızlığı ve etik sorumluluğu içerir.

Sonuç olarak, Nietzsche'nin insanı aşma felsefesi ile transhümanizmin insanı geliştirme vizyonu, yüzeydeki bazı benzerliklere rağmen felsefi olarak oldukça farklı iki çizgidir. Nietzsche, bireyin etik cesaretiyle kendi değerini yaratmasını savunurken; transhümanizm, teknolojik müdahalelerle insanın verimliliğini ve ömrünü artırmayı hedefler. Nietzsche için yaşam, içsel bir anlam inşasıdır; transhümanizm içinse yaşam, mümkün olduğunca uzun ve sağlıklı sürdürülebilecek bir süreçtir. Bu fark, yalnızca teknik düzeyde değil, varoluşsal düzeyde de derin bir ayrılığı ortaya koyar.

Bu karşıtlık, transhümanist projelerin felsefi alt yapılarında Nietzsche'den çok uzak bir çizgide konumlandığını gösterir. Transhümanizm, insanı mühendislik çözümleriyle yeniden şekillendirirken; Nietzsche, insanı bir etik sanatkar olarak yeniden düşünmeye çağırır. Bu çağrı, sadece bedenin değil, yaşamın anlamının da yeniden kurulması çağrısıdır. Dolayısıyla Nietzsche, insana sorar: "Hazır anlamlarla mı yaşayacaksın, yoksa anlamı kendin mi yaratacaksın?" Transhümanizm bu soruya teknik bir cevap sunar; Nietzsche ise trajik ve yaratıcı bir meydan okumayla karşılık verir.

Transhümanizm, yalnızca insanın biyolojik yapısına değil, aynı zamanda onun etik, siyasal ve kültürel konumuna da müdahale etme iddiasında bulunan çağdaş bir projedir. Genetik mühendislikten yapay zekâya, nöroteknolojiden uzuv uzantılarına kadar çok sayıda gelişme, bu projeyi teknik bir olanak olarak değil, bir gelecek vizyonu olarak kurar. Ancak bu vizyonun felsefi ve toplumsal etkileri üzerine yapılan değerlendirmeler, transhümanizmin sanıldığı kadar tutarlı bir sistem olmadığını, aksine kendi içinde pek çok çatışma barındırdığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda transhümanizme dair çağdaş düşünürlerin yürüttüğü tartışmalar, projenin hem vaatlerini hem de sınırlarını anlamak açısından oldukça belirleyicidir.

Bu tartışmaların başında gelen isimlerden biri Jürgen Habermas'tır. *The Future of Human Nature* adlı eserinde Habermas, insan doğasına yönelik teknik müdahalelerin ahlaki özerkliği tehdit ettiğini ileri sürer. Özellikle genetik mühendislik yoluyla embriyo düzeyinde yapılacak müdahalelerin, bireyin kendi yaşamına ilişkin özgür karar verme kapasitesini körelteceğini belirtir. Habermas, "kendi olmanın" koşulunun, belirlenmemişlikten geldiğini savunur. Eğer birey, başkasının seçtiği genetik bir kombinasyonla dünyaya gelirse, bu hem özne olma hakkını hem de etik sorumluluğunu zedeler (Habermas, 2003).

Habermas’a göre bu durum, liberal bireycilik anlayışının temellerini sarsar ve demokratik toplumun etik zeminini çökertebilir.

Habermas’ın bu yaklaşımı, transhümanist projelere karşı geliştirilmiş ilk büyük felsefi müdahalelerden biridir ve özünde **etik özerklik** nosyonunu korumaya yöneliktir. Ancak onun bu savı, yalnızca etik bir pozisyon değil; aynı zamanda toplumsal bir uyarıdır. Habermas, teknolojik ilerlemenin öznellik alanını sınırlandırabileceği ve insanın “tasarlanabilir” bir nesneye indirgenebileceği yönünde bir uyarı yapar. Bu görüş, insanın yalnızca teknik bir varlık değil, etik bir fail olduğunu vurgulayan daha klasik hümanist düşüncenin bir devamı olarak görülebilir.

Habermas’ın felsefi eleştirisine yakın bir çizgide yer alan bir diğer düşünür Francis Fukuyama’dır. Fukuyama, *Our Posthuman Future* adlı eserinde, transhümanizmin modern liberal demokrasi için oluşturduğu tehditleri detaylandırır. İnsan doğasını sabit ve evrensel bir temel olarak gören Fukuyama, bu doğanın biyoteknolojik müdahalelerle değiştirilebilir hale gelmesinin, yalnızca bireysel düzeyde değil, siyasal düzeyde de yıkıcı etkiler yaratacağını savunur (Fukuyama, 2002). Ona göre eşit yurttaşlık, ancak ortak bir insan doğası varsayımıyla mümkündür. Transhümanist projeler ise bu ortak doğayı parçalar ve toplumda yeni bir sınıf ayrımı yaratır: genetik olarak iyileştirilmiş bireyler ile doğal yollarla var olanlar arasında.

Fukuyama’nın bu eleştirisi, yalnızca bir biyopolitik endişe değil; aynı zamanda insanın teknik müdahaleyle şekillendirilmesinin siyasal adalet ilkeleriyle ne kadar bağdaşabileceğine dair ciddi bir sorudur. Bu bağlamda hem Habermas hem de Fukuyama, insanın doğasını yalnızca bedensel bir sınırlar kümesi olarak değil, etik ve siyasal bir normlar bütünü olarak kavramsallaştırırlar. Bu normların teknik müdahaleyle dönüşmesi, sadece bireyin değil, toplumun da yeniden yapılandırılmasına neden olur.

Ancak transhümanist cephede bu tür eleştirilerin “teknofobi” ya da “ilerleme karşıtlığı” olarak değerlendirilmesi oldukça yaygındır. Bu noktada devreye James Hughes girer. *Citizen Cyborg* adlı eserinde Hughes, Habermas ve Fukuyama gibi düşünürlerin temkinli ve muhafazakâr duruşlarını eleştirir. Ona göre birey, kendi bedeni ve zihni üzerinde tam denetim hakkına sahip olmalıdır. Bu hak, demokratik çoğulculuğun bir uzantısıdır ve teknoloji de bu özgürlüğü genişleten bir araçtır (Hughes 2004). Hughes’un transhümanist özgürlük anlayışı, biyopolitik müdahaleyi etik bir seçim olarak meşrulaştırır.

James Hughes'un transhümanist pozisyonu, etik özerkliğin yalnızca korunması değil, genişletilmesi gerektiğini savunur. Ona göre bireyler, yalnızca düşünce ve davranışlarında değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel yapılarında da özgürlük sahibi olmalıdır. Bu bağlamda Hughes, teknolojik müdahalenin bir zorunluluk değil, bir hak olarak ele alınmasını önerir. İnsan bedeni üzerinde tasarruf, bireyin temel haklarından biri haline gelmelidir (Hughes, 2004) Bu görüş, transhümanizmin liberal-demokratik bir çerçevede yeniden yorumlanmasını sağlar. Ancak burada sorun, etik karar alma sürecinin bireysel arzularla sınırlanmasıdır. Teknolojiye erişimi olanlar ile olmayanlar arasındaki fark, etik özerkliğin sınıfsal olarak parçalanmasına neden olabilir.

Bu tür bir özgürlük anlayışı, "liberal transhümanizm" olarak adlandırılır ve birey merkezlidir. Ancak böyle bir anlayış, etik yükümlülükleri değil, seçim özgürlüğünü önceler. Bu durum, etik felsefede yaygın olan "kendine yasa koyan özne" fikriyle çelişir. Habermas'ın eleştirisinin özünde de bu yatar: Eğer birey teknolojiyle tasarlanmışsa, etik anlamda özgür karar verici olamaz. Bu eleştiriye daha ileriye taşıyan düşünürlerden biri Ray Kurzweil'dir; ancak farklı bir noktadan.

Kurzweil, insanın ölümlülük sınırını aşabileceğini savunur. *The Singularity is Near* adlı eserinde, teknolojik gelişmelerin insanların zihinlerini dijital ortama yüklemelerini mümkün kılacağını ve böylece "zihin-beden" ikiliğinin tarihe karışacağını iddia eder (Kurzweil 2005). Bu vizyon, yalnızca yaşamın uzatılmasını değil, ölümün teknik olarak iptal edilmesini hedefler. Ancak burada ortaya çıkan problem, bilincin tanımıdır. Zihin, yalnızca bilgi işlem gücü mü? Bellek, indirgenebilir bir veri yığını mıdır? Bu tür sorular, transhümanist tahayyülün hâlâ çözilememiş felsefi zeminine işaret eder.

Nietzsche'nin felsefesi, bu vizyona doğrudan karşılık vermez ama güçlü bir arka plan eleştirisi sunar. Nietzsche için yaşam, ancak sonluluğu içinde anlamlıdır. Ölüm, yaşamı değerli kılan şeydir; çünkü eylemlerimize bir ağırlık kazandırır. Ebedi dönüş fikri, bu sonluluğun etik olarak sahiplenilmesini önerir. Oysa Kurzweil'in dijital ölümsüzlük vaadi, yaşamın trajik ve estetik boyutunu ortadan kaldırır. Her şey bir tekrar değil, bir süreksizlik ve hafızasızlık döngüsüne dönüşür. Böyle bir gelecek tahayyülü, yaşamın değerini değil, işlevini merkeze alır.

Bu tartışmaları kültürel düzleme taşıyan isimlerden biri Peter Sloterdijk'tir. Sloterdijk, insanın artık klasik evrimsel yollarla değil, bilinçli müdahalelerle kendini dönüştürdüğünü savunur. "Antropoteknik" kavramıyla bu müdahaleyi kavramsallaştırır: İnsan, artık biyolojik kaderine mahkûm değildir; kendi üzerinde etik ya da teknik bir yeniden üretim süreci başlatabilir (Sloterdijk, 2009) Bu öneri, transhümanist düşüncenin sofistike bir varyantı gibi görünse de, Nietzsche'nin "oluş" ve "kendini yaratma" fikrinden oldukça farklıdır. Nietzsche'nin bireyi, dışsal müdahalelerle değil, içsel çöküş ve yaratım süreçleriyle dönüştür. Sloterdijk'te ise bu dönüşüm mühendislik kavramlarıyla açıklanır. Bu fark, yalnızca yöntem değil, insan anlayışına dair radikal bir ayrılığa işaret eder.

Sloterdijk'in yaklaşımı, teknolojik seçkinciliğe açıktır. Her bireyin kendini yeniden tasarlayabileceği fikri, yalnızca teoride eşitlikçidir. Gerçekte ise buna erişim, sınıfsal farklılıkları daha da derinleştirebilir. Nietzsche'deki yaratıcı birey, sınırlı olanaklara rağmen anlam yaratabilen kişidir. Sloterdijk'in yeni insanı ise, teknolojiyle donatılmış bir seçkin figürdür. Bu nedenle Sloterdijk'in vizyonu, etik açıdan değil, kültürel performans açısından değerlidir.

Sonuç olarak, Habermas'ın etik özerklik vurgusu, Fukuyama'nın siyasal eşitlik uyarısı, Hughes'un liberal özgürlük savunusu, Kurzweil'in dijital ölümsüzlük vizyonu, Sloterdijk'in antropoteknik önerisi ve Bostrom'un yapısal sistemleştirmesi, transhümanizmin çok yönlü, ama aynı zamanda kırılğan bir yapı arz ettiğini göstermektedir. Bu kırılğanlık, yalnızca teknik olanakların sınırında değil; aynı zamanda felsefi derinlik eksikliğinde ortaya çıkar. Transhümanizm, bir projeden çok bir sorudur.

Bu sorunun henüz tatmin edici bir cevabı yoktur. Nietzsche, bu tür soruların cevabını teknik değil, etik düzlemde arar. Ona göre insanın kendini aşması, yalnızca "ne olacağımız" sorusuyla değil, "neden" ve "nasıl" sorularıyla ilgilidir. Transhümanist düşünce, bu soruları büyük ölçüde teknik gelişmenin gürültüsü içinde bastırmaktadır. Oysa insan, ancak bu sorularla yüzleştğinde felsefi bir varlığa dönüşür.

5. SONUÇ

Transhümanizm çağımızın en iddialı projelerinden biri olarak insanı dönüştürme, aşma ve yeniden inşa etme önerisiyle karşımıza çıkmaktadır. Genetik mühendislik, nöroteknoloji, yapay zekâ, dijital ölümsüzlük, insan-makine birleşimi gibi alanlarda yaşanan gelişmeler, transhümanist tahayyülün yalnızca spekülâtif bir ütopya değil, giderek gündelik hayatın parçası haline gelen bir gerçeklik olduğunu göstermektedir. Ancak bu projelerin sunduğu “gelecek” yalnızca teknik bir başarı değil, aynı zamanda insanın ne olduğu ve ne olabileceği sorusuna verilen tarihsel bir yanıttır. Bu cevap ise çoğu zaman tek taraflıdır: insan, eksik bir varlıktır ve bu eksiklik teknolojik müdahale ile giderilmelidir.

Oysa Nietzsche’nin insan anlayışı, bu tür bir eksiklik fikrine dayanmaz. Ona göre insan tamamlanmamış olabilir ama bu tamamlanmamışlık bir eksiklik değil, bir potansiyeldir. İnsan, yalnızca verimlilik, hız, sağlık, güç gibi kavramlarla tanımlanamaz. Onun değerini belirleyen, acıya katlanabilme, anlam yaratabilme, yazgısını üstlenebilme kapasitesidir. Transhümanizmin önerdiği insan modeli, performans odaklıdır; Nietzsche’nin önerdiği model ise etik ve estetik bir figürdür. Bu fark, yalnızca tanımsal değil, aynı zamanda varoluşsaldır.

Habermas’ın etik özerklik vurgusu, Fukuyama’nın siyasal eşitlik kaygısı, Hughes’un liberal beden hakkı savunusu, Kurzweil’in ölümsüzlük vizyonu, Sloterdijk’in antropoteknik modeli, Ferry’nin hümanist ilerlemeciliği ve Bostrom’un rasyonalist sistematiği —hepsi farklı cephelerden transhümanizmin felsefi tabanını oluşturmaya çalışır. Ancak tüm bu sistemlerin ortak bir zaafı vardır: insanın yalnızca teknik olarak dönüştürülebilir bir varlık olduğunu varsayarlar. Oysa insan, yalnızca teknik bir sistem değildir. O, bir anlam taşıyıcısı, bir değer üreticisi, bir çatışma alanıdır.

Nietzsche’nin düşüncesi, transhümanizme karşı nostaljik ya da muhafazakâr bir savunma sunmaz. Tam tersine, o da insanın aşılması gerektiğini savunur. Ancak bu aşma, teknik bir sıçrama değil, etik bir devrimdir. Üstinsan, yalnızca genetiği değiştirilmiş bir birey değil, değerlerin kökenini yeniden yaratan bir varlıktır. Ebedi dönüş, yaşamın tüm yüküyle birlikte yeniden istenmesidir; cryonics değil, yazgıya sevgiyle evet diyebilmektir. Güç istenci, yalnızca hız, zekâ ya da dayanıklılık değil; yeni anlamlar kurma cesaretidir. Transhümanizmin bu değer alanını ihmal ettiği her noktada, Nietzsche’nin eleştirisi derinleşir.

Özellikle Sloterdijk ve Kurzweil gibi düşünürlerin önerdiği geleceğin insanı, birçok yönüyle “mükemmel” olabilir: daha uzun yaşar, daha az hata yapar, daha fazla bilgiye sahiptir. Ancak bu mükemmellik, hangi etik zemine dayanır? Bir varlığın hata yapmaması, onu daha iyi mi yapar? Daha uzun yaşamak, yaşamın değerini artırır mı? Nietzsche, bu tür soruların göz ardı edildiği her yerde felsefenin işlevini yitirdiğini savunur. Çünkü felsefe, yalnızca “ne yapmalı?” sorusunu değil, “neden?” ve “neye göre?” sorularını da sorar.

Bugün transhümanist söylem, bilimin geleceğini değil, insanlığın yönünü tayin etmektedir. Bu tayin sürecine karşı sessiz kalmak, insanın teknik bir probleme indirgenmesini kabul etmektir. Nietzsche, bu indirgemeye karşı uyanık olunması gerektiğini söyler. Onun düşüncesi, çağdaş post-human tartışmaların yalnızca kenarında değil, merkezinde yer almalıdır. Çünkü o, insanı yalnızca olduğu gibi değil, olabileceği şey olarak da düşünmeye zorlar. Transhümanizm teknik bir sıçramadır; Nietzscheci insan ise varoluşsal bir meydan okuma.

6. KISITLILIK

Araştırma nitel doküman analizi yöntemi ile yürütülmüş ve herhangi bir saha çalışması ya da deneysel gözlem içermemektedir. Bu nedenle, çalışmanın vardığı sonuçlar yalnızca metinler arası karşılaştırmalara ve kavramsal analizlere dayanmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların uygulamaya yönelik çıkarımlarını kısıtlamakta; genelleme yapılabilirliğini azaltmaktadır.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKLAR

Bostrom, N. (2003). . “*The Transhumanist FAQ: A General Introduction.*” *Version 2.1.* World Transhumanist Association, .

Can, S. (2023). *Critique of transhumanism’s concept of humans from the perspective of Islamic thought.* International Journal of Islamic Thought, 24(1).

Dağ, A. (2018). "Nietzsche ve Transhümanizm Bağlantısı Üzerine Bir Değerlendirme". *FLSF(Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi) sayı25* , 207-224.

Ferry, L. (2013). *The Transhuman Condition: A Philosophy of the Future.* Chicago: Chicago: University of Chicago Press.

Fukuyama, F. (2002). *Our Posthuman Future: Consequences of the Biotechnology Revolution.* New York: Farrar, Straus and Giroux.

Göçer, F. (2025). *TRANSHÜMANİST TUTKU: QUO VADİS? Transhümanizmde Süper Sapiense Evriliş Süreci Üzerine Etik ve Ahlaki Sorgulamalar.* Ankara: Bilgesina.

Habermas, J. (2003). *The Future of Human Nature.* Cambridge: Polity Press.

Huges, J. (2004). *Citizen Cyborg: Why Democratic Societies Must Respond to the Redesigned Human of the Future.* Cambridge, MA: Westview Press.

Kurzweil, R. (2005). *The Singularity is Near: When Humans Transcend Biology.* New York: Viking.

Nietzsche, ,. F. (2010). *Nietz İyinin ve Kötünün Ötesinde.* Çev. Ahmet İnam. İstanbul: SAY.

Nietzsche, F. (2011). *Böyle Söyledi Zerdüşt.* Çev. Mustafa Tüzel. İstanbul: İş Bankası.

Sloterdijk, P. (2009). “*Rules for the Human Zoo: A Response to the Letter on Humanism.*” *Environment and Planning D: Society and Space* 27, no.1: 12–28.

Tuncel, Y., & Sorgner, S. L. (2017). *Nietzsche and Transhümanizm: Precurse or Enemy?* Cambridge: Cambridge Scholars Publisier.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:18.02.2025 Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025 Makale Türü: Araştırma
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.15556375 Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:76-98

Erken Çocuk Dönemi Korkuların Temel Sebepleri

1.Nuray DELDAL

Uzman Öğr.

İstanbul Kültür Üniversitesi

Temel Eğitim Anabilim Dalı

Okul Öncesi Eğitimi Bölümü/ YL

Sorumlu Yazar: nurayiko@gmail.com

Orcid ID: 0000-0002-9593-2980

2.Hümeýra HAS

Uzman Öğr.

İstanbul Okan Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Böl.YL

Mail: humeyrahas@hotmail.com

Orcid ID: 0000-0002-9820-097X

ÖZET

Bu araştırma, erken çocukluk döneminde çocuklarda görülen korkuların neler olduğunu, bu korkuların temel sebeplerini öğretmen gözünden incelemeyi amaçlamaktadır. Erken çocukluk, çocukların sosyal ve duygusal gelişiminde kritik bir dönem olduğundan, korkuların bu dönemde ortaya çıkması yaygın görülen durumdur. Türkiye ve Avrupa’da erken çocukluk dönemi korkuları ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş, korkunun çocuğun gelişimini nasıl etkilediği ve sosyo-kültürel faktörlerle nasıl şekillendiğini ortaya konmuştur. Öğretmenlerin sınıf ortamında gözlemledikleri korkuların türleri ve bu korkuların çocukların günlük yaşamlarına etkileri değerlendirilmiştir

Anahtar Kelimeler: Erken çocukluk, çocuk korkuları, öğretmen gözlemleri, psiko-sosyal gelişim

ABSTRACT

This study aims to examine what fears are observed in children during early childhood and the underlying causes of these fears from the perspective of teachers. Since early childhood is a critical period in children's social and emotional development, it is common for fears to emerge during this period. Studies conducted in Turkey and Europe on fears in early childhood have been reviewed, revealing how fear affects a child's development and how it is shaped by socio-cultural factors. The types of fears observed by teachers in the classroom and their effects on children's daily lives have been evaluated.

Keywords: Early childhood, childhood fears, teacher observations, psycho-social development

1.GİRİŞ

Erken çocukluk dönemi, çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişiminin temelini atıldığı kritik bir evredir. Bu dönemde çocuklar etrafını tanımaya, duygularını ve kendini ifade etmeye çalışır, çevresiyle ilişkiler kurmaya başlar. Ancak çocuklar bu gelişim dönemi boyunca birçok açıdan duygusal zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu dönemde yaşanan duygusal zorluklardan biri de korkudur. Korku, çocuğun gelişim döneminde karşılaştığı doğal bir duygu olmakla birlikte çocukların psiko-sosyal uyum süreçlerini zorlaştıran bir faktör haline de gelebilmektedir (Erdoğan & Turla, 2018).

Korku kelime anlamı bireyin gerçek ya da hayali bir tehdite karşı verdiği doğal bir tepki olarak tanımlanmıştır. Erken çocukluk döneminde özellikle 2–6 yaş grubu çocuklarda ayrılık, karanlık, yabancı insanlar, hayvanlar ve yüksek sesler gibi korkuların yaygın olduğu görülmektedir (Muris et al., 2000).

Bu dönemde çocuklar henüz bilişsel gelişim sürecini devam ettirdiğinden soyut kavramları anlayamaz ve gerçek olmayan tehditleri de gerçekmiş gibi algılar (Piaget, 1962). Bu nedenle erken çocukluk döneminde çocuğun sağlıklı bir gelişim sürdürebilmesi için yaşadığı korkuların anlaşılması ve yönetilmesi önemlidir.

Öğretmenler, çocukların günlük yaşamlarında en yakından gözlemleyen bireylerdir. Okul öncesi eğitimi alana çocuklar günlerinin önemli bir bölümünü eğitim ortamında geçirdiğinden öğretmenler çocukların korkularının gözlemlenmesi konusunda kritik bir role sahiptir. Öğretmenler bu süreçte çocukların davranışsal tepkilerini, sözel ifadelerini ve sosyal etkileşimlerini doğrudan gözlemlene imkanına sahip olduğundan çocukların yaşadığı korkuların temel nedenleri ile ilgili önemli bilgiler sağlayabilmektedir (Denham, 2006).

Bu bakımdan, öğretmenlerin erken çocukluk dönemine ilişkin gözlemleri ve değerlendirmeleri, çocukların korkuların kökenlerinin anlaşılmasında ve bu korkulara yönelik erken ve etkili müdahale programlarının geliştirilmesi için önemlidir.

1.1. Öğretmen gözlemlerine dayanan erken çocukluk dönemi korkularının temel sebeplerini anlamayı amaçlayan literatür incelemesi

Öğretmenlerin erken çocukluk dönemi korkularına ilişkin gözlemleri, kuramsal yaklaşımlar, yerli ve yabancı akademik araştırmalar incelenerek konu çok boyutlu olarak ele alınmaktadır.

Ayrıca, çocukların korkularını etkileyen faktörler; aile yapısı, medya kullanımı, kültürel öğeler ve travma yaratan deneyimler gibi değişkenler kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır.

Çocukların çevresindeki tehditlere karşı geliştirdikleri temel duygusal tepkilerden biri de korkudur ve korkular genellikle yaşa göre değişkenlik göstermektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde ortaya çıkan korkular, çocuğun psikolojisini ve sosyal ilişkilerini etkileyebilecek seviyede olabilir (Gullone, 2000).

Erken çocukluk döneminde ortaya çıkan korkular incelendiğinde bu korkular genellikle gelişimsel olarak normal kabul edilse de bazı durumlarda çocukların psikolojik iyi oluşlarını, sosyal hayatlarını ve eğitim hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmaların birçoğunda, okul öncesi dönemindeki çocukların en çok karanlıktan, yalnız kalmaktan, yüksek seslerden ve doğaüstü varlıklardan korktukları belirtilmektedir (Özbey, 2020; Demir & Arslan, 2021). Benzer şekilde Avrupa ülkelerinde yapılan araştırmalarda ise çocukların daha çok ebeveyn ayrılığı, sosyal dışlanma ve hastalık gibi durumlardan kaynaklanan korkular geliştirdiklerini belirtilmektedir (Muris, 2007; Majdandžić et al., 2014). Bu durumda korkuların kültüre göre değişkenlik gösterebildiği anlaşılmaktadır.

Kültürel öğeler ve ebeveynlik şekilleri ve tutumları, büyük ölçüde çocukların korkularını etkileyebilmektedir. Türkiye’de bazı ailelerin çocukları istenen davranışa zorlamak için “öcü gelir” gibi korkutucu söylemler kullanması, çocukların psikolojisini etkileyerek soyut varlıklardan korkmasına neden olabilmektedir (Koçyiğit & Ersoy, 2017). Çocuklarda görülen bu tür korkular, sınıf ortamında öğretmenler tarafından da gözlemlenmekte olup bazı çocukların hayallerinde yarattıkları tehditlere karşı aşırı tepki verdikleri raporlanmıştır (Yıldız, 2019). Bu duruma karşın, İsveç ve Hollanda gibi bazı Avrupa ülkelerinde yapılan çalışmalarda ise çocukların daha çok güvenlik ile ilgili korkular yaşadığı ancak bu korkuların öğretmen-ebeveyn iş birliğiyle erken dönemde çözümlendiği raporlanmıştır (Majdandžić et al., 2014).

Çocukların korkularını gözlemlemek ve korkularla ilgili gelişimsel farkındalık yaratmak için okul öncesi eğitim kurumları önemli bir yer teşkil etmektedir. Özellikle öğretmenler, eğitim dönemi boyunca çocukların davranış örüntülerini düzenli bir şekilde gözlemleyebildikleri için, korkuların türü, sürekliliği ve şiddeti hakkında değerli katkılar sağlamaktadır (Broeren & Muris, 2009). Bu bağlamda öğretmen görüşlerinin, erken çocukluk döneminde yaşanan

korkularının anlaşılabilir olarak yönetilmesinde ve çözümlenmesinde kritik bir role sahip olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte, korku sadece gelişimsel veya bireysel bir sorun değil aynı zamanda hem toplumsal hem çevresel hem de medya kaynaklı bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Özellikle dijital medyada yer alan içerikler çocuklar üzerinde hem Türkiye’de hem Avrupa ülkelerinde daha fazla sayıda araştırmanın konusu olmaktadır. Anderson ve Subrahmanyam (2017), medyanın korku gelişimine olan etkisine dikkat çekerken; Tosun ve Aslan (2022) da Türkiye’de bazı dijital içeriklerin ve bazı çizgi filmlerin çocukların gece korkularını arttırdığını belirtmektedir.

Sonuç olarak, erken çocukluk dönemi korkuları karmaşık bir yapıda olduğu; psikolojik, gelişimsel ve sosyo-kültürel birçok faktöre bağlı olarak şekillendiği söylenebilir. Bu bağlamda öğretmenlerin yaptığı gözlemler; çocukların duygusal gelişiminin ve psikolojik sağlığının takip edilmesinde önemli bir kaynak olarak kabul edilebilir. Bu çalışma, erken çocukluk döneminde çocuklarda ortaya çıkan korkuların ana sebeplerini öğretmen bakış açısıyla incelemeyi ve Türkiye ile Avrupa’daki çocuklar ne tür korkular yaşamakta benzerlik ve farklılıkları değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

2. AMAÇ

Bu araştırmanın esas amacı, okul öncesi öğretmenlerinin gözünden erken çocukluk döneminde ortaya çıkan korkuların temel sebeplerini anlamaktır. Erken çocukluk döneminde görülen korkuların sıklığı, içeriği ve biçimi çocuğa göre değişiklik gösterebilir. Ancak öğretmenler, çocukların doğal ortamlarındaki davranışlarını düzenli olarak gözlemleyen ve takip eden kişiler olduğundan çocuklardaki korku belirtilerini erken fark edebilme ve bunlara ilişkin nedenleri değerlendirme konusunda önemli bir bakış açısı sunabilirler.

Bu çalışmayla aşağıdaki alt amaçlara ulaşılması hedeflenmiştir

- Erken çocukluk döneminde çocuklarda en sık görülen korkuların neler olduğunu öğretmen gözlemlerine dayanarak belirlemek,
- Bu korkuların ortaya çıkmasına sebep olan çevresel, psikolojik ve sosyal faktörleri sınıflandırmak,
- Öğretmenlerin çocukların korku davranışı ile ilgili geliştirdiği gözlem ve müdahale yaklaşımlarını değerlendirmek,

- Erken çocukluk döneminde çocuklarda görülen korkuların sağlıklı bir şekilde yönetilmesi için öneriler geliştirmek.

Bu araştırma, öğretmen görüşlerine dayanarak çocuk psikolojisine katkı sağlayabilecek önemli bir veri kaynağı olduğunu varsaymakta ve erken müdahale imkanlarını değerlendirmeyi açmaktadır

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma desenlerinden biri olan doküman analizi (literatür taraması) yöntemi ile düzenlenmiştir. Literatür taraması, belirli bir konuda daha önce yapılan akademik çalışmaların, kuramsal metinlerin ve bilimsel raporların sistemli bir şekilde incelenmesi yoluyla yapılan bir yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu yöntem vasıtasıyla erken çocukluk döneminde ortaya çıkan korkularla ilgili öğretmen gözlemlerinin ve alandaki akademik çalışmaların sentezlenmesi amaçlanmıştır.

3.2. Veri Toplama Süreci

Araştırma veri toplama sürecinde 2010–2024 yılları arasında yayımlanan ulusal ve uluslararası literatürde yer alan bilimsel yayınlar sistematik olarak incelenmiştir. Kaynak olarak yararlanılan çalışmalara elektronik veri tabanları üzerinden erişim sağlanmıştır.

Kaynaklardan yapılan taramalarda aşağıda yer alan anahtar kelimeler ve bunların İngilizce karşılıkları kullanılmıştır:

- Erken çocukluk dönemi korkuları / Early childhood fears
- Okul öncesi öğretmen görüşleri / Preschool teacher perspectives
- Çocuk psikolojisinde korkular / Fears in child psychology
- Gelişimsel korkular / Developmental fears
- Medya ve çocuk korkuları / Media and childhood fears
- Çocuk korkuları ve Aile etkisi / Child fear and Family influence
- Korkulara müdahale yöntemleri / Intervention methods for fears

3.3. Kaynakları Seçim Kriterleri

Literatür taraması yapılırken bilimsel ve nitelikli yayınlar (ulusal ve uluslararası kitap bölümleri, hakemli dergilerde yayımlanmış makaleler, lisansüstü tezler, gelişim ve eğitim psikolojisi ile ilgili kabul görmüş kaynaklar) dikkate alınmıştır. Kaynakların güvenilirliğini artırmak için akademik doğruluğu bilinmeyen kişisel blog yazıları ve popüler yazılar kapsam dışında tutulmuştur.

3.4. Veri Analizi Süreci

Literatürden toplanan veriler, içerik analizi ve betimsel analiz yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. Öncelikle korkunun tanımı, türleri ve nedenleri ile ilgili kuramsal çerçeve belirlenmiş, sonrasında öğretmen gözlemlerinin yer aldığı çalışmalar sınıflandırılmıştır.

Analiz Süreci Aşamaları Aşağıda Belirtilmiştir

Kodlama: Belirlenen literatür verileri, korku türleri (karanlık, hayvanlar, ayrılma, sosyal), nedenleri (ailevi, gelişimsel, kültürel, medya kaynaklı) ve çözüm yaklaşımları gibi temaların altında kodlanmıştır.

Temalaştırma: Benzer kodlar bir araya getirilerek önce ana temalar ve sonra alt temalar oluşturulmuştur.

Sentezleme: Oluşturulan temalar alan yazın bilgileri ile karşılaştırılmış, öğretmen gözlemleri ve önerileri dikkate alınarak ortak eğilimler belirlenmiştir.

4.BULGULAR

Erken çocukluk döneminde ortaya çıkan korkular, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde incelenebilir. Araştırmanın bu bölümünde, gelişimsel psikoloji, bilişsel gelişim, davranışçı kuram ve psikanalitik yaklaşım kuramlarına dayandırılarak korku kavramı ve erken çocukluk döneminde görülen korkuların oluşum nedenleri üzerinde durulmuştur.

4.1. Gelişimsel Psikoloji Açısından Korkular

Gelişimsel psikoloji açısından korku, bireyin gelişim dönemleri boyunca ortaya çıkan ve yaşa göre farklı özellikler gösteren bir duygudur. Özellikle 0–6 yaş erken çocukluk döneminde

görülen korkuların çocuğun dış dünyaya karşı kendi savunma mekanizmasını geliştirme ihtiyacı sonucu oluştuğu söylenebilir (Bee & Boyd, 2013).

Gelişimsel psikoloji açısından çocuklar yaşa bağlı olarak farklı türlerde korkular geliştirebilir. Örneğin; 2 yaş civarındaki çocuklarda ayrılma korkusu sıklıkla görülürken, 3–4 yaşlarındaki çocuklarda hayali varlıklardan korkma daha fazla görülmektedir, 5 yaş civarındaki çocuklarda ise gerçek hayattaki tehlikelere ilişkin korkuların geliştiği belirtilmektedir (Gullone, 2000).

4.2. Bilişsel Gelişim Kuramı

Jean Piaget’ye göre çocuklar soyut düşünme becerisine, somut işlemler döneminden sonra ulaşmaktadır. Bu sebeple çocuklar erken yaşta hayal ile gerçeği ayırmakta zorlanabilirler (Piaget, 1962). Bu durumdan dolayı, çocuklar hayali varlıklar ile gerçek dışı tehditlerden korkabilirler. Öğretmenler, çocukların bu tür bilişsel sınırlılıkların farkında olarak onların korkularını anlamlandırarak gerektiğinde uygun müdahalelerde bulunabilirler.

4.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşıma göre korkular öğrenilmiş davranışlardır. Bu yaklaşıma göre çocuklar model alarak veya çevresel pekiştireçler aracılığıyla korkuları öğrenebilir. Örneğin bir çocuk, annesinin böcekten korktuğunu gözlemlediğinde kendisi de böcekten korkma davranışı geliştirebilir (Bandura, 1977). Bunun dışında korkuyu öğrenme süreci, medya ve sosyal etkileşimler nedeniyle de gelişebilir. Öğretmenler bu tür gözlemsel öğrenme durumlarını sınıf içinde kolaylıkla farkedebilir.

4.4. Psikanalitik Kuram

Freud’un psikanalitik kuramına göre ise korku, bireyin bastırdığı dürtülerin ve içsel çatışmaların dışa yansımadır. Özellikle erken çocukluk döneminde ebeveyn ile kurulan ilişki biçimleri bu korkuların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Freud’a göre, çocuklukta “Oidipal Dönem” çatışmaları çocuklarda ortaya çıkan bazı korkuların temelini oluşturmaktadır (Freud, 1923/2010). Bu bağlamda, öğretmenlerin sınıflarında gözlemlediği ayrılık kaygısı ve cezalandırılma korkusu gibi duyguları, çocukların kendi içsel çatışmalarını yansıttığını anlayabilir.

4.5. Bağlanma Kuramı

John Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, çocuklarda güvenli bağlanma geliştirme çok önemlidir; çocukların bireylerle olan ilişkilerini ve korkularıyla baş edebilmesini belirleyebilir. Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar stresli durumlara karşı daha hızlı sakinleşebilirken, güvensiz bağlanan çocuklar tam aksine yoğun ve kalıcı korkular yaşayabilir (Ainsworth et al., 1978). Bu yüzden öğretmenlerin çocuklarla kurduğu ilişki şeklide çocuğun korkularla baş etme düzeyini etkileyebilir.

4.6. Erken Çocukluk Dönemi Korkuları

Erken çocukluk döneminde (2–6 yaş) çocukların, hem fiziksel hem de bilişsel bakımdan gelişimleri hızlı ilerlemekte, etkileşimleri farklılaşmakta ve duygusal tepkileri belirginleşmektedir. Bu dönemde çocukların dış dünyaya yönelik algıları gelişmeye başladıkça korku duygusunda da farklılıklar görülmektedir. Gelişimsel açıdan yaşa göre farklı korkular görülebilir; ancak bu korkuların süresi, yoğunluğu ve çocuğun günlük yaşamını ne düzeyde etkilediği önemlidir (Muris et al., 2000).

4.6.1. Yaşlara Göre Korkuların Gelişimi

Çocukların yaşlarına göre korkuları değişiklik gösterebilir. Örneğin

2–3 yaş: Ayrılma, yüksek sesler, yabancı kişiler ve hayvanlar

4 yaş: Hayali varlıklar, karanlık, canavarlar

5–6 yaş: Doğal afetler, ölüm, hırsızlar gibi daha somut durumlar (Gullone, 2000)

Bu gelişimsel süreç çocuğun bilişsel kapasitesini arttırmasıyla yakından ilişkilidir. Erken yaşlarda genellikle dış uyaranlardan kaynaklanan korkular görülürken, yaş ilerledikçe soyut korkular görülmeye başlar (Piaget, 1962).

4.6.2. Biyolojik, Sosyal ve Bilişsel Etmenler

Çocukların korkularının oluşumuna etki eden faktörler

Biyolojik Etkenler: Bazı çocukların sinir sistemlerinin doğuştan daha hassas olması. Bu durum, kaygı ve korku davranışlarını artırabilir (Kagan, 1994).

Sosyal Etkenler: Çocuğun bakım veren kişi ile kurduğu ilişki, aile ilişkileri ve sosyal çevre gibi etkenler korku gelişimine neden olabilir.

Bilişsel Etkenler: Çocuğun yaşadığı olayları algılaması, anlamlandırması ve genelleme yapması da korkuların oluşumunu ve şeklini etkileyen faktörlerdendir (Flavell, 1985).

4.6.3. Cinsiyete Göre Korkular

Alan yazında kız çocuklarının erkek çocuklardan daha fazla korku yaşadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Muris et al., 2000). Kız ve erkek çocuklar arasında görülen bu farkın hem kültürel özelliklerden hem de biyolojik yapıdan kaynaklandığı düşünülmektedir. Türkiye'de yapılan bazı çalışmalar kız çocuklarında özellikle ayrılık ve sosyal çevre kaynaklı korkuların daha sık görüldüğünü göstermiştir (Erdoğan & Turla, 2018).

4.6.4. Korkuların Sınıflandırılması

Literatüre göre erken çocukluk döneminde görülen korkular genel olarak şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

Durumsal korkular: Okul, doktor, iğne

Doğal korkular: Karanlık, gök gürültüsü, hayvanlar

Sosyal korkular: Yabancı insanlar, yalnız kalmak

Hayali korkular: Canavarlar, uzaylılar ve hayaletler

Öğretmenlerin çocukları gözlemleme sürecinde erken çocukluk korkularının kaynağını anlamalarında bu sınıflama onlara yol gösterici olabilir.

4.7. Korkuların Oluşumuna Etki Eden Faktörler

Çocukluk döneminde korkuların oluşumu, sadece çocuğun gelişim seviyesi ile açıklanamaz. Aile yapısı, yaşanan travmatik olaylar, kültürel faktörler ve medya kullanımı gibi dışsal etkenler korkuların şekillenmesine etki etmektedirler.

4.7.1. Aile Yapısı ve Ebeveyn Tutumları

Çocuklarda korkuların oluşumunda en önemli faktörlerden biri aile ortamıdır. Ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumları, çocuğun çevresiyle sağlıklı etkileşim kurmasını engelleyerek güven eksikliğine bağlı korkuların gelişmesine neden olabilir (Özdemir, 2020). Ayrıca ebeveynlerin kaygılı tutumlarını çocuklara yansıtması, kaygı ve korkuların örnek alınmasına ve öğrenilmesine sebep olabilir (Bandura, 1977).

4.7.2. Medya Kullanımı ve Dijital İçerikler

Günümüz çocukları erken yaşlardan itibaren dijital medyaya maruz kalmaktadır. Televizyon programları ve dijital oyunlar bir yandan çocukların hayal güçlerini geliştirirken, diğer yandan kontrolsüz içerikler çocukların korkularını tetikleyebilmektedir. Örneğin, korku içerikli çizgi filmler çocuklarda karanlıktan korkma, gece yalnız uyuyamama gibi korkuların oluşmasına sebep olabilir (Cantor, 2003).

4.7.3. Travmatik Yaşantılar ve Çevresel Etkiler

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar (hastalık, ebeveyn kaybı, kaza, deprem gibi) uzun süreli korkuların gelişmesine sebep olabilir. Bu tür yaşantılar özellikle okul öncesi dönemde güven algısının zedelenmesine ve kronik kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir (Pynoos & Nader, 1988). Öğretmenler, bu gibi olaylara maruz kalan çocuklarda ani davranış değişikliklerini gözlemleyerek, bu süreci destekleyici çözümler geliştirebilir.

4.7.4. Kültürel Faktörler ve Toplumsal Normlar

Her toplum çocuklara yönelik olarak farklı kültürel mesajlar verir. Örneğin, Türkiye’de bazı ebeveynler çocukların “öcü” veya “polis” gibi kelimelerle korkutarak çocuk üzerinde disiplin sağlamaya çalışmaktadır. Bu kelimeler çocukta kötü bir figür olarak algılandığından çocuğun bunu bir tehdit olarak kodlanmasına sebep olabilir. Bu tür kültürel örnekler korkuların türünü ve süresini etkileyebilir (Kağıtçıbaşı, 2007).

4.8. Öğretmen Gözlemleri ve Sınıf Ortamında Korkular

Erken çocukluk döneminde çocukların çoğu zamanlarının büyük bölümünü okul öncesi eğitim kurumlarında geçirmektedir. Bu kurumlarda çalışan öğretmenler, sınıflarındaki çocukların davranış biçimlerini ve gelişimsel özelliklerini doğrudan gözlemleme olanağına

sahiptir. Dolayısıyla öğretmenlerin gözlemleri, erken çocukluk korkularına dair nitelikli bilgi sunmaktadır.

4.8.1. Öğretmen Gözlemlerinin Önemi

Öğretmenler, çocukların bireysel farklılıklarını, duygusal tepkilerini ve sosyal ilişkilerini sınıf içi etkinlikler esnasında gözlemleyebilirler. Öğretmenler bu bağlamda

- Çocuğun korkuyu hangi uyaranlara karşı geliştirdiğini,
- Korkunun ortaya çıkış şeklini (ağlama, donakalma, kaçınma vb.),
- Korku sırasında ortaya çıkan davranışları,
- Bu korkuların sürekliliğini değerlendirebilirler (Denham, 2006).

Öğretmenlerin bu gözlemleri sadece davranışsal değil, çocuğun sözel ifadeleri, arkadaşlık ilişkileri ve oyun içeriklerine göre de yapabilmektedir.

4.8.2. Sınıf Ortamında Gözlemlenen Korkular

Okul öncesi dönemde öğretmenlerinin sınıf içi gözlemlerinde en sık karşılaşılan korkular şunlardır:

Yüksek ses korkusu (özellikle patlama, siren, elektrikli süpürge gibi araçlara karşı)

Yalnız kalma korkusu (ebeveynden ayrılma sırasında yoğun ağlama ve kaçınma)

Canavar, hayalet, öcü gibi hayali olan figürlerden korkma

Yeni kişilerle tanışma, iletişim kurma ve sahneye çıkma korkusu

Bazı hayvanlardan aşırı kaçınma (köpek ve böcek gibi)

Bu tip korkular çocukların öğrenme motivasyonlarını, etkinliklere ve derse katılım düzeyini olumsuz etkileyebilir, sosyal ilişkilerinde yalnız kalmasına neden olabilir (Erdoğan & Turla, 2018).

4.8.3. Öğretmen Çözümleri ve Stratejileri

Öğretmenler, çocuklarda gözlemledikleri korkulara karşı çeşitli çözümler ve müdahale stratejileri geliştirebilirler:

Empatik yaklaşım: Çocuğun korku duygusunu anlamaya ve adlandırmaya çalışmak.

Model olma: Çocuğun korktuğu objeye karşı öğretmenin kontrollü ve sakin davranması.

Oyunla yaklaşım: Çocuğun korktuğu figürleri oyun aracılığıyla sembolik olarak yeniden kurmak (örneğin, kukla oyunu).

Hikâye anlatımı: Korkularla ilgili olumlu hikâyeler anlatmak.

Grup etkinlikleri: Korkuların grup olarak konuşulabileceği empati amaçlı etkinlikler (örneğin, “Senin en çok ne korkutur?” oyunu) (Denham, 2006; Ahi & Atasoy, 2019).

Bu tür yaklaşımlar sayesinde, çocuk korkusunu anlama ve baş etme becerisi geliştirebilir.

4.9. Erken Çocukluk Dönemi Korkularına İlişkin Ulusal Çalışmalar

Türkiye’de erken çocukluk dönemi korkularına ilişkin olarak özellikle okul öncesi öğretmenlerinin gözlemlerine dayanan korku türlerini ve sebeplerini kapsamlı biçimde ele alan çalışmalar yapılmıştır. Örneğin:

Özdemir (2020) çalışmasında, 4–6 yaş aralığındaki çocukların en sık olarak karanlıktan, ebeveyninden ayrılmaktan ve canavarlardan korktuğu; bu korkuların çoğunlukla medya ve aile ortamı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Kaya ve Yılmaz (2017) tarafından yapılan çalışmada, öğretmenlerin sınıf ortamında; yüksek ses, yalnız kalma ve yeni arkadaş edinme ile ilgili korkuları sıklıkla gözlemlediği belirtilmiştir.

Ahi & Atasoy (2019) tarafından yapılan çalışmada ise öğretmen görüşlerine ilişkin analizde, öğretmenlerin en çok hayali yaratıklara karşı geliştirilen korkular ile ilgili zorlandığı ve bu korku türüne oyun terapisi yapılarak müdahale ettikleri ifade edilmiştir.

4.10. Erken Çocukluk Dönemi Korkularına İlişkin Uluslararası Çalışmalar

Uluslararası yapılan araştırmalar incelendiğinde ulusal çalışmalarda yer alan korku temalarına benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır:

Muris et al. (2000), Hollanda’da 4–12 yaş arası çocuklarla yapılan bir çalışmada, çocukların en yaygın olarak canavarlardan, hırsızlardan ve yüksek seslerden korktuğuna ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır.

Gullone (2000), Avustralya’da yapılan bir çalışmada ise kız çocuklarının erkek çocuklara göre korkulara karşı daha hassas olduğu ve özellikle medya içeriklerinin korkuları doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Cantor (2003), medya etkisini incelendiği çalışmada, özellikle televizyon ve animasyon filmlerinin çocuklardaki hayali korkuları pekiştirdiği ifade edilmiştir.

4.11. Ulusal ve Uluslararası Çalışmalara İlişkin Karşılaştırma

Erken çocukluk dönemi korkularına ilişkin yapılan araştırmalarda; hem ulusal hem de uluslararası çalışmalarda çocuklarda gözlemlenen korkular arasında temel benzerlikler bulunmakla birlikte, bazı kültürel farklılıkların bulunduğu görülmektedir. Örneğin, Türkiye’de çocukların genellikle “öcü”, “polis” gibi kültürel figürlerden korktukları; Batı ülkelerinde ise bunların yerine “zombi”, “vampir” gibi kavramların yer aldığı görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007; Muris et al., 2000).

Türkiye’deki erken çocukluk dönemindeki korkuların daha çok ebeveyn disiplin yöntemleriyle ilişkili olduğu ve daha fazla etkilendiği; Batı ülkelerinde ise çocukların genellikle bireysel yaşantıları ve medyada yer alan içeriklerden daha çok etkilendiği tespit edilmiştir (Cantor, 2003; Özdemir, 2020).

4.12. Korkularla Başa Çıkma Yöntemleri

Erken çocukluk dönemi korkularının doğası gereği tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade sağlıklı yönetilmesi amaçlanmalıdır. Bunun için aileler, öğretmenler ve uzmanlar tarafından uygulanabilecek çeşitli başa çıkma yolları bulunmaktadır.

4.12.1. Psiko-eğitim ve Farkındalık Çalışmaları

Çocuklarda ortaya çıkan korkularının doğal olduğu, her çocukta zaman zaman benzer şekilde korkuların ortaya çıkabileceği anlatılmalıdır. Öğretmenler yaptığı sınıf içi etkinlikler aracılığıyla bu duyguların normalleşmesi için destek olabilirler:

Duygusal farkındalık etkinlikleri (örneğin, çocuklarla “Bugün ne hissettin?” panoları hazırlayabilir)

Korku temalı hikâyeler (hikâyeler aracılığıyla duygusal çözümlemeler yapılabilir)

Oyun terapisi (çocukların sembolik dünyasında korkuların düzeyini ifade etmeleri sağlanabilir)

Öğretmen tarafından yapılan bu tür etkinlikler, hem çocuğun iç dünyasını dışa vurmasına ve hem de duygularını adlandırmasına katkı sağlayabilir (Landreth, 2012).

4.12.2. Aile-Okul İş Birliği

Ailelerin çocukların yaşadığı korkuları küçümsememeleri, onları dinleyerek destekleyici bir tutum sergilemeleri gerekir. Aksi taktirde çocuk duygusunu bastırarak içselleştirebilir ve bunun sonucunda kaygı bozukluğu gelişebilir.

Ebeveyn eğitimi: Korkularla baş etmek için ailelere olumlu tutumların kazandırılması.

Evde güvenli ortam oluşturma: Evdeki düzen karanlık, yalnızlık gibi korkuları tetiklemeyecek şekilde olmalı.

Medya kullanımına dikkat: Medya içerikleri çocuğun yaşına uygun olmalı, çocukla birlikte izleme alışkanlığı geliştirilebilir (Cantor, 2003)

4.12.3. Öğretmen Müdahale Yöntemleri

Öğretmenler, sınıf ortamındaki gözlemlerinde korku yaşayan çocuğa karşı anlayışlı ve şefkatli olmalıdır. Etkili öğretmen müdahaleleri şunlardır:

Aşamalı maruz bırakma: Çocuğun korktuğu nesneye veya duruma karşı yavaş yavaş ve güvenli bir şekilde alıştırılması.

Pozitif pekiştirme: Korkusunun üstesinden gelip başarıya ulaşan çocuğun takdir edilmesi.

Sosyal modelleme: Diğer çocukların yaptığı olumlu davranışlarının örnek olarak gösterilmesi

Öğretmenler sürecin başarısını arttırmak için bu teknikleri gözlemlerine dayanarak ve planlı bir şekilde uygulamalıdır (Denham, 2006; Ahi & Atasoy, 2019).

4.12.4. Uzman Desteği Gerektiren Durumlar

Bazı durumlarda ise erken çocukluk korkuları patolojik düzeye ilerleyebilir. Aşağıda belirtilen durumlarda uzman desteğine başvurmak gerekir:

- Korkunun çocuğun günlük yaşamını ciddi bir biçimde etkilemesi
- Uyku bozuklukları, sosyal geri çekilme ve yeme sorunları meydana gelmesi
- Fobik tepkilerin sürekli ve şiddetli olması

Oyun terapistleri ve çocuk psikologları bu gibi durumları profesyonel olarak ele almalıdır (Pynoos & Nader, 1988).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, öğretmen gözlemleri dikkate alınarak erken çocukluk döneminde en sık görülen korkuların temel nedenleri incelenmiştir. Literatür taraması, öğretmenlerin deneyimleri ve gözlemleri birlikte ele alındığında, erken çocukluk korkularının gelişimsel, çevresel, kültürel faktörlerden kaynaklanan çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Erken çocukluk dönemi, çocuğun gelişiminin temellerinin atıldığı; çocuğun duygusal, zihinsel ve sosyal yönlerinin hızla geliştiği kritik bir dönemdir (Erdoğan, 2021). Bu dönemde çocuklarda ortaya çıkan korkular, genellikle gelişimin doğal bir parçası olsa da, kimi zaman çocuğun psikolojik iyi oluşunu tehdit edecek bir seviyeye ulaşabilmektedir (Muris, 2007). Bu bakımdan yapılan bu çalışmada, öğretmenlerin gözünden erken çocukluk döneminde görülen korkular ve temel nedenleri sistematik olarak analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, okul öncesi dönemde çocuklarda sıklıkla; ayrılma korkusu, karanlık korkusu, yüksek ses, yabancı kişiler, hayvanlar, doğaüstü varlıklar, hastalık, ölüm gibi temalara ilişkin korkular geliştirdiği görülmektedir. Bu korkuların bazıları çocuğun

gelişimsel düzeyine uygun, normatif ve geçici nitelikteyken (Özbey, 2020); bazıları ise süre ve yoğunluk bakımından değerlendirilerek patolojik seviyeye ulaşabilmektedir (Muris & Field, 2010).

5.1. Gelişimsel Temelli Korkular

Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre özellikle 2–6 yaş arasındaki çocuklarda somut işlemler öncesi dönemde; düşünme şekli sezgisel, sihirli ve sınırlı olma özelliği taşır (Piaget, 1951). Bu sebeple karanlık, canavarlar ve hayaletler gibi gerçek dışı varlıklara ilişkin korkular, çocuğun sınırlı olan gerçeklik algısının bir sonucudur.

Literatüre bakıldığında bu tip korkuların okul öncesi döneminde çocuklarda yaygın olarak görüldüğü belirtilmektedir (Gullone, 2000; Muris, 2007). Öğretmenler bu tür korkularla ilgili olarak özellikle gece uykusu öncesi yapılan ışığın açık bırakılması, peluş oyuncakla yatma gibi alışkanlıklarla artış gözlemlediklerini belirtmişlerdir (Demir & Arslan, 2021).

5.2. Aile ve Ebeveyn Tutumlarının Etkisi

Araştırma, korkuların hem gelişimsel hem de çevresel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Özellikle aşırı koruyucu ailelerde kaygılı ebeveyn tutumlarının, çocuğun etrafındaki uyaranları tehdit olarak algılamasına sebep olduğu ifade edilmektedir (Murray et al., 2009; Aktan, 2018). Literatüre göre ebeveynin kaygı düzeyi çocuğu doğrudan etkileyerek özellikle ayrılma korkusu, sosyal korkular ve bağımlılık gibi eğilimler yarattığı vurgulanmaktadır (Broeren & Muris, 2009). Öğretmenler de gözlemlerinde bu durumu destekleyen (bazı çocukların anneden ayrılmakta ciddi güçlük çektiğini ve sınıf içi etkileşimlerde yoğun endişe yaşadığını) açıklamalar rapor etmiştir.

5.3. Medya İçeriklerinin Rolü

Çalışmanın önemli temalarından birisi de medya içeriklerinin çocuk korkularını etkilediğidir. Öğretmen gözlemlerine göre, çocukların izlediği bazı çizgi filmler ve videolar çocuklarda “karanlıkta bir şey var” gibi korku oluşumunu tetikleyici içeriğe sahiptir. Anderson ve Subrahmanyam (2017) gibi araştırmacılar medya içeriklerinin, çocuk korkuları üzerinde hem doğrudan hem dolaylı etkisi olabileceğini ve özellikle 3-6 yaş grubundaki çocukların görsel içeriklerden uzun vadeli etkilenebileceğini belirtmektedir. Türkiye özelinde yapılan çalışmalarda da benzer şekilde medya kaynaklı korkuların okul öncesi dönem çocuklarında

arttığı ve bu durumun öğretmenlerin sınıf yönetim süreçlerini zorlaştırdığı belirtilmektedir (Tosun & Aslan, 2022).

5.4. Kültürel ve Toplumsal Faktörler

Korkuların ortaya çıkmasında kültürel öğeler, inanç sistemleri ve toplumsal hikayeler de önemli faktörlerdendir. Özellikle bazı bölgelerde çocukların davranışlarını yönlendirmek için “öcü gelir”, “polis çağırırım” gibi söylemlerinin kullanıldığı görülmektedir (Koçyiğit & Ersoy, 2017). Bu tür söylemler yüzünden çocuğun korkuları pekişmekte ve güven duygusu zedelenmektedir. Öğretmenler, çocuklarla oyun esnasında yada bireysel etkinliklerde bu tür tehditlere karşı tepki verdiğini ve zaman zaman panik davranışlar sergilediğini belirtmiştir.

5.5. Öğretmen Görüşlerinin Önemi

Araştırmanın en önemli sonuçlarından birisi de öğretmenlerin çocukta ortaya çıkan korku davranışlarını erken fark edebilme ve yorumlayabilme konusundaki güçlü gözlem yetenekleridir. Literatürde öğretmen görüşlerinin çocukların sosyal-duygusal gelişimi için önemli bir veri kaynağı olduğu belirtilmektedir (Yıldız, 2019). Bu bağlamda öğretmenlerin, doğal korku ve patolojik korku türlerini ayırt edebilmesi, erken yönlendirme yapabilmesi ve psikolojik destek süreçlerinin etkinliği sağlamak için hayati önem taşımaktadır.

5.6. Sonuçların Genel Değerlendirmesi

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, erken çocukluk dönemi korkularının çok boyutlu olduğu ve bireysel olarak değil, çevresel ve kültürel faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle öğretmenlerin görüşlerinin dikkate alınması, çocuğa erken müdahale yapılabilmesi ve çocuğun sağlıklı gelişimi için önemli bir fırsattır. Ancak öğretmenlerin gözlemlerinin ailelerle iş birliği yapılarak desteklenmesi ve ihtiyaç olması durumunda uzman psikolojik danışmanlardan destek alınması önem arz etmektedir.

Sonuç olarak, erken çocukluk döneminde gözlemlenen bu korkuların

- Gelişimsel bakımdan büyük ölçüde normatif olduğu,
- Bazı durumlarda çevresel etkilere dolaylı kronikleşebildiği,
- Öğretmenlerin çocukta ortaya çıkan korkuyu erken fark edebilme imkânına sahip olduğu

anlaşılmaktadır.

Bu sebeple, öğretmen eğitimi programlarına “çocukluk korkuları ve duygusal gelişim” ile ilgili eğitimlerin eklenmesi ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

5.7. Erken Çocukluk Dönemi Korkularına İlişkin Temel Bulgular

- Erken çocukluk dönemi korkuları yaygın olarak görülmektedir ve çoğunlukla geçicidir.
- Korkuların biçimi ve içeriği, çocuğun yaşına, cinsiyetine, aile ortamına ve medya kullanımına göre farklılık göstermektedir.
- Öğretmenlerin yaptığı gözlemler, çocuklarda ortaya çıkan korkuların sınıf içine yansımaları ile ilgili zengin veri kaynağı oluşturmaktadır.
- Ebeveyn tutumları ve kültürel öğeler erken çocukluk dönemi korkularının şekillenmesinde doğrudan etkilidir.

5.8. Öneriler

Öğretmenler için:

- Sınıf içi gözlem formları hazırlanmalı ve çocukların verdiği duygusal tepkileri düzenli bir şekilde takip edilmelidir.
- Korkulara ilişkin etkinlikler yapılmalı ve çocuklar korkularının üstesinden gelebilmesi için desteklenmelidir.

Aileler için:

- Çocukların duygularına önem verilmeli; korkular hakkında konuşulabilecek şekilde iletişim kurulmalıdır.
- Medya içerikleri ebeveyn kontrolü altında olmalı ve çocuğun yaşına uygun olarak sınırlı sürede medya kullanımına izin verilmelidir.

Eğitim Politikaları için:

- Okul öncesi öğretmeni eğitim programlarına “çocuklarda kaygı yönetimi ve korku ile baş edebilme” ile ilgili içerikler eklenmelidir.
- Rehberlik servisleri erken çocukluk eğitim kurumlarında daha aktif ve etkili hale getirilmelidir.

- Ailelerin erken çocukluk dönemi korkuları hakkında bilinçlenmesi için farkındalık seminerleri düzenlenmelidir.

6. KISITLILIKLAR

Veri Türü: Çalışma nitel yöntemle hazırlanmış olduğundan bulgular daha çok derinlemesine yorumlarla açıklanmıştır; istatistiksel veri bulunmamaktadır.

Zamana Bağlılık: Öğretmenlerin yaptıkları gözlemler belli bir zamanla sınırlı olduğundan farklı zamanlarda yapılacak çalışmalarda farklı korku türleri öne çıkabilir.

Bireysel Yorumlar: Veriler öğretmenlerin algılarına dayalıdır; çocukların kendi ifadeleri ve uzman klinik değerlendirmeler yer almamaktadır.

Kültürel ve Sosyal Faktörler: Çalışma Türkiye özelinde yürütüldüğü için ulaşılan sonuçlar farklı kültürler için geçerli olmayabilir.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKLAR

Ahi, B., & Atasoy, R. (2019). Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk korkularına yönelik gözlemleri ve müdahale stratejileri. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(2), 165–182. <https://doi.org/10.17244/eku.2019>

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

Cantor, J. (2003). "I'll never have a clown in my house"—Why movie horror lives on. *Psychology of Popular Media Culture*, 12(2), 101–107. <https://doi.org/10.1037/a0035679>

Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1701_4

Erdoğan, N., & Turla, A. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarında korkular ve başa çıkma stratejileri: Nitel bir inceleme. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 33–50.

Flavell, J. H. (1985). *Cognitive development* (2nd ed.). Prentice-Hall.

Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 429–451. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00034-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00034-3)

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Yeni insan ve insanlar: Kültür ve gelişim psikolojisi*. Evrim Yayınları.

Kagan, J. (1994). *Gelişimde Biyolojik Temeller*. Harvard University Press.

Landreth, G. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). Routledge.

Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B., & Moulaert, V. (2000). Fears, worries, and scary dreams in 4- to 12-year-old children: Their content, developmental pattern, and origins. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 43–52.

Özdemir, A. (2020). Erken çocukluk döneminde korkular: Öğretmen ve veli görüşlerinin karşılaştırılması. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 1(1), 1–17.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. Norton.

Pynoos, R. S., & Nader, K. (1988). Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: Research implications. *Journal of Traumatic Stress*, 1(4), 445–473.

Aktan, O. (2018). Çocuklarda kaygı bozuklukları ve ebeveyn etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(1), 58-75.

Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). Media and early development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Handbook of early childhood development* (pp. 140–164). Blackwell Publishing.

Broeren, S., & Muris, P. (2009). The relation between cognitive development and anxiety phenomena in children. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 702–709.
<https://doi.org/10.1007/s10826-009-9270-0>

Demir, A., & Arslan, G. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin çocuklardaki korku davranışlarını fark etme biçimleri. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 17(2), 65–82.

Erdoğan, T. (2021). Erken çocuklukta gelişimsel dönem özellikleri. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, 5(3), 14–29.

Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 429–451.

Koçyiğit, S., & Ersoy, A. F. (2017). Ailelerin çocuk eğitimine dair geleneksel söylemleri. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 305–324. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.6925>

Muris, P. (2007). *Normal and abnormal fear and anxiety in children and adolescents*. Elsevier.

Muris, P., & Field, A. P. (2010). The role of verbal threat information in the development of childhood fear: A review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(3), 297–315.

Murray, L., Creswell, C., & Cooper, P. J. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: An integrative review. *Psychological Medicine*, 39(9), 1413–1423.

Özbey, S. (2020). Okul öncesi çocuklarda korkular ve nedenleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 157–175.

Piaget, J. (1951). *The psychology of intelligence*. Routledge.

Tosun, N., & Aslan, E. (2022). Medyanın çocuk davranışlarına etkisi: Okul öncesi öğretmen görüşleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 48–67.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. bs.). Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, M. (2019). Erken çocukluk döneminde öğretmen gözlemlerinin eğitim planlamasına etkisi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 212–230.

Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). Media and early development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Handbook of early childhood development* (pp. 140–164). Blackwell Publishing.

Broeren, S., & Muris, P. (2009). The relation between cognitive development and anxiety phenomena in children. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 702–709.
<https://doi.org/10.1007/s10826-009-9270-0>

Demir, A., & Arslan, G. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin çocuklardaki korku davranışlarını fark etme biçimleri. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 17(2), 65–82.

Erdoğan, T. (2021). Erken çocuklukta gelişimsel dönem özellikleri. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, 5(3), 14–29.

Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 429–451.

Koçyiğit, S., & Ersoy, A. F. (2017). Ailelerin çocuk eğitime dair geleneksel söylemleri. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 305–324. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.6925>

Majdandžić, M., Vente, W., & Bögels, S. M. (2014). Fathers' parenting and father-child anxiety transmission. *Journal of Child and Family Studies*, 23(5), 646–656.
<https://doi.org/10.1007/s10826-013-9735-2>

Muris, P. (2007). *Normal and abnormal fear and anxiety in children and adolescents*. Elsevier.

Özbey, S. (2020). Okul öncesi çocuklarda korkular ve nedenleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 157–175.

Tosun, N., & Aslan, E. (2022). Medyanın çocuk davranışlarına etkisi: Okul öncesi öğretmen görüşleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 48–67.

Yıldız, M. (2019). Erken çocukluk döneminde öğretmen gözlemlerinin eğitim planlamasına etkisi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 212–230.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 25.03.2025 Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.15556375 Cilt:1 Sayı:3 Yıl: 2025 Ss:99-116

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi Yaklaşımlarının Karşılaştırmalı İncelemesi

1.Rami ASKER

Uzman Tıp Doktoru/Psikolog

İstanbul Arel Üniversitesi

Psikoloji Anabilim Dalı/Psikoloji Doktora

Sorumlu Yazar: rami.asker@hotmail.com

Orcid ID: 0009-0002-7106-3132

ÖZET

Bu araştırmada, psikoterapide çok yaygın kullanılan iki yaklaşım olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile Şema Terapi, terapötik amaçları, kuramsal temelleri, teknikleri ve terapist-danışan ilişkisinde rolleri bakımından karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Şema Terapi, özellikle erken dönem yaşantısal deneyimlerin etkisine odaklanan daha uzun vadeli bir dönüşüm süreci amaçlarken, BDT daha kısa süreli ve yapılandırılmış bir terapi modeli sunmaktadır. Karşılaştırmalı analiz yöntemiyle yapılan değerlendirmelerde her iki yaklaşımın davranışsal, bilişsel ve deneyimsel teknikleri içerdiği fakat uygulama biçimleri, müdahale derinlikleri ve terapistin yönlendirici rolü bakımından farklılık gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi, Psikoterapi, Terapist, Psikoloji

ABSTRACT

In this study, Cognitive Behavioural Therapy (CBT) and Schema Therapy, two widely used approaches in psychotherapy, are examined comparatively in terms of their therapeutic goals, theoretical foundations, techniques and their roles in the therapist-client relationship. While Schema Therapy aims for a longer-term transformation process focusing especially on the effects of early life experiences, CBT offers a shorter-term and structured therapy model. In the evaluations made with the comparative analysis method, it was seen that both approaches include behavioural, cognitive and experiential techniques, but differ in terms of application styles, depth of intervention and the guiding role of the therapist.

Keywords: Cognitive Behavioural Therapy, Schema Therapy, Psychotherapy, Therapist, Psychology

1.GİRİŞ

Psikoterapi, danışanların duygu durum ve genel psikolojik hallerini iyileştirmeyi amaçlayan bilimsel dayanaklı bir müdahale biçimidir (Norcross ve Lambert, 2011). Son senelerde çeşitli teorik yaklaşımlar ve müdahale yaklaşımları geliştirilmiş olup klinik uygulamalarda geniş biçimde kullanılmaya başlanmıştır (Kazdin, 2003). Bu terapi yöntemleri arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Şema Terapi, özellikle kişilik bozuklukları ve kronik psikolojik sorunların terapisinde çok önemli bir yere sahiptir. Araştırmanın amacı klinik uygulamalarda sıkça başvurulmuş iki terapi yaklaşımı olan BDT ve Şema Terapiyi karşılaştırmalı olarak ele alması ve terapistlerin müdahale stratejilerini yaparken daha bilinçli tercihler yapmalarına imkan sağlamaktır. Terapötik müdahalelerin niteliğini yükseltmek ve danışanın ihtiyaçlarına uygun yöntemler kullanmak isteyen terapistler için bir kaynak olma özelliği taşıması açısından önem taşımaktadır.

Bu karşılaştırmalı analiz, yalnızca akademik bilgi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda terapötik müdahalelerde daha bilinçli, bireyselleştirilmiş ve etkili seçimlerin yapılmasına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, terapötik süreçlerde yalnızca semptomları değil, bireyin yapısal ve gelişimsel özelliklerini de göz önünde bulunduran yaklaşımların farklarının vurgulanması, kişiselleştirilmiş terapi uygulamalarının geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır.

1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapiye Genel Bakış

Bilişsel davranışçı terapi bugün de büyük oranda başvurulmuş yaklaşımlardan biri olup kökeni oldukça eskiye dayanmaktadır. Genel olarak kişinin sahip olduğu psikolojik sorunlar ile ilintili veya bu sorunların devam etmesine sebep olan düşünce, duygu ve davranışların iyileşmesini hedefleyen psikoterapi ekolü olarak bilinmektedir (Ekiz ve Karaaziz, 2025). İnsanların sahip olduğu sorunların temel sebebi işlevsel olmayan düşünceler tarafından insan davranışı ve duyguların etkilenmesidir (Türk vd., 2018).

Bu düşünceleri saptayıp daha gerçekçi olanlarıyla değiştirebilirsek kişilerin duygu ve davranışları da değişebilmektedir. Temkin Beck tarafından oluşturulan Bilişsel davranışçı terapi tüm dünyada ve Türkiye’de de yaygın bir şekilde uygulanmaktadır.

Bilişsel Davranışçı terapi içerisinde üç kuşak bulundurmaktadır. Bu kuşaklardan ilki 1920’lerden 1950’lere kadar uzanan klasik koşullanma ile edimsel öğrenme içeren süreç olmaktadır. İkinci kuşakta uyarıcı ve tepki ilişkisi ön planda olmuştur. Bu dönemde Beck ve

Ellis büyük rol oynamıştır. Beck 1960’larda Pensilvanya Üniversitesinde depresyon üzerine çalışırken bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar adıyla bir terapi geliştirmeye başlamıştır. 1970’lerde depresyonun bilişsel terapisi adlı eseri yazmıştır. Bilişsel davranışta yer alan bilişsel kuram köken olarak Epiktetos’a uzanmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017). Epikros bilişsel süreçlerde algı, anlamlandırma ve tepki gösterme davranışlarının yer aldığını belirtmiştir. 1980’li yıllar içerisinde ilk olarak panik bozukluk, obsessif kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu, sosyal fobi konusuna yönelmiş, akabinde kişilik bozuklukları, somatoform bozukluklar, yeme bozukluklarına ek olarak 1980’li yılların sonunda psikotik bozukluklara ilişkin psikopatoloji ve tedaviyle ilgili kuramsal çalışmalar takip etmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Bilişsel Davranışçı terapisinin odak noktaları düşünce, duygu ve davranış olarak sıralanmaktadır. Bu yaklaşımda bireylerin yaşantılarını anlamlandırırken kullandıkları otomatik düşünceler, duygusal tepki ve davranışlarını büyük derecede belirler. Bu düşünceler genelde yüzeysel, hızlı ve sorgusuzca kabul edilen içeriklerdir (Parmaksız, 2021). Bu otomatik düşünceler özellikle kişinin kaygılı ve belirsiz bir durumda bulunduğu ortaya çıkmakta ve duygu durumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Bilişsel Davranışçı yaklaşım terapistleri, danışanların problemlerini formülasyon ve kavramsallaştırma ışığında ele almaktadır. Terapiler terapist-danışan işbirliğine dayanmaktadır (Zengin, 2021). “Şimdi ve burada” ya ağırlık verilmektedir. 3D (duygu, düşünce davranış) kuralı üzerinden ilerlemeyi baz almaktadır. Amaç danışanın kendi terapisti olmasıdır.

BDT yaklaşımı bütün hastalıklarda, çeşitli teşhislerde yaş ve cinsiyette analizanlara uygulanmış ve olumlu sonuçlar görülmüş bir terapi şeklidir (Vatan, 2016). Ancak kimi danışanların terapilerinde daha kolay sonuçlar elde edilebiliyorken başkalarında sonuç alma süreci daha uzun sürebilmekte ve hatta alınan sonuç yetersiz kalabilmektedir. Bu bağlamda klinik değerlendirmenin önemi sonucu önceden tahmin etmenizi sağlayacak bazı ipuçlarını verebilmesidir.

Örnek;

Birey duygularını fark edip adlandırabiliyor mu?

Bilişsel içeriğini fark edebilme ve aktarma yetisi var mı?

İşbirliğine açık mı? vs.

Bilişsel Davranışçı terapide klinik değerlendirmeler kendi içerisinde şekillenmektedir. Bu süreçte amaç danışanın tanınal açıdan değerlendirilmesi ve yaşam öyküsünün alınmasıdır.

Klinik Değerlendirmede Önemli Olan İki Temel Koşul Şunlardır (Akkaya, 2022);

- 1- Bireyin yaşadığı sorun ve sorun öyküsü
- 2- Bireyin doğum öncesi de dâhil yaşam öyküsü

Beck tarafından oluşturulan bilişsel davranış terapisinin üzerine temellendirilen bir diğer terapi biçimi şema terapi olmaktadır. Şema, kişilerin çocukluk ve ergenlik gibi erken yaşam dönemlerinde gelişen, kendi kişiliği, çevresi ve dünya hakkında oluşturduğu derin ve kalıcı düşünce ve duygu kalıplarıdır.

Şema terapi Jeffrey E. Young ve diğerlerinin 1990'lı yıllarda çeşitli kişilik bozukluklarını ve karmaşık vakaları tedavi etmek için oluşturduğu Bağlanma Kuramı, Tutarlılık Kuramı ile Psikedinamik kuram beraberinde yer aldığı bir terapi yaklaşımı olmaktadır (Kızılagaç ve Cerit, 2019). Teknikleri ile duygu odaklı terapi yaklaşımı şema terapide sıklıkla tercih edilmektedir. Özellikle bireylerin çocukluk dönemleri temel alınarak inançların ve değerlerin içerdiği bir şemanın tanımlanmasını sağlayan deneyimsel ve bilişsel tekniklerin aynı anda kullanıldığı terapi biçimidir (Ertürk ve Kaynar, 2017).

Şema terapide uzun vadeli bireyin yaşamına yayılan çocukluk, ergenlik gibi dönemlerin içerisinde gelişen olumsuz faktörler erken dönem uyumsuz şemaları oluşturularak incelenmektedir. Terapi 1980'lerde temeli oluşturulan ve Beck tarafından ortaya konan kuramın üzerine temellendirilen nitelikler bulundurmaktadır (Kavurkacı, 2023). Narsist ve Borderline Kişilik Bozuklukları gibi durumlar şemalar üzerinde derin bir biçimde incelenmektedir. Özellikle Young tarafından geliştirilen şema ölçeği sıklıkla şemaların değerlendirilmesi için kullanılmaktadır. Ayrıca Young ve arkadaşları 2003 yılında Schema Therapy: A Practitioner's Guide oluşturularak bir terapi protokolü meydana getirmiştir

(Temple, 2003). Şema terapi; şemalar, şema alanları (temel ihtiyaç kategorileri), başa çıkma stilleri, şema modları olmak üzere dört farklı temel bulundurmaktadır.

Şema terapi tekniği bireyin inanç sistemleri ile duygusal yapılarında meydana gelen derinlikleri ifade etmektedir. Özellikle erken dönemde ortaya çıkan uyumsuzluklar, Erken Dönem Uyumsuz şema ile incelenmektedir (Yalçın vd., 2018).

Burada kişinin erken dönemindeki mizaç özellikleri ve olumsuz deneyimleri şemalaştırılmaktadır. Şemalar genellikle erken yaşta oluşturulmakta kalıcılık bulundurmakta kendini doğrulamakta şiddetli duygular bulundurmakta ve yeniden tetiklenebilmektedir. Şemalar bu nedenle tetikleyici olaylar sonucunda yeniden ortaya çıkmaktadır (Körük, 2017). Geçmişteki olaylarla örtüşen faaliyetler bulundurmakta ve öfke kaygı yalnızlık gibi yoğun duygular açığa çıkarmaktadır. Burada birey başa çıkma stillerini geliştirerek kendi duygularından kaçma öfke patlaması ya da boyun eğme faaliyetlerine yönelmektedir. Bu sayede şema güçlenmektedir.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, iki yaklaşımın benzerliklerini ve farklılıklarını sistematik bir biçimde ortaya koyarak klinik uygulamada daha net ve bilinçli bir şekilde tercih yapılmasına katkı sağlamaktır. Araştırmada karşılaştırmalı analiz yöntemi kullanılmış, her iki yaklaşım belirli sınıflandırmalar çerçevesinde incelenmiştir. Yaklaşımların özellikleri Scopus, PsycINFO, PubMed, Ulakbim, DergiPark gibi alanlarda akademik çalışmaların incelenmesi ile belirlenmiş ve tablolar haline getirilmiştir. Elde edilen tablolar iki farklı terapi yaklaşımının sınırlarının, özelliklerinin, temel tekniklerinin, teknik amaçlarının, terapi yöntemlerinin, terapist rollerinin ve kullanılan ölçeklerin derinlemesine açıklanmasını sağlamıştır.

Temel amaç, psikoterapi alanında yaygın biçimde uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile Şema Terapi yaklaşımlarını çok boyutlu bir biçimde karşılaştırarak, her iki yöntemin kuramsal temelleri, terapötik hedefleri, teknik uygulamaları, terapist-danışan ilişkisindeki rolleri ve değerlendirme ölçütleri bakımından benzerliklerini ve farklılıklarını ortaya koymaktır. Özellikle klinik uygulamalarda hangi terapi yaklaşımının, hangi psikopatolojik durumlarda daha etkili olabileceği konusunda uygulayıcı terapistlere, akademisyenlere ve araştırmacılara rehberlik edecek bir kavramsal çerçeve sunmak hedeflenmektedir.

Araştırmada Şu Sorulara Yanıt Aranmıştır

- BDT ve Şema Terapi'nin kuramsal yapıları hangi temel ilkeler üzerine inşa edilmiştir?
- Her iki yaklaşımın terapötik teknikleri, müdahale stratejileri ve hedefleri nasıl farklılık göstermektedir?
- Terapist-danışan ilişkisi açısından bu iki yaklaşım nasıl yapılandırılmaktadır?
- Hangi psikolojik sorunlarda hangi yaklaşım daha etkili olabilmektedir?
- Uygulayıcılar için hangi ölçütler, klinik seçimlerde yol gösterici olabilir?

3. YÖNTEM

Bu çalışma, Bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve Şema terapi yöntemlerini karşılaştırarak ele alan nitel bir derlemedir. Literatür taraması temel alınarak gerçekleştirilen bu araştırma, iki yaklaşımın teknikleri, kuramsal özellikleri, terapistin rolü ve terapi amaçları açısından farklılık ve benzerliklerini incelemeyi hedeflemiştir. Betimleyici karşılaştırmalı analiz yaklaşımı araştırmanın deseni olarak kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Karşılaştırmalı analiz var olan iki farklı yapının aynı nitelikler bakımından incelenmesini sağlamaktadır. Nitel verilerin analiz edildiği karşılaştırmalı analiz yöntemiyle benzerlikler ve farklılıklar ortaya konmaktadır. Böylece var olan yapıdaki karşılaştırmalarla benzerlik ve farklılıklar açığa çıkarılmaktadır. Bu yöntemde bağlantılar ve zıtlıklar oluşturulmaktadır (Çizel vd., 2022).

Araştırmada literatür taraması temelli araştırmalar değerlendirilmiş, sadece akademik hakemli dergilerde yer alan araştırmalar ve akademik kitaplar dikkate alınmıştır. Araştırma nitel olup literatür taraması ile sürdürülmüştür (Bowen, 2009). BDT ve Şema Terapi yaklaşımlarıyla ilgili bilimsel çalışmalar, kitap bölümleri, sistematik derlemeler ve meta-analizlerden alınan bilgiler düzenli şekilde sınıflandırılıp karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Derleme türündeki bu çalışma var olan bilgi birikimini bir araya toplayarak bütüncül bir yaklaşımla sunmayı hedeflemektedir. Araştırma kapsamında BDT Bilişsel yaklaşım ile Şema terapi yaklaşımının hedefler, kullanılan teknikler, tekniklerin amaçları, terapist rolü ve kullanılan ölçekler çerçevesinde karşılaştırılabilmesi amacıyla Scopus, PsycINFO, PubMed, Ulakbim, DergiPark gibi alanlarda literatür taramaları gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca, Young'ın Şema Terapi modeli ve Beck'in Bilişsel Terapi kuramı esas alınarak geliştirilen ölçekler ve terapi protokolleri de incelenmiştir. Veri analizi BDT ve Şema Terapi yaklaşımlarıyla karşılaştırma yapılabilmesi amacıyla karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Analiz sırasında, iki terapi yöntemine ait bilgiler belirli başlıklar altında (ör. Kuramsal temeller, teknikler, terapist rolü, hedefler) sınıflandırılmıştır. Bu başlıklar doğrultusunda, her yaklaşımın benzerlik ve farklılıklarını düzenli biçimde karşılaştırılmıştır, bulgular açıklayıcı yorumlar ve tablolarla desteklenmiştir. İç geçerliği, veri toplama süreci ve analizin sistematik bir şekilde yürütülmesiyle sağlanmıştır. Başvurulan kaynaklar akademik yayınlar, kanıta dayalı uygulamalar ve hakemli dergilere odaklanan güncel çalışmalardan oluşmuştur. Dış geçerlik ise, elde edilen verileri yorumlama sürecinde araştırmacının önyargılarından kaçınılması, nesnel ve kuramsal temellere bağlı kalınması, çalışmanın gelecekteki benzer araştırmalarla kıyaslanabilir özellikte olmasına dikkat edilerek sağlanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma kapsamında Bilişsel Davranışçı Terapi ile Şema Terapinin hedefleri, teknikleri, tekniklerin amaçları, kullanılan temel ölçekler ve terapistin rolü kategorileri çerçevesinde tablolar oluşturulmuş ve bu sayede her iki terapi yönteminin kıyaslanması sağlanmıştır.

4.1. Tabloların Karşılaştırmalı Analiz ve Yorumlarına İlişkin Bulgular

Tablo 1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi'nin hedeflerinin karşılaştırılması

Kategoriler	Bilişsel Davranışçı Terapi	Şema Terapi
Hedefler	Kısa süreli bir müdahale yaklaşımı, şimdi ve burada, ayrıca 3D (duygu, düşünce, davranış) temellerine odaklanarak danışanın bilişsel çarpıtma ve otomatik düşüncelerinin farkına varıp işlevsel sağlıklı düşüncelerle değiştirmesi hedeflenir.	Erken dönem olumsuz şemaların fark edilmesi ve kökenlerinin anlaşılmasını sağlayarak etkilerini azaltmak. Sağlıksız başa çıkma yollarını dönüştürmek, işlevsel düşünce ve davranış şekilleri oluşturmak ve bireyin duygusal ihtiyacını sağlıklı yollarla doyurmasına yardımcı olarak uzun vadeli ve derinlemesine yapısal değişimler hedeflenir.

Bilişsel Davranışçı Terapi ile Şema Terapinin hedeflerinin kıyaslandığı tabloyu oluşturmaktadır. Buna göre Bilişsel davranışçı terapi duygu, düşünce ve davranış temellerini odaklanmakta Şema Terapi ise daha çok erken dönem olumsuzluklarını incelemektedir. Böylece bireyin daha sağlıklı duygulara sahip olması sağlanmaktadır.

Tablo 2. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi'nin tekniklerinin karşılaştırılması

Kategoriler	Bilişsel Davranışçı Terapi	Şema Terapi
Teknikler	Bilişsel Teknik • Sorgulama- Sokratik Sorgulama • Terimleri Tanımlama • Deneysel Teknik • Aşağı Doğru Ok Tekniği • Doğrudan Farklı Bir Düşünce Getirme Yaklaşımı • Pasta Dilimi Tekniği • Rol Oynama Tekniği Davranışsal Teknikler • Davranış Aktivasyonu • Aşamalı Etkinlik Planı • Sistematiik Duyarsızlaştırma	Bilişsel Teknik • Şema Günlüğü / Düşünce Kayıtları • Bilişsel Yeniden Yapılandırma • Kanıt Analizi Deneyimsel Teknik • Boş Sandalye Çalışması • Duygusal Odaklanma • Gözünde Canlandırma Davranışsal Teknik • Şema Karşıtı Deneyimler • Davranışsal Deneyler • Rol Oynama • Maruz Bırakma İlişkisel Teknik • Sınırlı Yeniden Ebeveynlik • Onarma Deneyimi • Modlar arası Diyalog

Bilişsel davranışçı terapi ile şema terapinin kullandığı teknikler görülmektedir. Buna göre Bilişsel Davranışçı Terapi bilişsel ve davranışsal tekniklere yoğunlaşırken Şema Terapi bilişsel deneyimsel davranışsal ilişkisel teknikleri kullanmaktadır.

Tablo 3. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi'nin Teknik Amaçlarının Karşılaştırılması

Kategoriler	Bilişsel Davranışçı Terapi	Şema Terapi
Tekniklerin Amacı	Bilişsel Teknik: Danışanın düşünce biçimleri üzerinde işlevi bulunmayan çarpıtılan düşüncelerin değiştirilmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Davranışsal Teknik: Danışanın problem olarak gördüğü davranışı değiştirerek sağlıklı davranışa yönlendirmek; duygu, düşünce ve davranış döngüsü içerisinde olumlu bir etki yaratmayı amaçlamaktadır.	Bilişsel Teknik: Danışanın şemalarını ve onlara bağlı inançlarını sorgulamasına yardımcı olmayı hedefler. Deneyimsel Teknik: Danışanın ihtiyaçları göz önüne alınarak yeniden kurgulama amaçlanır. Davranışsal Teknik: Danışanlardaki kalıp haline gelen sağlıklı davranış yapılarını yok etmeği amaçlar. İlişkisel Teknik: Danışanın hayatındaki ilişki örüntüleri üzerinde müdahale gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi ile Şema Terapi'nin kullandığı tekniklerin amaçlarını göstermektedir. Buna göre Bilişsel davranışçı terapideki teknikler danışan düşüncelerini ve problem olarak tanımlanan davranışları düzeltmeyi amaçlarken Şema Terapi danışanın inançlarını, ihtiyaçlarını, sağlıklı davranışlarını, onun hayatındaki örüntülerle açıklamayı amaçlamaktadır.

Tablo 4. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi’de Kullanılan Temel Ölçekler

Kategoriler	Bilişsel Davranışçı Terapi	Şema Terapi
Temel Ölçekleri	-Beck Depresyon Envanteri(BDİ): Depresyon semptomlarını ölçmeye yönelik 21 maddeli bir ölçek. -Beck Anksiyete Envanteri (BAİ): Anksiyetenin fiziksel ve bilişsel belirtilerini değerlendirir. -Otomatik Düşünceler Ölçeği: Olumsuz otomatik düşünceleri ve bilişsel çarpıtmaları belirlemede kullanılır. -Düşünce Kayıt Formu: Standardize edilmemiş olsa da sık kullanılmakta ve danışanın olaylara verdiği duygusal ve bilişsel reaksiyonları takip etmeye yarar. -Duygu Durum Ölçekleri (PANAS): Olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını ölçmek için kullanılır. -Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği (GAD-7): Yaygın anksiyete belirtilerini pratik yolla taramaya yarar. -Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21): Üç farklı sorunu aynı zamanda değerlendirir.	-Young Şema Ölçeği (YSQ): Erken dönem uyumsuz şemaların tespit edilmesi için en temel ölçektir. Uzun ve kısa formları vardır. -Şema Mod Envanteri (SMİ): Danışanın yaşamakta olduğu anlık duygusal ve bilişsel durumu değerlendirir. -Şema Soru Listesi-Uyumsuz Baş Etme Yöntemleri: Kişinin şemalarla başa çıkmakta kullandığı aşırı telafi, kaçınma veya teslim olma mekanizmalarını belirler. -Yaşam Tuzakları Testi: Young’ın 18 temel şemasını kısa ve pratik bir şekilde değerlendirmeye yarayan yaygın bir öz değerlendirme ölçeğidir. -Bağlanma Stili Ölçekleri: Erken dönem yaşantılarıyla ilgili şemaların değerlendirilmesinde destekleyici olarak kullanılabilir.

Bilişsel Davranış Terapi ile Şema Terapide kullanılan ölçeklerin yer aldığı görülmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapide: Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri,

Düşünce Kayıt Formu, Duygu Durum Ölçekleri ve Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği gibi ölçekler bulunurken Şema Terapide: Yong Şema Ölçeği, Şema Mod Envanteri, Yaşam Tuzakları Testi, Bağlanma Stili Ölçekleri gibi ölçekler bulunmaktadır.

Tablo 5. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi’de Terapistin Rolü

Kategoriler	Bilişsel Davranışçı Terapi	Şema Terapi
Terapistin Rolü	Terapist aktif ve direktif bir rol oynar: Terapist, danışanın olumsuz düşünce ve davranışlarını tanımlamak ve değiştirmek için danışana teknikler ve stratejiler sunarak aktif bir şekilde rehberlik etmesi beklenirken, çok baskın davranmayıp yeri geldiğinde iyi bir dinleyici olarak danışanın kendini ifade etmesine fırsat vermesi de beklenir. Danışan aktif olur: Danışan, terapistin önerdiği teknikleri uygulamak için aktif bir şekilde katılım gösterir. Terapist, danışanın düşünsel süreçlerini sorgularken ve meydan okurken, danışan kendisiyle ilgili farkındalık kazandıkça değişim sürecine dahil olur.	Danışanın erken dönem duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olan güvenli bir ilişki kurmaya çalışır. Empatik ama net sınırlarla danışanın olumsuz şemalarını fark etmesine, kökenlerini anlamasına ve zamanla bunlarla başa çıkabilecek daha işlevsel yollar geliştirmesine yardımcı olur. Model öğretici: Terapötik dili açıklar, kavramları sadeleştirir. Duygusal destekleyici: Sınırlı yeniden ebeveynlik (limited reparenting). Müdahale eden: Uyumsuz modları tanımlar ve karşı koyar. Güvenli sınırlar belirleyen: Terapötik ilişkiyi regüle eder.

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi’yi gerçekleştiren terapistin rolünü açıklamaktadır. Buna göre Bilişsel Davranışçı Terapi’de terapist aktif ve direktif rol oynayarak danışanın olumsuz düşünce ve davranışlarını tanımlayıp değiştirmeyi hedeflerken Şema Terapi’de danışanın ergenlik, çocukluk gibi erken dönem duygusal ihtiyaçlarını saptayarak güvenli bir ilişki oluşturulması hedeflenmektedir.

Bu sayede olumsuz şemalar tespit edilmekte ve olumlu hali getirilmektedir. Tablolar genel olarak yorumlandığında ise şu başlıklar ön plana çıkmaktadır.

4.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Teknikleri

Temel Hedef: Kişinin işlevsiz düşünce ve davranışlarının farkına varmasını ve daha işlevsel ve sağlıklı olanlarıyla değiştirmesini sağlamaktır (Baykal, 2017).

Kullanılan Teknikler

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Danışanın çarpıtılmış düşünce yapılarının farkına varıp sorgulaması ve daha mantıklı ve gerçekçi alternatif düşünceler geliştirmesi hedeflenir (Yılmaz, 2023).

Davranışsal Aktivasyon: Danışanın olumlu etkinliklere katılımı sağlanarak duygu durumunun düzeltilip iyileştirilmesi amaçlanır ve özellikle depresyon durumlarında kullanılır (Güven, 2019).

Maruz Bırakma: Özellikle anksiyete durumlarında danışanın korktuğu uyarana aşamalı olarak maruz bırakılması ve bu şekilde kaygı toleransının artırılması hedeflenir (Baykal, 2017).

Nefes ve Gevşeme Egzersizleri: Kaygı seviyelerinin düşürülmesi amacıyla nefes ve kas gevşetme egzersizleri uygulanır (Yılmaz, 2023).

Problem Çözme Eğitimi: Danışanın problemlerini yapılandırarak değerlendirmesi ve çözümler üretme yeteneğinin artırılması amaçlanır (Meriç ve Sevi, 2019).

Şema Terapi Teknikleri:

Temel Hedef: Davranışların altında yatan şemaların fark edilip anlaşılması ve dönüştürülmesi amaçlanır (Süler, 2018).

Teknikler: Duygusal Yeniden Yaşantılama: Yeniden inşa edici duygusal tecrübeler oluşturmak amacıyla kişinin çocukluk travmalarının duygusal yönlerinin ele alınması (Çalışkan ve Karaaziz, 2024).

Bilişsel Müdahale: Kişinin olumsuz şemalarına bağlı işlevsiz düşüncelerinin farkına varıp sorgulaması ve yerine sağlıklı ve işlevsel düşünce ve inançlar geliştirmesi amaçlanır.

Empatik Yönlendirme ve Sınırlı Yeniden Ebeveynlik: Terapistin, danışanın duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak bir ilişki sunmasıyla iyileşme sürecinin desteklenmesi hedeflenir (Süler, 2018).

Bilişsel Davranışçı Terapide Kullanılan Genel Ölçekler: Beck Depresyon Envanteri, Anksiyete Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Duygu Durum ölçekleri ve benzeri ölçekler olmaktadır. Şema Terapide ise Young Şema Ölçeği, Şema Mod Envanteri, Yaşam Tuzakları Testi, Bağlanma Stili Ölçekleri ve diğer ölçekler kullanılmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi metodunda terapist aktif ve direktif bir rol bulundurmaktadır. Danışanın olumsuz düşüncelerini ortaya çıkarmak için çaba göstermektedir. Şema Terapide ise terapist danışandaki erken dönem duygusal travmaların ortadan kalkmasını sağlarken güvenli bir ilişki ortaya çıkarmasına imkan tanımaktadır.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Her iki terapi yöntemi de, işlevsiz bilişsel kalıpları düzeltmeyi ve bunlardan kaynaklanan semptomları gidermeyi amaçladığı, fakat uygulama derinlikleri ve hedefledikleri sorunların türleri açısından farklılaştıkları gözlenmiştir.

BDT, daha çok semptom odaklı ve yapılandırılmış müdahaleler içeren bir terapi yaklaşımıdır. Anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi psikopatolojilerde etkili olduğu birçok araştırmada desteklenmiştir (Güven ve Gökçe, 2018). Terapist bu terapi yönteminde danışanların olumsuz düşünce biçimlerini aktif ve direktif bir rol üstlenerek gerçekleştirmeyi hedeflemektedir.

Şema Terapi ise, daha derin ve kronik sorunlara odaklanarak danışanların erken dönem travma ve bilişsel kalıplarından kaynaklanan problemleri ele almaktadır (Oflozoğlu ve Karaaziz, 2024). Özellikle kişilik bozuklukları ve karmaşık ilişkisel problemleri olan bireylerde Şema Terapisinin daha etkili olduğu bulunmuştur.

Terapist ve danışan arasında kurulan Terapötik ilişki açısından da önemli farklar vardır. BDT’de terapist, bir eğitmen ya da rehber gibi işlev görürken, Şema Terapisinde terapist, daha yoğun duygusal bir bağ kurarak güvenli bağlanma ihtiyaçlarını karşılamaya amaçlamaktadır. Bu da duygusal düzenleme problemi olan danışanlarda Terapötik sürecin derinleşmesini sağlamaktadır.

Sonuç olarak, her iki terapi yaklaşımının kendi güçlü yanları vardır. Kısa süreli ve semptom odaklı terapinin gerektiği durumlarda BDT daha uygun bulunurken, Şema Terapi yöntemi erken dönem travmaları, derin sorunların ve kişilik bozukluklarının söz konusu olduğu durumlarda daha uygun bulunmaktadır. Terapistler, danışanın ihtiyaçlarına ve terapi sürecinin gereksinimlerine göre uygun olan terapi yöntemini seçmelidir.

6. KISITLILIK

Çalışmanın sadece literatür taraması olup deneysel bir çalışma olmaması ve uygulamalı klinik veriler bulundurmaması, bulguların sahadaki geçerliliğini sınırlayabilmektedir.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKLAR

Akkaya, G. (2022). Beslenme ve iştaha ilişkin kaygıda Bilişsel Davranışçı Terapi: Bir olgu sunumu. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(3), 392-405.

Arı, R. ve Türkçapar, M. H. (2018). Şema Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımlarının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 76-85.

Baykal, N. B. (2017). Sosyal fobinin tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleri. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 1(2), 25-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/scd/issue/32871/345399>

Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>

Creswell, J. ve Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*, New York: Sage Publications.

Çalışkan, E. ve Karaaziz, M. (2024). Obsesif Kompulsif Bozukluğu ve Şema Terapisi üzerine derleme. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(2), 57-70.

Ekiz, A. ve Karaaziz, M. (2025). Alkol bağımlılığının Bilişsel Davranışçı Terapi ile tedavisi üzerine bir olgu sunumu. *International Journal of Social Sciences (IJSS)/Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(37).

Ertürk, İ. Ş. ve Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında Şema Terapi yaklaşımı. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6.12 (2017): 97-114.

Güven, E. ve Gökçe, G. (2018). Etkililik çalışmaları ne kadar etkili? Bilişsel davranışçı terapiler bağlamında bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(1), 54-66.

Güven, F. M. (2019). Farklı bozukluklar için depresmeyi önlemede Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri - Özel Konular*, 1, 76-82.

<https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-farkli-bozukluklar-cin-depresmeyionlemede-bilissel-davranisci-terapi-86561.html>

Kavurkacı, E. Z. (2023). Dini takıntılar ve Şema Terapi: Manevi danışmanlık perspektifinden analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (7), 9-49.

Kazdin, A. E. (2003). Psychotherapy for children and adolescents. *Annual review of psychology*, 54(1), 253-276.

Kızıllağaç, F. ve Cerit, C. (2019). Assessment of early maladaptive schemas in patients with obsessive-compulsive disorder. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(1), 1422.[https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00003​;:contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00003​;:contentReference[oaicite:1]{index=1})

Körük, S. (2017). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışların ortaya çıkmasında yordayıcı bir etken olarak uyumsuz şemaların telafileri. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5(09), 55-69.

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*, New York: Sage Publications.

Meriçtan, A. E. ve Mortan Sevi, O. (2019). Biriktirme bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(4), 506-518.

Norcross, J. C. ve Lambert, M. J. (2011). Psychotherapy relationships that work II. *Psychotherapy*, 48(1), 4.

Oflazoglu, F. ve Karaaziz, M. (2024). Sınır Kişilik Bozukluğu ve Şema Terapisi üzerine derleme. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(3), 7-16.

Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.

Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (13), 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.850699>.

Petticrew, M. ve Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. USA: Blackwell Publishing.

Süler, M. (2018). Çocuk ve ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamaları: Bir gözden geçirme. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 2(3), 45-60. <https://cocukvemedenyet.cocukvakfi.org.tr/index.php/CMD/article/view/44>

Temple, S. D. (2003). Schema Therapy: A practitioner's guide. *American Journal of Psychiatry*, 160(11), 2074.

Türk, F., Buğa, A., Çekiç, A. ve Hamamcı, Z. (2018). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım dayalı grup müdahalelerinin çocuk ve ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri üzerindeki etkisi: Meta-analiz çalışması. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 8(49), 45 61.

Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.

Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş. ve Ak, M. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 7-13

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz, R. (2023). Cinsel işlev bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi ve diğer psikoterapi yöntem ve teknikleri. *Telakki Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 46-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/telakkisbd/issue/76064/1259093>

Zengin, O. (2021). *Felsefesi, teknikleri ve uygulama örnekleriyle çözüm odaklı kısa terapi*, İstanbul: Efe Akademi Yayınları.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 11.02.2025 Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.15556375 Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:117-137

Gençlerin Medya Tüketimi Sonrası, Psikolojik Etkilerinin Yansıması

1.Ufuk YILMAZ

Doçent Doktor

St Clements Üniversitesi

Psikoloji Anabilim Dalı.

Sosyal Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Sorumlu Yazar: ufuk.yilmaz06@hotmail.com

Orcid ID:0009-0004-2782-6571

ÖZET

Bu çalışma, genç bireylerin medya tüketim alışkanlıklarının psikolojik etkilerini anlamaya yönelik yapılmış bir araştırmadır. Günümüzde sosyal medya, dijital oyunlar ve dijital haber içerikleri gençlerin gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş; bu durum psikolojik iyi oluşları üzerinde belirgin etkiler yaratmıştır. Araştırmada, medya tüketiminin duygusal (depresyon, kaygı, yalnızlık), bilişsel (dikkat dağınıklığı, bilgi kirliliği), davranışsal (saldırganlık, sosyal çekilme) ve benlik algısı (özgüven, kimlik gelişimi) üzerindeki yansımaları tematik olarak incelenmiştir. Elde edilen bulgular, medya içeriklerinin niteliği ve tüketim düzeyinin gençlerin psikolojik durumlarını derinden etkilediğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: gençlik, medya tüketimi, psikolojik etkiler, sosyal medya, nitel araştırma, medya okuryazarlığı

ABSTRACT

This study is an attempt to understand the psychological effects of media consumption habits of young individuals. Nowadays, social media, digital games and digital news content have become an integral part of young people's daily lives, which has significant effects on their psychological well-being. In the study, the reflections of media consumption on emotional (depression, anxiety, loneliness), cognitive (distraction, information pollution), behavioural (aggression, social withdrawal) and self-perception (self-confidence, identity development) were examined thematically. The findings reveal that the quality and consumption level of media content deeply affect the psychological state of young people.

Keywords: youth, media consumption, psychological effects, social media, qualitative research, media literacy

1.GİRİŞ

Dijital dünya bilgiye erişimde sonsuz fırsatlar sunarken, yoğun medya tüketiminin bireylerin ruh sağlığı üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır. Özellikle ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki gençler, kimlik oluşumu, sosyal kabul ve öz yeterlilik gibi kritik psikolojik gelişim aşamalarından geçmektedirler. Günümüzde medya artık sadece bir eğlence ya da bilgi aracı olmaktan çıkmış, bireylerin toplumsal rollerini, kişilerarası ilişkilerini ve duygusal yapılarını etkileyen güçlü bir çevresel faktör haline gelmiştir.

Gençlerin medyayla geliştirdikleri ilişkiler çoğu zaman doğrudan gelişimsel ihtiyaçlarıyla ilişkilidir. Sosyal medya platformlarının sağladığı sürekli geri bildirim mekanizması (beğeni, yorum, takipçi sayısı) gençlerin sosyal tanınma ihtiyacını karşılıyor, bu da öz algıyı ve duygusal istikrarı doğrudan etkiliyor. Ayrıca medya içeriklerinde sunulan idealize edilmiş yaşam biçimleri, görünümler ya da başarı hikayeleri gençlerin kendi hayatlarını sorgulamalarına ve yetersiz hissetmelerine yol açabiliyor.

Medya tüketiminin gençlerin ruh sağlığına etkisi sadece içerikle sınırlı olmayıp, kullanım sıklığı, sürekliliği, kullanım süresi (örneğin gece geç saatlerde ekran başında geçirilen zaman) gibi faktörlerden de etkilenmektedir.

Sürekli internette vakit geçirmek zihinsel yorgunluğa ve dikkat dağınıklığına yol açabilir, bu da akademik başarıyı ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Ayrıca ekran süresi arttıkça sosyal izolasyon, depresif semptomlar ve anksiyete gibi psikolojik sorunların görülme oranları da artıyor (Twenge & Campbell, 2018).

Bu bağlamda medyayla etkileşim, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal ve kültürel düzeyde de çok katmanlı bir süreçtir. Toplumsal normlar, cinsiyet rolleri ve sınıf yapıları gibi faktörler de medya tüketimini ve algısını etkilediğinden, psikolojik etki kişiden kişiye değişecektir. Ayrıca, dijital medya içeriklerinde toplumsal cinsiyete ilişkin stereotiplerin, şiddet içerikli içeriklerin veya ayrımcı ifadelerin sıklıkla yer alması, gençlerin değer sistemleri ve empati yetenekleri üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olabilir (Livingstone ve Helsper, 2007).

Bu çalışma, gençlerin medyaya maruz kalması sonrasında yaşadıkları psikolojik etkileri anlamaya çalışan güncel literatüre dayalı nitel bir incelemedir. Çalışmada etkiler medya türüne (sosyal medya, dijital oyunlar, haber içerikleri vb.) göre ayrıştırılıp tartışılmıştır; Aynı

zamanda medya tüketim düzeyi ile ruh sağlığı arasındaki etkileşim bütünsel bir bakış açısıyla analiz edildi. Bu çalışmanın amacı, dijital çağda gençlerin maruz kaldığı medya ortamının psikolojik yapılarına nasıl yansıdığını çok boyutlu bir çerçevede incelemektir.

1.1. Problem Durumu ve Gündelik Yaşam Gerçekliği

Dijital teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte medya, insanların, özellikle de gençlerin günlük yaşamlarında merkezi bir rol oynamaya başladı. Televizyon, internet, sosyal medya platformları ve dijital oyunlar gibi medya araçları yalnızca bilgi ve eğlenceye ulaşma biçimimizi değil, aynı zamanda düşünme, hissetme ve etkileşim biçimimizi de değiştirmiştir (Livingstone ve Helsper, 2007). Dijitalleşme süreci gençlerin kimlik gelişimini, özbişlerini, sosyal ve psikolojik uyumlarını doğrudan etkileyen bir unsur haline gelmiştir. Özellikle ergenlik dönemi, bireylerin kimlik arayışı içinde olduğu, sosyal etkileşime ihtiyaç duyduğu ve sıklıkla duygusal dalgalanmalar yaşadığı bir gelişim dönemi olarak tanımlandığından, bu yaşta medyayla etkileşim daha da önemli hale gelmektedir (Erikson, 1968 ; Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

Gençler dijital medya kullanarak kendi anlam dünyalarını oluşturuyor, sosyal statülerini geliştiriyor ve grup bağlılığından kaynaklanan duygularla davranışlarını yönlendiriyor. Ancak medya içeriklerinin kontrolsüz ve eleştirel bir süzgeçten geçirilmeden yoğun şekilde tüketilmesi, psikolojik gelişim üzerinde bir dizi risk faktörü yaratabilir. Sosyal medyada maruz kalınan idealize edilmiş yaşamlar, fiziksel görünüm baskıları, siber zorbalık, doğruluğu onaylanmamış içerikler ve "beğeni" odaklı dış değerlendirme mekanizmaları, gençlerde kaygı, depresyon, özgüven eksikliği ve yalnızlık gibi duyguların oluşmasına neden olabilir (Twenge et al., 2018; Kuss & Griffiths, 2017).

Bu çalışma, medya kullanımının gençlerin psikolojisi üzerindeki etkilerini çok boyutlu olarak ele almakta; bilişsel, davranışsal ve sosyal boyutlarıyla kapsamlı bir analiz sunmaktadır. Aynı zamanda gençlerin medya ile kurdukları ilişkinin niteliği, bu etkilerin yönünü belirleyen en önemli faktör olarak değerlendirilmektedir.

1.2. Medya ve Gençlik İlişkisi: Kuramsal Yaklaşımlar

Medya tüketiminin psikolojik etkilerini anlamak, yalnızca istatistiksel verilerin incelenmesiyle sınırlı kalmamalı, aynı zamanda kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmalıdır. Bandura'nın 1977 yılında ortaya koyduğu Sosyal Öğrenme Kuramı, bireylerin özellikle gözlem yoluyla nasıl öğrendiğine odaklanarak, medya içeriklerinin birey davranışlarına model oluşturma etkisini açıklamaktadır. Bu bağlamda, genç bireylerin medya aracılığıyla maruz kaldıkları davranış modellerini taklit etme eğilimi; saldırganlık, cinsiyet rolleri ve tüketim alışkanlıkları gibi konularda ciddi psikolojik etkiler yaratabilir (Bandura, 2001).

Diğer yandan, Katz ve arkadaşlarının 1974'te geliştirdiği Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi (Uses and Gratifications Theory) bireylerin medya tüketimine dair farklı bir perspektif sunmaktadır. Bu teori, bireylerin medya içeriklerini pasif bir şekilde değil, aksine belirli psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için bilinçli olarak seçtiklerini vurgular. Bu çerçevede, gençler tarafından medya tüketimi yalnızlık duygusunu hafifletme, sosyal kabul alma, aidiyet hissi oluşturma veya eğlenme gibi çeşitli psikolojik motivasyonlarla ilişkilendirilebilir. Ancak dijital ortamda bu ihtiyaçlar kısa süreli olarak tatmin edilse de, uzun vadede daha derin psikolojik sorunların ortaya çıkması olasıdır.

Buna ek olarak, Gerbner'in Kültürlenme Kuramı (Cultivation Theory) kapsamında belirtildiği üzere, medya içeriklerine uzun süreli maruz kalma, bireylerin dünya algılarını önemli ölçüde çarpıtabilir (Gerbner, 1998). Özellikle genç bireyler, medya temsillerinden hareketle gerçek dünyayı yanlış anlamlandırabilir ve gerçektışı beklentiler geliştirebilir. Bu durum ise psikolojik hayal kırıklıklarına, güvensizlik duygusuna ve zamanla toplumsal gerçeklikten kopmaya neden olabilir.

1.3. Gençlerin Medya Tüketim Alışkanlıkları: Güncel Durum

Günümüzde gençler, günlük yaşamlarının ortalama 6 ila 9 saatini ekran başında geçirmektedir (Rideout & Robb, 2019). Akıllı telefonlar adeta gençlerin bedeninin bir uzantısına dönüşmüş; sosyal medya, video platformları ve çevrim içi oyunlar ise temel boş zaman etkinlikleri haline gelmiştir. Instagram, TikTok ve YouTube gibi platformlar, hem içerik üretimi hem de tüketimi açısından gençlerin yoğun ilgisini çekmektedir. Ancak bu platformların çoğu zaman

"mükemmellik" algısını beslediği, bireylerin kendi yaşamlarını değersiz hissetmesine neden olabildiği belirtilmektedir (Chou & Edge, 2012).

Araştırmalar, sosyal medya kullanımının artışıyla birlikte depresif belirtilerin görülme sıklığının, yalnızlık hissinin ve benlik saygısındaki düşüşün de arttığını ortaya koymaktadır (Lin et al., 2016). Özellikle bir şeyleri kaçırma korkusu olarak bilinen "FOMO" (fear of missing out), genç bireyleri sürekli olarak çevrim içi kalmaya ve kendilerini bu dijital akışa göre tanımlamaya zorlamaktadır. Bu durum zamanla kimlik bütünlüğünde zedelenmelere ve aidiyet duygusunda kopuşlara yol açabilmektedir (Przybylski et al., 2013).

1.4. Psikolojik Etkilerin Yansımaları: Çok Boyutlu Bir Bakış

Gençlerin medya ile kurdukları ilişki, bireysel düzeyde olduğu kadar toplumsal düzeyde de önemli sonuçlar doğurmaktadır. Medya, kimlik oluşumunu şekillendirme, sosyal normları belirleme ve değer yargılarını kodlama gücüne sahip bir yapıya sahiptir. Bu doğrultuda, medya tüketiminin gençler üzerinde yarattığı psikolojik etkiler üç ana kategori altında değerlendirilmektedir: bilişsel, davranışsal ve sosyal etkiler. Bilişsel boyutta, dikkat süresi, bilgi işleme yöntemleri ve eleştirel düşünme becerilerindeki değişimler öne çıkmaktadır.

Yüzeysel bilgi tüketimi ve çoklu görev yapma alışkanlıklarının (multitasking), derin öğrenme süreçlerini olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu durum, gençlerin bilişsel gelişimlerini sekteye uğratabilir. Davranışsal etkilerde ise uyku düzeninin bozulması, fiziksel aktivitelerin azalması, ekran bağımlılığı ve akademik başarıda düşüş gibi problemler dikkat çekmektedir. Medyanın yoğun kullanımı sonucunda bireylerin sağlıklı yaşam pratiklerinden uzaklaşması söz konusu olabilir. Sosyal açıdan bakıldığında, medya kullanımı sosyal ilişkilerin yüzeyselleşmesine, empati eksikliğine, yalnızlık duygusuna ve sosyal izolasyona yol açabilir. Ayrıca siber zorbalık gibi ciddi sorunlar da medya aracılığıyla yaygınlaşmaktadır.

Bu etkilerin gençlerin sosyal becerileri üzerinde derin izler bırakabileceği ifade edilmektedir. Bu üç boyut birbirleriyle oldukça bağlantılıdır ve genellikle birbirini besleyen döngüler yaratır. Örneğin, sosyal medya bağımlılığı hem davranışsal hem de sosyal sorunlara yol açarken bilişsel dikkat eksikliğini de tetikleyebilir. Bu durum, medya ile gençler arasındaki etkileşimlerin çok yönlü bir değerlendirme gerektirdiğini açıkça ortaya koymaktadır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Genç bireylerin medya tüketimi sonrasında maruz kaldıkları psikolojik etkileri, kapsamlı ve disiplinler arası bir perspektifle değerlendirmektir. Araştırma, bu etkilerin sadece bireyin içsel dünyasında değil, aynı zamanda toplumsal etkileşim alanlarında, davranış modellerinde ve zihinsel süreçlerinde de izler bıraktığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda hem bireysel farkındalık oluşturmak hem de eğitim, aile yapıları ve medya politikalarına katkı sunmak hedeflenmektedir. Ayrıca çalışma, psikolojik etkileri anlamlandırmada birey odaklı yaklaşımların ötesine geçerek medya ortamının kültürel, ekonomik ve yapısal boyutlarına işaret etmektedir. Gençlerin medya ile kurduğu ilişkinin, medya üreticilerinin stratejileri doğrultusunda nasıl biçimlendiği ve bu etkileşimin psikolojik sonuçlar üzerindeki etkisi de araştırma kapsamında ele alınmıştır.

2.AMAÇ

Bu çalışmanın ana hedefi, genç bireylerin medya tüketim alışkanlıklarının psikolojik durumları üzerindeki etkilerini incelemek ve mevcut literatüre dayanarak bu etkilerin boyutlarını belirlemektir. Ayrıca, farklı medya türleri (sosyal medya, dijital oyunlar, haber medyası vb.) arasındaki farklılıkların psikolojik etkiler üzerindeki rolü de analiz edilmiştir. Bu çerçevede, çalışma şu alt amaçlara odaklanmaktadır:

- Medya içeriklerinin türlerine göre gençlerde ortaya çıkan psikolojik etkileri sınıflandırmak.
- Medya tüketim sıklığının gençlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçler üzerindeki etkilerini değerlendirmek.
- Sosyal medya platformlarının psikolojik iyi oluş üzerinde yarattığı olumlu ve olumsuz sonuçları incelemek.
- Dijital medya ile temasın gençlerin benlik algısı, özgüveni ve kimlik gelişimi üzerindeki etkilerini ele almak.
- Literatür taramasına dayanarak medya okuryazarlığına yönelik öneriler geliştirmek.

3. YÖNTEM

Makale, nitel araştırma yöntemine dayanılarak gerçekleştirilmiş bir literatür taraması çalışmasıdır. Nitel araştırma, bireylerin yaşam deneyimlerini anlamak ve açıklamak amacıyla kapsamlı bir perspektif sunar. Literatür taraması ise belirli bir konuda mevcut bilgi birikimini sistematik biçimde toplayıp analiz ederek yorumlama olanağı sağlar. Çalışmada, 2015-2024 yılları arasında yayımlanmış, alan indeksli ve hakemli dergilerin yanı sıra tezler ve kitap bölümleri mercek altına alınmıştır. Araştırma kapsamında seçilen yayınlar içerik analizi yöntemiyle incelenip betimsel analiz tekniği doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Elde edilen bulgular, medya türleri, psikolojik etkiler (duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlar), içerik özellikleri ve kullanım süresi gibi değişkenlere göre tematik bir yapıda değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Yapılan literatür taramaları, sosyal medya kullanımının özellikle ergen bireylerde depresyon, kaygı ve yalnızlık duygularını artırabileceğini ortaya koymaktadır (Keles, McCrae & Grealish, 2020). Özellikle Instagram gibi platformlardaki görsel içerik yoğunluğunun, beden imajı ile ilgili kaygıları tetikleyebileceği ve öz yeterlilik seviyelerinde düşüşlere yol açabileceği belirtilmektedir (Perloff, 2014).

4.1. Duygusal Etkiler

Bugünün gençleri, dijital medya ile iç içe büyüyen bir nesli temsil ediyor. Sosyal medya, dijital oyunlar ve video platformları gibi dijital araçlar, gençlerin günlük yaşamlarında hem bilgi edinme hem de duygusal deneyimler açısından belirleyici bir rol oynuyor. Ancak, bu yoğun medya etkileşimi, özellikle duygusal gelişim üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabiliyor.

Araştırmalara göre, medya tüketimi gençlerin duygusal durumlarında dalgalanmalara, öz değer algısında bozulmalara ve yalnızlık hissinde artışa yol açabiliyor. Instagram, TikTok ve Snapchat gibi platformlarda sürekli maruz kalınan idealize edilmiş yaşam tarzları ve beden imgeleri, gençlerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarına neden olup düşük özgüven, yetersizlik duyguları ve beden memnuniyetsizliği gibi sorunlara yol açabiliyor.

Özellikle ergenlik dönemindeki gençler, sosyal onay arayışında oldukları için beğeni ve yorum gibi dijital geri bildirimlere fazla bağımlı hale gelebilirler; bu durum da duygusal

dalgalanmalara sebep olabilir. Öte yandan, bazı medya içerikleri gençlerin duygularını düzenlemelerine yardımcı olabilir. İlham verici içerikler, çevrimiçi destek grupları veya psikolojik farkındalık sağlayan kampanyalar, gençlerin duygusal dayanıklılığını artırabilir.

Ancak bu pozitif etkiler genellikle bilinçli medya kullanımı ve medya okuryazarlığı düzeyine bağlıdır. Sonuç olarak, gençlerin medya tüketimi sonrasında yaşadıkları duygusal etkiler; tükettikleri içerik türüne, medya kullanım süresine ve bireysel psikolojik özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu sebeple, duygusal refahı desteklemek amacıyla aileler, eğitimciler ve politika yapımcıların dijital medya konusunda gençleri bilinçlendirmek için bütüncül stratejiler geliştirmesi büyük önem taşır.

4.2. Bilişsel Etkiler

Uzun süreli medya tüketiminin, dikkat süresi, odaklanma ve eleştirel düşünme becerileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Haber içeriklerine yoğun maruz kalan gençlerde bilişsel yük artmakta, medya kaynaklı bilgi kirliliği ise karar alma süreçlerini olumsuz etkileyerek kafa karışıklığına yol açabilmektedir (Rideout & Robb, 2019). Dijital çağda medya, genç bireylerin bilişsel gelişim süreçlerini derinden etkilemektedir. Sosyal medya, televizyon, dijital oyunlar ve internet içerikleri gibi araçlar, gençlerin dikkat süreleri, bilgi işleme kapasiteleri ve karar verme becerileri üzerinde doğrudan etkilidir.

Medya kullanım miktarı arttıkça, dikkat dağınıklığı, yüzeysel öğrenme ve gerçeklik algısındaki bozulmalar gibi bilişsel problemlerin daha sık gözlemlendiği belirtilmiştir (Kuss & Griffiths, 2017). Araştırmalar, gençlerin medya ile yoğun temasının beynin ödül merkezlerini daha sık uyardığını ve bu durumun beyin sistemlerinde aşırı yüklenmeye yol açtığını göstermektedir (Ophir, Nass, & Wagner, 2009).

Çoklu görev eğiliminin yaygınlaşması ise özellikle öğrenme süreçlerinde bilginin kalıcılığını azaltmakta ve bilgilerin uzun süreli belleğe aktarımını zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte medya içerikleri, bireylerin dünyayı algılama biçimini ve sosyal normları benimseme süreçlerini şekillendirme açısından da güçlü bir role sahiptir. Ancak bu durum, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde eleştirel düşünme becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir (Çelik, 2020). Öte yandan medya, doğru ve bilinçli kullanıldığında bilişsel gelişimi destekleyici bir araca dönüşebilir.

Eğitsel içerikler, interaktif öğrenme platformları ve dikkat geliştirmeye yönelik oyunların gençlerin bilgi edinme süreçlerine olumlu katkılar sağladığı bilinmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin ve eğitimcilerin medya okuryazarlığını teşvik edici stratejiler geliştirmesi büyük önem taşır. Genç bireylerin medya ile ilişkisi yalnızca tüketilen içerik miktarıyla değil, aynı zamanda bu içeriklerin nasıl analiz edildiği ve yorumlandığıyla da yakından ilişkilidir. Dolayısıyla medya tüketiminin yalnızca niceliği değil, niteliği de psikolojik ve bilişsel etkiler açısından belirleyici bir faktördür.

4.3. Davranışsal Yansımalar

Dijital oyun içeriklerinin şiddet temaları ile ilişkilendirilmesi, saldırgan davranışlarda artışa yol açabildiği bulgusunu ortaya koymuştur (Anderson & Bushman, 2001). Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığının gençlerin yüz yüze iletişim becerilerini zayıflatarak zaman yönetimi konusundaki yetersizliklerini artırdığı bildirilmektedir (Andreassen et al., 2017). Günümüzde dijital medya araçlarının günlük hayatın merkezine yerleşmesi, gençlerin davranışsal örüntülerinde belirgin değişimler yaratmaktadır.

Sosyal medya ve video içeriklerinin yoğun tüketimi, genç bireylerin sosyal ilişkilerinden günlük alışkanlıklarına kadar birçok davranışsal alanda etkili olmaktadır (Twenge et al., 2018). Bu etkileşim, gençlere hem olumlu sosyal fırsatlar sunarken hem de çeşitli psikolojik riskleri beraberinde getirebilmektedir. Sosyal medyada sürekli görünür olma isteği, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde öz-değerin dış onaylara bağlanmasına neden olmaktadır. Bu durum, anksiyete düzeylerinde yükselme, depresif belirtiler ve sosyal geri çekilme gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir (Andreassen et al., 2017).

Öte yandan dijital oyun ve video içeriklerine bağımlılık gösteren gençler arasında uyku düzensizlikleri, akademik başarısızlık ve fiziksel aktivite seviyelerinde azalma gibi olumsuz davranışsal değişiklikler de rapor edilmektedir (Karasar & Kök, 2019).

Bununla birlikte dijital medya, gençlerin toplumsal farkındalık kazanmalarına, kültürel çeşitliliği tanımalarına ve ifade becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilecek yapıcı bir rol üstlenebilmektedir. Örneğin, sosyal sorumluluk kampanyalarına katılım, çevrimiçi gönüllülük etkinlikleri veya aktivizm içeren dijital toplulukların bir parçası olmak, gençlerin toplumsal katılımını artırmaya yönelik olumlu davranışlara zemin hazırlamaktadır (Livingstone & Helsper, 2007). Bu kapsamda medya tüketiminin davranışsal sonuçlarının

içerik ve bağlama göre değişkenlik gösterdiği vurgulanmalıdır. Denetimli, bilinçli ve eleştirel bir medya kullanımı ise davranışsal sağlığın korunması açısından son derece önemli bir araçtır.

4.4. Kimlik Gelişimi ve Benlik Algısı

Sanal kimlikler üzerinden kendini ifade etme çabası, bireyin benlik algısında parçalanmalara neden olabilir. Sosyal medyada sürekli idealize edilmiş yaşamların paylaşılması, kişilerin kendilerini yetersiz hissetmesine yol açmaktadır (Chou & Edge, 2012).

Dijital medya araçlarının gündelik yaşamın merkezinde yer almasıyla birlikte, gençler arasındaki davranışsal örüntülerde belirgin değişimler gözlemlenmektedir. Özellikle sosyal medya ve video içerikleriyle yoğun etkileşim, genç bireylerin sosyal ilişkilerinden günlük alışkanlıklarına kadar pek çok farklı alanı etkilemektedir (Twenge et al., 2018). Bu etkileşim, hem olumlu sosyal bağlantılar kurma fırsatlarını hem de çeşitli psikolojik riskleri beraberinde getirmektedir. Sosyal medyada sürekli görünür olma isteği, özellikle gençler arasında öz-değerin başkalarının onayına bağlı hale gelmesine sebebiyet vermektedir. Bu durum, ergenlik dönemindeki bireylerde artan anksiyete düzeyleri, depresyon belirtileri ve sosyal geri çekilme gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Andreassen et al., 2017).

Bunun yanı sıra dijital oyunlara ve video içeriklerine bağımlılık geliştiren gençlerde, uyku bozuklukları, azalan akademik başarı ve fiziksel aktivite seviyelerinde düşüş gibi davranışsal sorunlar rapor edilmiştir (Karasar & Kök, 2019). Ancak medya, genç bireylerin toplumsal farkındalık kazanması, kültürel çeşitliliği tanınması ve ifade becerilerini geliştirmesi açısından olumlu bir role de sahip olabilir.

Örneğin, sosyal sorumluluk kampanyalarına katılım, çevrimiçi gönüllülük faaliyetleri veya dijital aktivist topluluklarla etkileşim, gençlerin toplumsal katılımını artıran davranış biçimlerinin gelişmesine destek olmaktadır (Livingstone & Helsper, 2007). Bu çerçevede medya kullanımı içerik ve bağlama bağlı olarak farklı etkiler yaratabilir. Özellikle bilinçli, kontrollü ve eleştirel bir medya tüketimi yaklaşımı, bireylerin davranışsal sağlığını koruma adına önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

4.4.1. Dijital Çağın Gerçeği: Medya ve Gençlik

Günümüzde toplum, bilgiye erişimin dijital platformlar aracılığıyla gerçekleştiği, etkileşimin çevrim içi ağlarla sağlandığı ve kimliklerin büyük oranda sosyal medya üzerinden oluşturulduğu bir dönemi yaşamaktadır. Özellikle genç bireyler, teknolojik yeniliklerin merkezinde konumlanmakta ve medya ile olan ilişkileri, günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Bu çerçevede medya, yalnızca bir iletişim aracı olmanın ötesine geçerek, bireylerin benliklerini inşa ettiği, toplumsal normlara yanıt verdiği ve kimlik tasarladığı bir mecra niteliğini kazanmıştır (boyd, 2014). Gençlik dönemi, bireyin “Kimim ben?” sorusuna yanıt aramaya başladığı; toplumsal rollerle yüzleştiği; duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimin hız kazandığı; kişisel değerler ile inançların şekillendiği kritik bir evreyi temsil eder (Erikson, 1968).

Bu önemli süreçte, gençlerin medya ile kurduğu ilişkiler kimlik gelişimlerini ve benlik algılarını doğrudan etkilemektedir. Genç bireylerin sosyal medya platformlarındaki içerik paylaşımı, takip ettikleri kişiler, maruz kaldıkları görseller ve bu mecralardan aldıkları geri bildirimler; benlik tasarımının ne ölçüde dışsal unsurlarla şekillendiğini ortaya koymaktadır (Michikyan, Subrahmanyam, & Dennis, 2014).

4.4.2. Kimlik Gelişimi ve Benlik Algısı: Psikolojik Temeller

Kimlik gelişimi, bireyin yaşam boyu geçirdiği değişimlerin psikolojik, sosyal ve kültürel bağlamlarla olan etkileşimini ifade eder. Erikson (1968), kimlik gelişimini özellikle ergenlik dönemiyle ilişkilendirerek, bu süreci kimlik kazanımı ile kimlik karmaşası arasında gidip gelen bir gerilim olarak tanımlar. Bu süreçte genç birey, toplumsal rollerle yüzleşir, kendi değer sistemini oluşturur ve varoluşunu anlamlandırmaya çalışır. Benlik algısı ise bireyin kendisiyle ilgili zihinsel ve duygusal temsilleri içerir; fiziksel, sosyal ve bilişsel özelliklerini nasıl değerlendirdiğini yansıtır (Harter, 2012).

Gençlerin benlik algısı, toplumsal geri bildirimler doğrultusunda şekillenirken, medya bu süreçte güçlü bir yansıtıcı işlev görür. Genç bireyler, medya aracılığıyla idealize edilmiş beden imajları, başarı hikayeleri, sosyal statü simgeleri ve normatif davranış kalıplarıyla karşılaşır. Bu temsillerle kendi benlik değerlerini kıyaslama süreci, özsaygı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir (Festinger, 1954; Tiggemann & Slater, 2014).

4.4.3. Medya ile İnşa Edilen Benlik: Temsillerin Gücü

Medya içerikleri, bireylerin toplumsal kimliklerini ve kişisel benliklerini biçimlendirdikleri sosyal alanlar olarak işlev görmektedir (Goffman, 1959). Sosyal medya platformlarında genç bireyler, idealize ettikleri benliklerini oluşturur ve bunu fotoğraflar, hikâyeler, videolar ile etkileşimler üzerinden performatif bir şekilde ortaya koyarlar. Bu tür bir kişisel ifade, yalnızca sosyal onay arzusuyla sınırlı kalmaz, aynı zamanda bireyin kendine yönelik olumlu bir imaj oluşturma çabasını da yansıtır (boyd, 2007).

Bununla birlikte, medyada yer alan temsillerin genellikle gerçeklikten uzak, filtrelenmiş ve özenle seçilmiş olması, bireylerin kendi yaşamlarını değersiz görmelerine yol açabilir. Özellikle ergenlik döneminde yaygın olan sosyal karşılaştırma eğilimi, medyadaki "kusursuz" temsillere bakılarak bireyin kendi benliğini olumsuz değerlendirmesine sebep olabilir (Chou & Edge, 2012).

Böyle bir durum, gençlerin özsaygısına zarar verebilir, beden algısının bozulmasına neden olabilir ve kimlik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir (Perloff, 2014).

4.4.4. Sosyal Medyada Kimlik Sunumu ve Algı Yönetimi

Sosyal medya, bireylere kendi "ideal benliklerini" seçip sunma fırsatı tanır. Genç bireyler, çevrimiçi platformlarda genellikle yalnızca olumlu deneyimlerini ve başarılarını paylaşarak idealize edilmiş bir benlik oluştururlar. Bu süreçte medya, bireyin sosyal çevresiyle etkileşim kurarak kimliğini şekillendirmesine olanak sağlarken, aynı zamanda bu kimliği sürekli güncellemeye ve yeniden inşa etmeye zorlar (Turkle, 2011).

Bu durum, bireyin sürekli bir "onaylanma" ihtiyacı hissetmesine ve gerçek benliğiyle sosyal medyada sunduğu benlik arasında bir uyumsuzluk yaşamasına yol açabilir. Sosyal medyada yürütülen bu kimlik inşa süreci, bireyin özgüvenini dışsal onay mekanizmalarına bağımlı hâle getirebilir. Beğeniler, takipçi sayısı veya yorumlar gibi unsurlar bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen ölçütlere dönüşerek, benlik algısını dijital göstergelerle sınırlayabilir (Nesi & Prinstein, 2015).

Bu çerçevede, medya tüketimi ile benlik arasındaki bağ yalnızca bir etkileşim değil; aynı zamanda bir bağımlılık ve güvensizlik döngüsü de yaratabilir.

4.4.5. Cinsiyet, Kimlik ve Medya Tüketimi

Medya, cinsiyet rollerinin pekiştirilmesi veya yeniden üretilmesinde etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Özellikle genç bireylerin medya tüketim alışkanlıkları, kadın ve erkek kimliklerinin inşasında stereotiplerin içselleştirilmesine yol açabilir. Kadınların daha çok fiziksel görünüm ekseninde değerlendirildiği, erkeklerin ise genellikle güç, başarı ve kontrol temalarıyla temsil edildiği medya içerikleri, genç bireylerin cinsiyet temelli benlik algılarını derinleştirebilir.

Bu tür temsiller, ergen kızlarda beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluklarının artmasına; erkeklerde ise agresif davranışlar ve aşırı rekabetçilik gibi sonuçlara zemin hazırlayabilir. Böylelikle medya içeriklerinin eleştirel bir bakış açısı olmadan tüketilmesi, bireylerin kimlik gelişimini baskılayan ve benlik algısını olumsuz etkileyen önemli bir risk faktörü haline gelmektedir.

4.5. Sosyal İlişkiler

Araştırmalar, sosyal medya kullanımının yüz yüze ilişkilere zarar verebileceğini ama aynı zamanda çevrimiçi topluluklara aidiyet duygusu kazandırdığını ortaya koymaktadır (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007). Bu çift yönlü etki, sosyal izolasyon ile dijital bağıllık arasında karmaşık bir denge yaratmaktadır. Dijital çağda medya, gençlerin sosyal ilişkilerini biçimlendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medya platformları sayesinde gençler bir yandan akranlarıyla sürekli iletişim halindeyken bir yandan da sosyal aidiyetlerini güçlendirmeye çalışmaktadır. Ancak bu dijital etkileşim tarzı, yüz yüze iletişim becerilerinde zayıflama, empati seviyelerinin düşmesi ve yalnızlık duygusunun artması gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Uhls et al., 2014).

Medya aracılığıyla kurulan ilişkiler çoğunlukla yüzeysel kalmakta ve anlık geri bildirimlerle sınırlı olmaktadır. Bu durum, gençlerde sosyal onay arzusunun artmasına ve sosyal karşılaştırmaların etkisiyle özsaygı düzeylerinde azalmaya yol açabilir (Valkenburg, Koutamanis & Vossen, 2017). Ayrıca gençler sıkça dijital kimliklerini idealize ederek sunmakta ve bu da gerçek benlik ile dijital benlik arasında bir ayrışmaya neden olabilmektedir. Böyle bir ayrışma, zamanla sosyal ilişkilerde samimiyet ve güven sorunlarına zemin hazırlayabilir (Yılmaz, 2021). Bununla birlikte, medya bilinçli ve doğru şekilde kullanıldığında sosyal gelişimi destekleyici bir araç haline de gelebilir. Örneğin, dijital

platformlar üzerinden kurulan dostluklar ya da ortak ilgi alanları etrafında toplanan topluluklar, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir (Subrahmanyam & Šmahel, 2011). Bu nedenle medya ile sosyal ilişkiler arasındaki dinamik ilişkinin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, medya okuryazarlığı ve dijital etik bilincine sahip olunmasıyla doğrudan bağlantılıdır.

5. SONUÇ

Gençlerin medya ile kurduğu etkileşimler, çok boyutlu bir yapı sergiler ve bu etkileşimler bireylerin psikolojik durumları üzerinde doğrudan etkili olabilir. Literatür incelemeleri, medya içeriklerinin niteliği, kullanım süreleri ve sıklığı gibi değişkenlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeylerde belirgin sonuçlar yarattığını göstermektedir. Özellikle sosyal medyanın benlik algısı, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş üzerindeki baskın etkisi dikkat çekici bir olgudur.

Genç bireylerin çevrimiçi deneyimleri, kimlik gelişimi ve özgüven oluşum süreçlerinde kritik bir rol üstlenmektedir. Bu çerçevede, medya okuryazarlığı eğitimi ve dijital farkındalığı artırmaya yönelik çalışmalar, gençlerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmekte etkili birer araç olarak değerlendirilebilir.

Medya içeriklerinin eleştirel bir yaklaşımla analiz edilmesi, dijital platformlarda geçirilen zamanın kontrol altına alınması ve sağlıklı dijital alışkanlıkların teşvik edilmesi, psikolojik iyi oluşu destekleyebilecek temel stratejiler arasında yer almaktadır.

Dijital dönüşümle şekillenen günümüz toplumlarında, gençlerin medya tüketimi psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimlerini doğrudan etkileyen bir dinamik haline gelmiştir. Araştırmalar, medyayla kurulan etkileşimin yalnızca bilgi edinme ya da eğlence amaçlı olmadığını; bireylerin benlik algısı, sosyal ilişki kurma biçimleri, düşünce yapıları ve davranış alışkanlıkları gibi pek çok boyutta dönüştürücü etkiler taşıdığını ortaya koymaktadır (Kuss & Griffiths, 2017; Twenge et al., 2018). Bu doğrultuda elde edilen bulgular, medya tüketiminin gençler üzerinde çok yönlü psikolojik yansımalar yarattığını açıkça gözler önüne sermektedir.

5.1. Gençlerin Medya İle Etkileşimlerinin Bilişsel Etkileri Açısından Değerlendirilmesi

Medya içeriklerinin yoğun ve sürekli şekilde tüketilmesi, dikkat süresinin ve odaklanma yeteneğinin azalmasını, bilgi işleme süreçlerinde yüzeysel bir yaklaşımı ve hızlı tüketim alışkanlıklarının gelişimini beraberinde getirmektedir (Ophir, Nass ve Wagner, 2009). Genç bireylerin aynı anda birden fazla medya içeriğiyle ilgilenmeye yönelmesi, bilişsel yükü artırarak derin öğrenme süreçlerini kesintiye uğratmaktadır.

Bunun yanı sıra, sosyal medya aracılığıyla karşılaşılan filtrelenmiş yaşam tarzları ve idealize edilmiş görsel temsiller, gençlerin benlik algılarında bozulmalara yol açmakta ve gerçeklik ile dijital kurgu arasındaki farkı ayırt etmekte güçlük yaşamalarına neden olmaktadır (Yılmaz, 2021). Bu durum, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde özgüven problemleri, kimlik karmaşası ve psikosomatik şikayetlerin artması gibi sorunlara zemin hazırlamaktadır.

5.2. Gençlerin Medya İle Etkileşimlerinin Davranışsal Açıdan Değerlendirilmesi

Medya ile artan temas, uyku düzeninde bozulmalar, akademik başarıda düşüş, fiziksel aktivite seviyelerinde azalma, ekran bağımlılığı ve dürtü kontrolünde zayıflama gibi sonuçlara yol açmaktadır (Karasar & Kök, 2019; Andreassen et al., 2017). Özellikle ödül mekanizması ve anlık hazzı dayanan algoritmalarla yönlendirilen medya tüketimi, genç bireylerde bağımlılık düzeyini artırarak dijital bağımlılığa dönüşme sürecini hızlandırmaktadır.

Sosyal medyanın sunduğu ödüllendirici geri bildirimler (beğeniler, yorumlar vb.), gençleri içsel motivasyondan uzaklaştırıp daha çok dışsal motivasyonlara yöneltebilmekte, bu durum da hedef odaklı davranışların azalmasına yol açmaktadır. Ayrıca, dijital davranış kalıplarının uzun vadede kalıcı kişilik özellikleri olarak şekillenme riski taşıdığı gerçeği göz ardı edilmemelidir.

5.3. Gençlerin Medya İle Etkileşimlerinin Sosyal İlişkiler Bağlamında Medya Tüketimi Değerlendirilmesi

Gençlerin çevrimiçi ve çevrimdışı ilişkilerinde önemli değişimler meydana gelmektedir. Sosyal medya aracılığıyla sürdürülen ilişkiler genellikle yüzeysel ve kısa ömürlü olmakta, bu durum da gerçek hayattaki sosyal etkileşim becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüz yüze iletişimin azalması, empati becerilerinin zayıflamasına, duygusal yakınlık kurmada zorluk çekilmesine ve yalnızlık hissinin artmasına yol

açabilmektedir. Ayrıca siber zorbalık, dışlanma ve sosyal karşılaştırmalara dayalı olumsuz deneyimler, gençlerin psikososyal uyum süreçlerini güçleştirmekte; depresyon ve anksiyete gibi ciddi psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilmektedir. Bunun yanı sıra medya okuryazarlığı yüksek bireylerde, medya tüketiminin olumsuz etkilerinin hafifletilebildiği ve hatta olumlu bir şekilde yönlendirilebildiği görülmüştür. Gençlerin medya araçlarını bilinçli ve seçici kullanmaları; içerik doğrulama, eleştirel düşünme, dijital etik ve çevrimiçi davranış kuralları gibi becerilerde kendilerini geliştirmeleri, psikolojik dirençlerini artırmakta ve medya sayesinde olumlu sosyal ilişkiler kurmalarını kolaylaştırmaktadır.

Toplumsal düzeyde yapılması gerekenler açısından ise eğitim sistemine medya okuryazarlığını kapsayan derslerin eklenmesi, ailelere yönelik farkındalık programlarının düzenlenmesi, dijital içeriklerin psikolojik güvenlik açısından denetimlerinin yapılması ve sosyal medya platformlarının daha fazla sorumluluk alması büyük önem taşımaktadır.

Gençlerin çevrimiçi ortamda karşı karşıya kaldıkları içeriklerin denetiminin yanı sıra, bu içeriklerle nasıl başa çıkabilecekleri konusunda rehberlik sağlanması da kritik bir mesele olarak dikkat çekmektedir. Sonuç olarak gençlerde medya tüketiminin psikolojik etkileri çok boyutlu, dinamik ve bağlam odaklı bir süreçtir. Dikkat dağınıklığı, davranış bozuklukları, sosyal ilişkilerde gerileme ve psikolojik sağlık problemleri gibi sonuçlar bu sürecin ortaya çıkarabileceği etkiler arasında yer almaktadır.

Ancak bu etkilerin şiddeti ve yönü, bireyin medya ile kurduğu ilişki türüne; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik koşullar, aile yapısı ve eğitim seviyesi gibi etkenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle çözüm önerilerinin bireysel, kurumsal ve toplumsal düzeyde çok yönlü olması gerekmektedir; özellikle gençlerin medya ile kurdukları ilişkinin bilinçli, eleştirel ve etik temellere oturtulması öncelikli hedeflerden biri olarak belirlenmelidir.

6.KISITLILIKLAR

Bu çalışma, literatür taramasına dayalı nitel bir araştırma olduğundan ampirik veri sunmamaktadır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar, yalnızca incelenen kaynaklardan sağlanan bilgiler doğrultusunda ele alınmıştır. Ayrıca, medya türleri ve içeriklerinin kültürel bağlamlara göre farklılık gösterebileceği dikkate alındığında, bulguların evrensel düzeyde genellenebilirliği sınırlı kalmaktadır. Konunun daha kapsamlı bir şekilde anlaşılabilmesi için gelecekte saha çalışmaları ve nicel veri analizlerine yer verilmesi faydalı olacaktır.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359.

Akçay, H., & Özdemir, Y. (2020). Dijital medya okuryazarlığı ve gençlerin dijital dünyadaki davranışları. *Medya ve İletişim Araştırmaları Dergisi*, 18(2), 155-174.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Boyd, d. (2007). Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life. In D. Buckingham (Ed.), *Youth, identity, and digital media* (pp. 119–142). MIT Press.

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

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

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299.

Chou, H. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121.

Çelik, M. (2020). Dijital medya ve gençlik: Yeni medya okuryazarlığı üzerine bir değerlendirme. İstanbul Üniversitesi Yayınları.

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

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.

Gerbner, G. (1998). Cultivation analysis: An overview. *Mass Communication and Society*, 1(3-4), 175–194.

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

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

Karasar, B., & Kök, E. (2019). Ergenlerin dijital oyun oynama bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 1–17.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J.G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–32). Sage.

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331.

- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., & Dennis, J. (2014). Facebook self-presentation: Associations with social self-esteem and social anxiety. *Computers in Human Behavior*, 30, 367–373.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2019. *Common Sense Media*.
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. Springer
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(2), 262–269. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643.

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

Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2014). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>

Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>

Yılmaz, M. (2021). Gençlerde dijital benlik sunumu ve sosyal medya kullanımının psikososyal etkileri. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (53), 115–136.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:15.03.2025 Makale Yayın Tarihi: 30.05.2024 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.15556375 Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:138-154

Spiritüel Şiddetin Bireyler Üzerindeki Psikolojik ve Sosyolojik Etkileri

1.Pamir DİRİL

Doçenet Doktor

St Clements Üniversitesi/United Kingdom

Psikoloji Ana Bilim Dalı/Klinik Psikoloji

Sorumlu Yazar: akademisyen1970@hotmail.com

Orcid ID: 0000-0001-8913-343X

ÖZET

Spiritüel şiddet, bireylerin psikolojik ve sosyolojik yapıları üzerinde derin ve karmaşık etkiler bırakabilen son derece dikkat çekici bir fenomendir. Bu tür şiddet-tin tanımlanması, çoğunlukla fiziksel ya da sözlü şiddetle kıyaslandığında daha soyut ve görünmez bir biçimde algılandığı için zor bir süreçtir. Ancak, bu durumun sonuçları oldukça somut ve yıkıcı olabilmektedir. Spiritüel şiddet, bireylerin inanç sistemlerine doğrudan sal-dırarak, zihinsel ve duygusal süreçleri üzerinde ciddi yaralar açabilir ve bu da onların genel yaşam kalitelerini son derece derinden etkileyebilir. Bu bağlamda, bireyler yalnızca şahsi inançlarıyla değil, aynı zamanda sosyal çevreleriyle olan ilişkileriyle de herhangi bir çatış-ma içinde bulundukları için, bu durum sosyolojik ölçekte de önemli ve derin sonuçlar doğurur.

Anahtar Kelimeler: Şiddet, istismar, dini değerler, değersizlik hissi, karamsarlık, itihar, sosyolojik ve psikolojik baskı, umutsuzluk

ABSTRACT

This article study, Spiritual violence is a very remarkable phenomenon that can have deep and complex effects on the psychological and complex effects. Such violence is difficult to see because it is perceived in a more abstract and visible way, most compared to physical or verbal. However, the results of this situation are quite concrete and changeable. Spiritual violence can directly attack vital belief systems, opening serious wounds on the mental and emotional dimensions, where it can expand their general quality very deeply. Since these individuals are in any conflict not only with their personal beliefs, but also with their relationships with their social environment, this situation also has important and deep consequences at the center of the process.

Keywords: Violences,abuse, religious values, feeling of worthlessness, pessimism, suicide, sociological and psychological pressure, hopelessness

1. GİRİŞ

Spiritüel şiddet, bireylerin manevi yaşamlarına derin ve kuvvetli bir şekilde etki eden, inanç sistemlerine yönelik doğrudan saldırı niteliğinde olan karmaşık bir davranış biçimi olarak net bir şekilde tanımlanabilir. Bu durum, sadece bireylerin ruhsal yönelimlerini hedef al-makla kalmayıp, aynı zamanda onların duygusal, zihinsel ve manevi dünyalarını tehdit eden bir olgu haline gelmektedir. Bu tür davranışların etkileri özgüveni, öz değeri ve aile üyeleri ile arkadaşlardan uzaklaşmayı azaltabilir.

2. AMAÇ

Bu araştırmada, Spiritüel şiddetin bireyler üzerinde oluşturduğu sosyolojik ve psikolojik baskını ele almak ve gelişimini yakından takip etme ve etken olan faktörlerin analiz edilerek sorunu gidermeye yönelik çalışmaların, tedbirlerin alınmasını sağlamak hedeflenmektedir.

4. YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden literatür araştırması kullanılmıştır. Literatür taramasına dayalı nitel araştırmanın çeşitli avantajları ve sınırlamaları vardır. Niteliksel veriler, araştırmacıların ilgi alanlarını daha derinlemesine keşfetmelerine, davranışların ve olayların nedenine, düzenine ve amacına özel dikkat göstermelerine olanak tanır. Niteliksel araştırma, Konunun özellikle öğrenme süreci ve ana aktörleri ile ilgili olanlar olmak üzere insan fenomenlerine daha derinlemesine bakmak için yararlı bir yöntem ve teknik olarak sunulur. Ancak bu yaklaşım, kesin nicel değerler olmadan temel bir yanıt alınmasını sağlar. Ancak kadın cinayetleri söz konusu olduğunda bu çalışma kapsamında en çok veriye ulaşılmasını sağlayacak olan bu araştırma yöntemidir.

4. BULGULAR

Spiritüel şiddet, bireylerin inanç sistemine, ruhsal değerlerine ve manevi varlıklarına yöne-lik oluşturulan tehdit veya zarar verme durumu olarak tanımlanan bir kavramdır. Bu tür şid-det genellikle doğrudan fiziksel eylemler yerine, daha çok psikolojik manipülasyon, duygu-sal baskı ve bireyin inançlarının istismarını içeren ince ve karmaşık yöntemlerle kendini göstermektedir. İnanç veya ruhsal deneyimlere yönelik bu saldırılar, birçok farklı biçimde ve şekillerde ortaya çıkabilir; örneğin, zorbalık, dışlanma, sosyal izolasyon veya otoriter kontrol gibi çeşitli yollarla hissedilebilir hale gelmektedir. Spirtüel şiddetin kendine özgü tanımı,

toplumdaki normlar ve kültürel bağlamlar ile şekillenmekte, bu nedenle farklı topluluklarda bu kavramın çeşitli tezahürleri gözlemlenebilmektedir.

Her bir toplumda spirtüel şiddetin yaşanma biçimi ve bu konuya yönelik toplumsal algı, o toplumun inanç yapısı, tarihsel geçmişi ve sosyal dinamikleri ile sınırlı bir çerçevede ortaya çıkmakta; bu da durumu daha karmaşık hale getiren önemli etmenlerden biri oluşturmaktadır. Bireylerin ruhsal açıdan zarar görmesi veya mağduriyet yaşamaları, bu tür şiddetin toplum üzerindeki kalıcı ve olumsuz etkilerini beraberinde getirebilir. Bu bağlamda, spirtüel şiddet kurbanları genellikle belirsizlik, yalnızlık, çaresizlik ve zor bir mücadele içerisinde kalmak zorunda olabilmektedirler. Öte yandan, bu tür bir şiddetin varlığı, toplumsal açıdan oldukça önemli sorunlar arasında yer almakta ve bu durum, bireylerin ruhsal iyilik halleri üzerinde ciddi ve derin etkiler yaratma potansiyeli taşımaktadır. İnsanoğlunun manevi deneyimlerine ve inançlarına yönelik bu saldırılar, zaman içerisinde bireylerin kimliklerini, özsaygılarını ve özgüvenlerini zarar görebilirken, toplumsal yaşama entegre olmalarını da oldukça zorlaştırmakta ve çeşitli engeller ortaya çıkarmaktadır.

İnsanın manevi boyutu ve inançları, sosyal ilişkileri ve bunların sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi açısından önemli bir yere sahip olduğundan, bu durumla baş edebilmek, toplumsal sağlığın korunması ve desteklenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, spirtüel şiddeti önlemek ve kurbanlarına yardımcı olmak amacıyla farkındalık oluşturmak, eğitimler düzenlemek, etkili destek hizmetleri sunmak ve toplumsal bilinçlenmeyi artırmak son derece önem taşımaktadır. Bu kapsam, spirtüel şiddetin bireyler üzerindeki derin ve karmaşık etkilerinin anlamada kritik bir rol oynamaktadır.

Spirtüel şiddet, yalnızca fiziksel veya duygusal bir tehdit oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda bu durumun daha da derinleşmesine ve bireylerin içsel yaşantılarında derin yaralar açmasına neden olabilir. Bu nedenle, kişisel alanın ihlali, öz kimliğin sorgulanması ve toplumsal bağlantıların zayıflaması gibi önemli unsurlar, bireylerin psikolojik durumunu ciddi şekilde olumsuz yönde etkileyebilir ve bu durum sonrası genel yaşam kalitelerini düşüren ciddi sonuçlar doğurabilir. Bu olumsuz etkiler, zamanla bireylerin hayata bakış açılarını ve genel yaşam kalitelerini etkileyerek, ruhsal ve duygusal sağlığı tehlikeye atabilir. Kendine güven kaybı, ruhsal bozukluklar, paranoid düşünceler, içsel çatışma ve sosyalleşme güçlükleri gibi sonuçlar, spirtüel şiddete maruz kalan bireylerde sıkça ortaya çıkmaktadır.

Bu bireyler, dış dünyaya karşı kapanabilir ve kendilerini izole bir hale sokabilirler; bu durum, yaşamlarına olumsuz bir şekilde yansarak sosyal hayatlarını daha da zorlaştırır.

Bunun yanı sıra, spirtüel şiddetin toplumsal boyutları da göz önünde bulundurulmalıdır; çünkü bir grup içinde tekrarlanan bu tür şiddet biçimleri, o topluluğun kolektif inanç yapısını, sosyal ilişkilerini ve kültürel normlarını da baltalayabilir. Dolayısıyla, bu durum, yalnızca bireyleri değil, aynı zamanda tüm toplumu olumsuz şekilde etkileyerek gruplar arasında güvensizliğin yayılmasına neden olabilir.

Toplumda güven kaybı ve aidiyet duygusunun zayıflaması, uzun vadede toplumsal uyum ve bütünlük üzerinde ciddi tehditler oluşturabilir. Bu bakımdan, bu konu üzerinde derinlemesine düşünmek, kaynakların etkin bir şekilde kullanılması ve çözüm yolları geliştirmek son derece önem arz etmektedir. Bu tür çözümler ve yaklaşımlar, sadece bireylerin kur-tuluşu için değil, aynı zamanda toplumsal iyileşme ve huzurun sağlanması açısından da kritik bir önem taşımaktadır. Sosyal adaletin sağlanabilmesi, toplumsal yapının güçlenmesi ve bireyler arasında sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için bu konular üzerinde daha fazla durulması gerekmektedir.

4.1. Psikolojik Etkenleri

Spiritüel şiddet, bireylerin psikolojik durumlarını derinlemesine etkileyen, karmaşık sonuçlar doğuran ve çoğu zaman bir insanın yaşam kalitesini büyük ölçüde azaltan bir olgu olarak geniş bir çerçevede kabul edilmektedir. Bu tür bir şiddet, genellikle kişinin inançları, değer sistemleri ve dünyaya bakış açıları üzerinde hem direkt hem de dolaylı olarak gerçekleştirilen, çoğu zaman açık bir şekilde görülemeyen, ama etkileri son derece yıkıcı olan birçok farklı saldırılarla kendini göstermektedir. Bu saldırılar, yalnızca fiziksel veya görünen şiddet türleri ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda kişinin ruhsal ve duygusal sağlığı üzerinde derin izler bırakabilen birtakım etkiler de yaratabilir.

Bireylerin ruhsal sağlığı üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler arasında, travmatik anıların birikmesi, duygusal tepkilerin kabarması, çeşitli stres kaynakları ile başa çıkma becerisinin azalması ve sosyokültürel kimliklerin erozyonu gibi durumların meydana gelmesi daha da belirgin hale gelebilir. Özellikle bu tür durumlar, bireylerin karşılaştığı stres düzeyini, kaygıyı ve rahatsızlık seviyesini artırarak, işlevselliğin düşmesi ve dolayısıyla duygusal çöküşe yol açma riskini yükseltebilir. Bu süreçler, zamanla bireylerin ruhsal ve sosyal dinamiklerini derinlemesine etkileyebilir.

Bireyler, spirtüel şiddet gibi bu tür saldırılara maruz kaldıklarında sıklıkla dışlayıcılığa, değersizlik hissine ve yoğun bir yalnızlık duygusuna katlanmak zorunda kalırlar. Bu olumsuz etkiler, sadece ruhsal dengeleri bozulmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkilere dair mevcut bakış açılarını da derinden sarsar; birey, zamanla sosyal yaşamından fazlasıyla geri çekilme, insanlardan uzaklaşma ve toplumsal etkinliklere katılmamaya eğilim gösterme durumu sergileyebilir. Bu geri çekilme süreci, bireylerin benimseme ve aidiyet duygusunu zedeleyerek, toplumsal bağların zayıflamasına neden olabilir ve bu durum bireyleri daha savunmasız hale getirir.

Her bir birey, maruz kaldığı spirtüel şiddetin sonuçlarıyla başa çıkmaya çalışırken, aynı zamanda kendine duyduğu güvenin azalması ve özsaygısının sarsılması gibi ek zorluklarla da mücadele etmek durumunda kalabilir. Genel olarak bakıldığında, spirtüel şiddetin etkileri son derece karmaşık ve çok katmanlıdır; özellikle bireylerin hem içsel dünyalarını hem de dışsal sosyal çevrelerini derinden etkilemektedir. Tüm bu nedenlerden ötürü, spirtüel şiddet, sadece bireysel bir sorunun ötesinde, toplumsal bir sorun olarak da dikkate alınmak zorundadır.

Bu durum, daha geniş kapsamlı çözümler ve yaklaşımlar geliştirilmesini zorunlu kılarak, toplumda daha fazla farkındalık yaratma ihtiyacını da doğurur. Toplumun her katmanında bu konuyla ilgili bilgi ve duyarlılığın artırılması, bireylerin bu tür durumlarla daha güçlü bir şekilde yüzleşebilmesi için kritik öneme sahiptir. Toplumda yapılacak toplu eğitimler, seminerler ve farkındalık çalışmaları ile bu konunun üzerinde durulması, bireylerin bu tür zorlayıcı olaylarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu tür önlemler yalnızca bireyler için değil, aynı zamanda toplumun tümü için de daha sağlıklı sosyal dinamiklerin oluşturulmasına katkı sunacaktır.

Korku ve anksiyete, spirtüel şiddetin en belirgin psikolojik etkisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür durumlarla karşılaşan bireyler, yaşadıkları olayların sonuçları doğrultusunda sürekli bir tehdit algısı geliştirmek durumunda kalmaktadırlar. Bu tehdit algısı, zamanla bireylerin zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen, içsel bir huzursuzluğa neden olan ve kaygı verici bir duruma dönüşebilen dystimya gibi çeşitli etkiler meydana getirebilir. Üstelik, bu kişiler sık sık tetikte olma hali yaşar ve bu durum, normal günlük işlevselliklerini aksatacak kadar zorlayıcı ve yıpratıcı bir hale dönüşebilir.

Anksiyete bozuklukları, ruhsal sağlık sorunları arasında en yaygın olanlar arasında yer alır ve bu bozukluklar bireyde yaşama isteğini, motivasyonunu ve genel enerji seviyesini ciddi şekilde etkileyerek, panik atak riskinin artmasına neden olabilmektedir. Kaygı verici veya

tehdit edici durumlar sadece bireyin ruhsal durumunu etkileyen unsurlar olarak kalmaz; aynı zamanda bireylerin sosyalleşme yeteneklerini sınırlamakla kalmayıp, getirilen bu stresle birlikte psikolojik fatalizmin bir parçası haline dönüşme potansiyelini de barındırmaktadır. Bu korkunun ve anksiyetelerin etkisi, bireylerin yaşamlarının her alanında oldukça etkin bir şekilde kendini hissettirir; bu durum, kişinin ruhsal dengesini uzun vadede olumsuz yönde etkileyerek tüm bu faktörlerin birleşimi ile ciddi anlamda kayba yol açabilmektedir.

Bu karmaşık süreç, bireyin içsel huzurunu kaybetmesine, stres seviyesinin daha da yükselmesine ve dolayısıyla yaşam kalitesinin zarara uğramasına yol açar. Sürekli devam eden kaygı ve anksiyete döngüsü, bireyin genel yaşam deneyimini derin bir biçimde etkileyerek kelimenin tam anlamıyla bir çıkmaza sokmaktadır; bu da bireyin kendine olan güvenini zedeleyebilir ve sosyal ilişkilerini olumsuz bir şekilde etkileyerek artan yalnızlık hissini pekiştirebilir. Dolayısıyla, bu süreç, bireylerin ruh ve beden sağlığını tehdit eden bir durum haline gelir ve bu durumu aşmak için bireylerin destek arayışında bulunmaları gerekebilir. Her bir birey, sadece kendisi için değil, aynı zamanda çevresindeki insanlar için de önemli bir varlık olduğunun bilincinde olmalıdır.

Kimlik bozuklukları, spiritüel şiddetin bir diğer önemli sonucudur ve bu durum, zamanla bireylerin ruhsal durumlarını derinden etkileyebilir. Bireylerin kendilik algılarındaki belirsizlikler ve güvensizlikler, ruhsal bozuklukların önünü açabilir ve karmaşık bir yolun kapılarını aralayarak bireylerin hayatlarını daha da zorlaştırabilir. Kendini değersiz hissetme, kimlik karmaşası ve içsel çatışmalar, bireyin hem kişisel hem de toplumsal kimliğini zedeleyebilir ve bireyi kaygı dolu bir duruma sokabilir.

Bu tür sorunlar, bireyde derin duygusal yaralar açabilirken, duygusal istismar da başlı başına bir travma kaynağı olarak işlev görmektedir ve bu durum travmanın kalıcılığını artırabilir. Duygusal istismar, bireyin duygusal dayanıklılığını aşındırarak, ruhsal yüklerini ağırlaştırabilir ve derin yaralar açabilir. Bu tür bir karşılaşma, bireylerin algı ve düşüncelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Birçok kişi bu travmaların sonuçlarıyla başa çıkmakta büyük zorluklar çekerken, bu durum mental sağlıklarına yönelik olumsuz etkilerin giderek derinleşmesine yol açabilmektedir.

Bu bağlamda, spiritüel şiddetin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini derinlemesine anlamak, bu tür durumlarla başa çıkabilmek ve iyileşme süreçlerini desteklemek açısından büyük önem taşımaktadır.

Zira, bireylerin ruhsal iyilik hâline ulaşmaları için destek sağlamanın ve bu etkilerin üstesinden gelmenin yollarını öğrenmenin hayati bir önemi bulunmaktadır. Bu sayede, bireylerin hem kendilik algılarını yeniden oluşturmalarına hem de sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmelerine katkıda bulunulabilir.

Sosyolojik etkiler, bireylerin hayatları üzerinde halen hissedilen ruhsal ve toplumsal yansımaların yanı sıra, daha kapsamlı sosyal yapılar üzerindeki dönüşümleri ve dinamik etkileşimleri de derinlemesine ifade eden bir kavramdır. Spiritüel şiddet, toplumun genel normları ve medeniyetin değerleri ile doğrudan etkileşime girerek, bireylerin benlik algısını, sosyal yakınlık bağlarını ve toplumsal rollerini yeniden şekillendirme potansiyeline sahip olmakla birlikte, birçok farklı yönüyle de incelenebilir. Bu durum, bireyler arasında inanç sistemleri aracılığıyla oluşan karmaşık hiyerarşik ilişkilerin genellikle ruhsal taciz biçiminde algılanmasıyla daha karmaşık bir hal alır ve maalesef bireylerin psikolojik hallerini derinlemesine etkileyebilir.

4.2. Sosyolojik Etkenler

Ruhsal şiddet, toplumun normları tarafından aklanma veya göz ardı edilme riski taşımakta; bu da oldukça yaygın bir şekilde toplumsal yaşamda karşımıza çıkmaktadır. Bu tür bir bağlamda, ruhsal şiddet mağdurlarının yaşadığı travmalar, sadece bireysel psiko-lojik etkilerin ötesine geçip, aynı zamanda grup kimliği, sosyal dayanışma ve toplumsal bağların zayıflaması gibi daha geniş kapsamlı sosyolojik sonuçlara yol açma potansiyeline sahiptir. Dolayısıyla, bu sorun yalnızca bireysel bir mesele olmaktan çok, toplumun dinamiklerini etkileyen derin ve karmaşık bir toplumsal mesele haline dönüşmekte ve bu açıdan ele alınması gereken önemli bir konu olmaktadır.

Bu olguların bir araya gelmesi, toplumu derinlemesine etkileyen bir dinamik oluşturarak ruhsal şiddet konusunda daha geniş bir bi-linç ve anlayış geliştirilmesi ihtiyacını doğurmaktadır. Bireyler ve topluluklar arasındaki etkileşimler, ruhsal şiddetin anlaşılmasında belirleyici bir rol oynamakta, aynı zamanda bireylerin sosyal yaşamlarını çok boyutlu ve derin bir şekilde etkilemektedir. Bu olguların detaylı bir biçimde incelenmesi, toplumsal cinsiyet eşitliği, bireysel haklar ve özgürlükler bağlamında daha geniş bir toplumsal anlayışın geliştirilmesine büyük oranda katkıda bulunmaktadır.

Bu süreç, toplumsal dinamiklerin yeniden şekillenmesine, ruhsal şiddetin daha doğru anlaşılmasına ve etkili önlemlerin geliştirilmesine uygun bir zemin hazırlayacak bir yaklaşım gerektirmektedir. Bütün bu sebeplerden ötürü, ruhsal şiddetin etkilerini azaltmak ve mağdurları desteklemek amacıyla toplumda bir bilinç oluşturmak son derece elzemdir. Tüm bu dinamiklerin bir arada değerlendirilmesi, ilerideki toplumsal yapının sağlamlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Aile dinamikleri, spiritüel şiddetin sosyolojik boyutunu anlamada kritik bir rol oynama- nın yanı sıra, bireylerin yaşadığı zorlukların da derinlemesine incelenmesine olanak tanır ve bu durum, sosyal yapılar içerisindeki derin etkileri açığa çıkarır. Aile içindeki güç denge-leri, hiyerarşiler ve sağlıklı iletişim eksiklikleri, mağdurların maruz kaldığı ruhsal baskıyı artırabilir; bu baskı, ruhsal şiddet deneyimleyen bireylerin içsel dünyasında kalıcı ve derin izler bırakabilir. Bu süreçte toplumsal cinsiyet rolleri de belirleyici bir unsur haline gelir. Kadınlar genellikle ruhsal şiddetin mağduru olma oranı ile öne çıkarken, bu durum aile içi-ndeki dinamiklerin, toplumsal cinsiyet normlarının ve kadının toplum içindeki yerinin sorgu- lanmasını gerektirmektedir.

Kadınların, toplumsal normlar ve beklentilerle çatışma yaşama-sı, ruhsal şiddetin bir sonucu olarak kendini gösterebilir. Aile içindeki bireyler, ruhsal şiddet uygulayan kişilerin davranışlarını normalleştirme eğilimine girebilir. Bu normalleştirme, bireylerin toplumsal normlarla uyum sağlama biçimlerini etkileyerek, aynı aile içerisinde yetişen ve bu durumu izleyen bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Böylece, ruhsal şiddet sorununu anlamakta ailenin rolü kritik bir öneme sahiptir ve bu tür davranışla-rın toplum üzerinde yarattığı kapsamlı etkiler göz ardı edilmemelidir. Aile dinamikleri üze-rinden, ruhsal şiddetin sosyal algısı ve bireyler üzerindeki etkileri üzerine daha geniş bir perspektifle bakmak mümkün hale gelirken, aynı zamanda bu konu üzerine önlemler geliştirmek için çok yönlü çalışma alanları yaratmak gerekmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliği açısından önemli adımlar atmak ve bu alanda farkındalık oluşturmak, ruhsal şiddetle müca-delede kritik bir unsur olacaktır.

Bu amaca ulaşmak için, toplumsal yapının tüm bileşenleri ile iş birliği içerisinde güçlü bir dayanışma sağlamak büyük önem taşımaktadır. Farkındalık yaratmanın yanı sıra, zihinsel sağlık desteği ve eğitim programları gibi çözümler geliştirmek, bu tür şiddetin köklerinin kazınması için etkili bir yol olabilir.

Bu noktada, toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden çalışmalar yürütmek, bireylerin kendilerini daha güvende his-setmelerine ve ruhsal sağlıklarını korumalarına katkı sağlayacaktır.

Genel olarak bakıldığında, spiritüel şiddetin sosyolojik etkileri, bireylerin yanı sıra toplumsal yapılar üzerinde derin ve kalıcı izler bırakma potansiyeline sahiptir. Bu izler za-manla toplumun genel dinamiklerini önemli ölçüde etkileyebilir ve toplumun ruhsal şiddet konusundaki algısı, sosyal normları belirlerken, aynı zamanda bu tür davranışların toplum-sal kabulünü de pekiştirebilir.

Böylece, ruhsal şiddetin yaygınlaşmasına yol açan bir zemin oluşturarak, bireyler üzerinde olumsuz etkiler bırakma durumu ortaya çıkabilir. Kapsayıcı bir analiz yapmanın gerekliliği, ruhsal şiddetin yalnızca bir bireysel mesele değil, aynı za-manda çok boyutlu bir toplumsal sorun olduğunun altını çizmektedir.

Toplumların genelinde bu tür olgular üzerine yoğunlaşmak ve dikkat çekmek, ruhsal şiddetle mücadelede önemli bir başlangıç noktası olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, ruhsal şiddetin mücadelesinin de toplumsal düzeyde ele alınması gereken bir sorun olduğu gerçeği göz ardı edilmemelidir; bu, konunun ciddiyetini artırmaktadır. Özellikle, bu konuda bir bütün olarak hareket etmenin gerekliliği, sorunun daha etkili bir şekilde üstesinden gelinmesi için son derece önemlidir.

Bu açıdan, spiritüel şiddetin etkilerini daha derinlemesine anlamak ve ele almak, sosyal adalet ve insan hakları perspektifinden oldukça kritik bir adım teşkil etmektedir. Bireylerin deneyimlerinden yola çıkarak, toplumsal bir çözüm geliştirilmesi, bu sorunun üstesinden gelinmesi adına büyük bir önem taşımaktadır; toplumsal katılım ve duyarlılık, bu problemi aşmak için hayati bir öneme sahiptir.

Toplumsal bilinci artırmak, bireylerin ruhsal sağlığına doğrudan katkı sağlarken, daha sağlam ve dayanıklı bir sosyal yapı oluşturmaya da yardımcı olabilir. Bu tür bir bilinçlenme, toplumun her kesiminde ruhsal şiddete karşı farkındalığı artırarak, sosyal dayanışmayı güçlendirebilir.

5. SONUÇ

Spirtüel şiddetin bireyler üzerindeki etkileri, hem psikolojik hem de sosyolojik açıdan giderek daha fazla önem kazanarak, toplumda derin yaralar açabilen bir olgu haline gelmek-tedir. Bu tür bir şiddet, bireylerin özsaygısını ve kendilerine olan inançlarını ciddi anlamda zedelemekle kalmaz, aynı zamanda içsel huzurlarını ve mutluluklarını bozarak, psikolojik açıdan kayıplara neden olabilecek karmaşık bir yolculuğun başlangıcını simgeler. Bireylerin ruhsal sağlığı üzerinde son derece olumsuz etkiler bırakan bu durum, aynı zamanda zihinsel görüş alanını daraltarak sosyal izolasyon ve çaresizlik hissi yaratarak, bireylerin hayata ba-kış açılarını ve yaşam kalitelerini köklü bir şekilde yeniden şekillendirmektedir.

Uzun vade-de spirtüel şiddete maruz kalan bireylerde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal bozuklukların derinleşmesi kaçınılmaz hale gelirken, sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar belirgin bir hâle dönüşebilir. Bunun yanı sıra, psikolojik travmalar yaşamış olan kişiler için toplumsal norm-ları sorgulama ve kendi kimliklerini bulma süreçlerinde önemli ve zorlu aşamalarla karşı-laşma durumu söz konusu olabilmektedir. Bu karmaşık süreç, bireylerin kendi içlerinde bir çatışma yaratırken, aynı zamanda dış dünyayla olan etkileşimlerini çok derin bir biçimde etkileme potansiyeli taşımaktadır.

Bu bağlamda, spirtüel şiddet yalnızca bireyleri değil, aynı zamanda toplumun genel yapısını da olumsuz yönde etkileyerek, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha geniş kapsamlı ve karmaşık sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sonuç olarak, bu tür bir durum toplumsal doku üzerinde ciddi ve kalıcı izler bırakmaktadır. Bu sorunların üste-sinden gelebilmek için toplumsal farkındalığın artırılması ve destek mekanizmalarının güç-lendirilmesi büyük bir önem arz etmektedir. Toplumun her kesiminden bireylerin bu konuya duyarlı hale gelmesi, yaşanan sorunların altındaki dinamiklerin anlaşılması açısından kritik bir öneme sahip olmanın yanı sıra, aynı zamanda bu dinamiklerle mücadele etmenin yolları-nı bulma açısından da hayati bir gereklilik taşımaktadır.

Bu nedenle, eğitim programları ve toplumsal projeler aracılığıyla farkındalığın sağlanması, hem bireylerin psikolojik destek almasını kolaylaştıracak hem de toplumsal dayanışmayı artırarak, toplumdaki bu olumsuz durumların üstesinden gelinmesine yardımcı olacak bir işlev görecektir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde işlemesi için, toplumun her kesiminde duyarlılık geliştirilmesi ve sorunlara dair bilinçlendirme çalışmalarının yaygınlaştırılması elzem bir gereklilik olarak karşımıza çık-maktadır.

Bu amaçla, çeşitli seminerler ve atölye çalışmaları düzenlemek, insanları bilgi-lendirerek ve empati kurmalarını sağlayacak ortamlar oluşturarak oldukça anlamlı olacaktır. Böylece, bireyler hem kendilerinin hem de çevrelerindeki insanların yaşadığı zorlukları daha iyi anlayabilecek, bu zorlukların üstesinden birlikte gelebilmek için çözüm yolları aramaya girişebileceklerdir. Bu şekilde, spirtüel şiddetin yarattığı etkilerin üstesinden gelinmesi mümkün hale gelerek, toplumsal bir dayanışma ortamının oluşturulması teşvik edilebilir.

Sosyolojik perspektiften değerlendirildiğinde, spirtüel şiddet olgusu, bireylerin toplumsal bağlarını zayıflatarak derin ve karmaşık sorunlar ortaya çıkaran bir durum olarak, günümüzde oldukça önemli bir yer edinmektedir. Bu durum, bireylerin yaşamlarında etkili olan çok sayıda alanı doğrudan etkilemekte ve bu olgu, toplumsal yapı üzerinde yaratmış olduğu olumsuz etkilerle, bireylerin psikolojik durumlarını da oldukça derinlemesine etkileyebilmektedir. Sonuç olarak, bu karmaşık dinamikler, geniş bir etki alanına sahip olabilmektedir. Aile içinde başlayan dinamiklerin etkisiyle, toplumsal cinsiyet rollerine kadar birçok alanda spirtüel şiddet, toplumsal normları, değer yargılarını sorgulatarak bireylerin toplumsal entegrasyonunu zorlaştırmaktadır.

Böylelikle, bireyler sosyal yaşamdan giderek daha fazla uzaklaşma hissi yaşayarak, çeşitli sosyal bağlarını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Nitekim, bu tür olumsuz deneyimlerden geçen bireylerin kendilerini dışlanmış, güçsüz ve iletişim becerilerinden yoksun hissetmeleri olasıdır; bu da onlarda yal-nızlık ve belirsizlik duygusu yaratabilmektedir. Bu tür hisler zamanla daha karmaşık duygu-sal sorunları da beraberinde getirmekte, bireylerin zihinlerinde çeşitli olumsuz düşünceler, belirsizlikler ve tatminsizlikler geliştirebilmektedir.

Aynı zamanda, bu bağlamda, spirtüel şiddetin sonuçları, yalnızca bireylerin zihinlerinde farklı karmaşalara yol açmakla kalma-makta, bu durum onlarla ilişkili olan sosyal çevrelerinde de derin yankılar bulabilmektedir. Bu yankılar, zamanla daha geniş topluluk gruplarına yayılabilir ve toplumsal güvenin sar-sılmasına, toplumsal ilişkilerin bozulmasına neden olabilmektedir. Böylelikle, bir toplulukta bu tür davranışların normalleşmesi ve pekişmesi sonucunda, sağlıklı ilişkiler geliştirme ye-teneği büyük ölçüde kaybolmuş olur.

Zamanla bu kaybolma süreci, bireylerin toplumsal katılımlarını olumsuz yönde etkileyerek, yalnızca bireysel sorunlar çıkarmakla kalmayıp, toplumsal düzeyde de ciddi meseleler yaratmaktadır. Bu tür durumlar, uzun vadede toplum-sal uyumun ciddi şekilde bozulmasına ve bireylerin psikolojik sağlıklarının olumsuz etki-lenmesine neden olmaktadır.

Bireyler arası bağların da zayıflamasına yol açarken, bireyler bu süreç içinde yalnızlaşarak, kendilerini toplumdan kopmuş, izole bir biçimde hissetme tehlikesiyle karşılaşabilmektedirler. Sonuç itibarıyla, spirtüel şiddet olgusu, bireylerin sağ-lıklı sosyal ilişkiler kurmasını engelleyerek, toplumsal bütünlüğü tehdit eden önemli bir olgu haline dönüşmektedir.

Bu olguların getirmiş olduğu sorunların aşılması adına toplum-sal bilincin artırılması ve dayanışma kültürünün güçlendirilmesi büyük bir önem arz etmektedir. Bireylerin, bu karmaşık sosyal yaşantılar içinde kendilerini yeniden tanımlamaları ve toplumsal normlarla sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri için gerekli olan zemin mutlaka oluşturulmalıdır; böylece, toplumsal etkileşimlerin güçlenmesi ve sosyal bağların yeniden tesis edilmesi mümkün hale gelecektir.

Bu bağlamda, bireylerin hissettiği yalnızlık ve dışlanmış-lık duygularının aşılması, sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ile daha kolay hale gelebilir. Sosyal destek, bireylerin kendilerini yeniden aynı toplumsal değerlere bağla-malarına yardımcı olabilir; bu da onların içsel huzurlarını bulmalarına vesile olacaktır. Ay-rıca, toplumsal çalışmaların teşvik edilmesi, bireylerin dayanışma duygularını pekiştirirken, spirtüel şiddet karşısında farkındalığın artmasına da olanak sağlayacaktır. Bu türden bir ko-lektif bilinç geliştirilmesi, toplumsal ilişkilerin tekrar inşa edilmesi için önemli ve dikkate değer bir adım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu açıdan, ortak yaşam alanlarının yeniden gözden geçirilmesi, grup kimliğinin güçlendirilmesi ve sosyal yardımlaşma kültürünün des-teklenmesi, bireylerin kendilerini güven ve huzur içerisinde hissetmelerine yardımcı olur. Dolayısıyla, spirtüel şiddet olgusunun yarattığı hasarların onarılması, toplumsal bütünlüğün sağlanması açısından son derece kritik bir süreç haline gelmektedir.

6. KISITLILIKLAR

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanıldığı için bunun beraberinde getireceği birtakım kısıtlılıklar bulunmaktadır. Nitel araştırma, bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilen küçük örneklem boyutlarına sahip olabilir. Niteliksel araştırma, yanıtlarda potansiyel yanlılığa ve kendi kendine seçim yanlılığına da tabi olabilir.

Veri toplayıcının teknikleri ve kendi benzersiz gözlemleri, bilgileri ince şekillerde değiştirebilir ve bu da bulguların doğruluğunu sınırlayabilir. Nitel araştırma süreci zaman alıcıdır ve bu da belirli projeler için fizibilitesini sınırlayabilir. Araştırma sorusu ile metodoloji arasında tutarsızlık, yetersiz metodolojik bilgi ve nitel araştırmanın felsefi temellerine dikkat edilmemesi, bu da onun etkililiğini sınırlayabilir.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKLAR

Salmivalli, C., Kaukiainen, A. ve Lagerspetz, K. (1998). Aggression in the social relations of school aged girls and boys.

P. T. Slee ve K. Rigby, (Ed.), Children's peer relations içinde (60-75), Routledge, London.

Yıldırım, S. (2001). The relationships of bullying, family environment and popularity. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Yöndem, Z. D. ve Totan, T. (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle baş etme. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(35), 28-37. Yurtal F. ve Cenkseven F. (2006). İlköğretim okullarında zorbalığın incelenmesi.

Aktuğ, Taylan (2006). Ergenlerde Akran Baskısı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. AndreouElenia, DidaskalouEleni,

Güney, Neslihan (2007). Ergenlikte risk almanın içsel kaynaklarının benmerkezcilik, akran baskısı, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

VlachouAnastasia(2007). Evaluating the effectiveness of a curriculumbased anti-bullyingintervention program in Greek primary schools. Educational Psychology, Vol.27, No.5, (693–711).

Atıcı, Arzu (2011), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışlarının Yordanması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir. Baumann, Karl, E. ve Ennett, Susan, T. (1996). On The Importance Of Peer Influence For

Adolescent DrugUse: CommonlyNeglectedConsiderations. Addiction,Vol.91, No. 2, (185-198).

Bayhan, Pınar ve Işıtan, Sonnur (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: akran ve romantik ilişkilere genel bakış. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, Cilt.20, Sayı.20.

Berndt, Thomas, J. (1992). Friendship and friends' influence in adolescence. CurrentDirectionsPsychological Science, Vol.1, No.5,(156-159).

De Goede, I.A.H., Branje, S.J.T., Delsing, M.J.M.H. ve Meeus, W.H.J. (2009). Linkages over time between adolescents' relationships with parents and friends. *Journal of Youth Adolescence*, Vol.38, No.10, (1304-1315).

La Greca, Annette, M. ve Harrison, Hannah Moore (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol.34, No.1).

Gündüz, Bülent ve Çelikkaleli, Öner (2009). Ergen saldırganlığında akademik yetkinlik inancı, akran baskısı ve sürekli kaygının rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt.10, Sayı.2, (1938).

Kıran, Esen, Binnaz (2003) "Akran Baskı Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Risk Alma Davranışı ve Okul Başarılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: 2 Sayı:20

Kılıççı, Yadigar. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Şafak Matbaacılık. Ankara

Kaya, Alim & Saçkes, Mesut. (2004). "Benlik Saygısını Geliştirme Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi" *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:11, Sayı:21

Hartup, W. W. (1992). Conflict and friendship relations. In C. U. Shantz & W. W. Hartup

Nasrabadi, Alireza Nikbakht (2004) Smoking As A Symbol of Friendship: Qualitative Study of Smoking Behavior And Initiation of A Group of Male Nurse Students In Iran Nursing and Health Sciences , 6

Şemin, Refia. (1984). *Gençlik Psikolojisi*. İkinci Basım. İstanbul: İ.Ü. Edebiyat Fakültesi.

Uludağlı, N. P. ve Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 14-24.

Kapıkıran, N. A. ve Fiyakalı, C. (2005). Lise öğrencilerinde akran baskısı ve problem çözme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18)

McLennan, James P. (1987). "Irrational Beliefs in Relation to Self Esteem and Depression", *Journal Of Clinical Psychology*

- Onur, E.P.(1981). Self Esteem in Children and İntecedents. Master Thesis. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul
- Şemin, Refia.(1984). Gençlik Psikolojisi. İkinci Basım. İstanbul: İ.Ü. Edebiyat Fakültesi.
- Yörükoğlu, Atalay. (1990). Gençlik Çağı. “Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar” Yedinci Basım. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Yücedağ, Şebnem.(1994). “Ergenlik Dönemi Problemleriyle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.
- Wang, J., Ronald, J. L. ve Nansel, T. R. (2009). Scholl bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber, national institutes of health. Journal of Adolescent Health, 45, 368–375.
- Dölek, N. (2002). Öğrencilerde zorbaca davranışların araştırılması ve bir önleyici program modeli. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bayraktar, F. (2009). Ergenlerin zorba ve kurban davranışlarında birey, aile, akran ve okula dair özelliklerin rolü: Bütüncül bir model önerisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Burnukara, P. ve Uçanok, Z. (2012). İlk ve orta ergenlikte akran zorbalığı: Gerçekleştiği yerler ve baş etme yolları. Türk Psikoloji Yazıları,
- Fromm, E. (1995b). Yaşama Sanatı. (Çev. Arıtan, A.) Bütün Eserleri:5. İstanbul. Arıtan Yayınevi. Wege zur Befreiung Über die Kunst des Lebens.
- Geçtan, E. (1993). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Gruen, A. (2005). İçimizdeki Yabancı. (Çev. İgan, İ). İstanbul. Çitlenbik Yayınları. Der Fremde in Uns. (Eserin orijinali 2001 yılında yayımlandı).
- Gruen, A. (2004). Kendine İhanet-Kadın ve Erkekte Özerklik Korkusu. (Çev. Hastürk, Ü.). İstanbul. Çitlenbik Yayınları.Der Verrat am Selbst: Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. (Eserin orijinali 1987 yılında yayımlandı).
- İsen, G.B. (1995). Saldırganlık Kuramları ve Basında Cinayet Haberleri. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

Jones, R., N. 1982. Danışma Psikolojisi Kuramları. (The Theory and Practice of Counseling Psychology). F. Akkoyun (Editör). Cassell Educational Limited.

Osho - Bhagwan S., R. (2007). Sevgi Aşkın En Güzel Çiçeği. (Çev.: Sangeet). İstanbul. Ganj Kitap.

Bandura, A. (1973). Aggression: A Social Learning Analysis. New Jersey. Prentice-Hall.

Beck, A.T. (1976). Cognitive Therapy and The Emotional Disorders. New York. International Universities Press...

DSÖ. (2002). Şiddetin Sağlık Çalışanlarının Mesleklerini Bırakma Davranışı Üzerindeki Etkisi. (Çev. Bakır, B. ve Çiner, C., Ü.) WHO/37. Cenevre. DSÖ Basın Bülteni. 10 Mayıs.

Freedman, J.L., Sears, D.O., Carlsmith, J.M. (2003). Sosyal Psikoloji. (Çev. Dönmez, A.). İstanbul. İmge Kitabevi. Introduction to Social Psychology.

Türk Dil Kurumu (TDK). (2007). Web: <http://www.tdk.gov.tr/>.

Teber, S. (1990). Politik Psikoloji Notları. Ankara. Ara Yayıncılık



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 20.02.2025

Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025

Makale Türü: Araştırma

E-Issn:3023-7084

Doi No: 10.5281/zenodo.15556375

Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:155-175

Ergenlerin Beslenme Alışkanlıklarının Psikolojik Sebepleri

1.Yıldırım Bayezit DELDAL

Doçent Doktor

Milli Eğitim Bakanlığı/St.Clements Üniversitesi

Rehberli ve Psikolojik Danışmanlık

Bölümü Öğretim Üyesi

Sorumlu Yazar: y.bayezit1977@gmail.com

Orcid ID: 0000-0002-6561-5933

2. Alper ÖZKILIÇ

Doktor Öğretim Üyesi

İstanbul Biruni Üniversitesi

Tıp Fakültesi, Pediatri Anabilim

Dalı/İstanbul-Türkiye

Mail: aozkilog@biruni.edu.tr

Orcid ID:0000-0001-5092-105X

ÖZET

Ergenlik dönemindeki bireylerin beslenme alışkanlıklarının ardındaki psikolojik dinamikleri anlamayı amaçlamaktadır. Nitel bir yaklaşım çerçevesinde yürütülen çalışmada, İstanbul'daki liselerde öğrenim gören 14-17 yaş arası 20 ergenle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler içerik analiziyle değerlendirilmiş; beden algısı, aile ilişkileri, sosyal medya etkisi, duygusal yeme davranışı ve akran baskısı olmak üzere beş ana tema ortaya çıkarılmıştır. Bulgular, ergenlerin beslenme davranışlarının yalnızca fizyolojik ihtiyaçlara değil; benlik saygısı, kaygı düzeyi, sosyal etkileşim biçimleri ve medya temsilleri gibi çok katmanlı psikolojik unsurlara dayandığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: ergenlik, beslenme alışkanlıkları, beden algısı, psikoloji, sosyal medya, duygusal yeme

ABSTRACT

It aims to understand the psychological dynamics behind the eating habits of adolescents. In this qualitative study, semi-structured interviews were conducted with 20 adolescents aged 14-17 years studying in high schools in Istanbul. The data obtained were evaluated by content analysis and five main themes were revealed: body perception, family relationships, social media influence, emotional eating behaviour and peer pressure. The findings show that adolescents' eating behaviours are based not only on physiological needs but also on multi-layered psychological factors such as self-esteem, anxiety level, social interaction styles and media representations.

Keywords: Social Bonds, Addiction, Sociology, Psychology, Integration

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı ve birçok önemli gelişimin yaşandığı bir aşamadır. Bu süreçte fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda çeşitli değişiklikler ortaya çıkar (Santrock, 2020). Bu dönüşümler, ergenlerin kimlik oluşumu ve sosyal aidiyet duygusu açısından büyük ilerlemeler kaydetmelerine olanak tanırken, sağlıklı ya da sağlıksız beslenme alışkanlıkları da geliştirmelerine neden olabilir (Steinberg, 2014). Beslenme alışkanlıkları, ergenlerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra ruhsal durumları üzerinde de doğrudan etkiye sahiptir.

Özellikle, bu alışkanlıkları etkileyen birçok psikolojik faktör, ergenlerin genel psikolojik sağlıkları ve sosyal etkileşimleri ile yakından ilişkilidir (Neumark-Sztainer, 2005). Ergenlerin beslenme alışkanlıkları, yalnızca biyolojik ihtiyaçları karşılama ile sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireyin kendini ifade etme biçimi, benlik algısı, sosyal kabul ve çevresel etmenlerden etkilenen karmaşık bir davranış biçimidir (Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). Bedensel imaj, yeme alışkanlıklarının önemli bir psikolojik etkileyicisidir ve ergenlik döneminde özellikle büyük önem taşır (Cash & Smolak, 2011).

Bu süreçte ergenler, sosyal normlara uyma isteği ve akranları tarafından kabul edilme arzusu gibi motivasyonlar nedeniyle sağlıksız yeme davranışlarına yönelebilirler (Paxton et al., 2006). Ayrıca, stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal durumlar da yeme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkileyebilir (Compas et al., 2017).

Araştırmalar göstermektedir ki, ergenlerin beslenme alışkanlıklarının psikolojik boyutlarının anlaşılması, sağlıklı bir gelişim için son derece önemlidir. Genellikle ergenlik döneminde karşılaşılan beslenme sorunları ve yeme bozuklukları, uzun vadede fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Striegel-Moore & Bulik, 2007).

Bu nedenle, ergenlerin beslenme davranışlarını şekillendiren psikolojik etmenlerin detaylı bir şekilde incelenmesi, müdahale ve önleme programlarının oluşturulması açısından kritik bir öneme sahiptir (Spear, 2002).

1.1. Psikososyal Gelişim ve Beslenme Alışkanlıkları

Ergenlik dönemindeki bireylerin psikososyal gelişimi, beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkileyen önemli bir süreçtir. Erikson'un teorisine göre, bu dönemde "kimlik ile rol karmaşası" çatışması yaşanır ve birey, kendi kimliğini bulma çabasıdadır (Erikson, 1968). Kimlik geliştirme sürecinde, beden imajı ve kişinin kendine dair algıları, beslenme davranışlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak öne çıkar (Harter, 2012). Düşük özsaygı ve beden algısındaki olumsuzluklar, ergenleri sağlıksız diyetlere yönlendirebilir (Homan et al., 2012).

Bunun yanı sıra, aile ve arkadaşlar da ergenlerin beslenme davranışlarını şekillendirmede büyük bir etkiye sahiptir. Aile içindeki yemek kültürü, alışkanlıklar ve iletişim tarzı, ergenlerin yeme alışkanlıklarını olumlu veya olumsuz bir şekilde etkileyebilir (Birch & Davison, 2001). Özellikle aile içindeki çatışmalar ve ebeveynlerin yeme davranışları, ergenlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Faith et al., 2004). Ayrıca, akran etkisi de ergenlerde sağlıksız beslenme davranışlarını artıran güçlü sosyal etmenlerden biri olarak dikkat çeker (Salvy et al., 2012).

1.2. Medya ve Dijital Dünyanın Rolü

Günümüzde sosyal medya platformlarının artışı, gençlerin beden algısı ve yeme alışkanlıkları üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır. Bu platformlar, genellikle idealize edilmiş beden görüntüleri sunarak ergenlerde beden memnuniyetsizliğini artırabilir (Fardouly et al., 2015). Instagram, TikTok ve benzeri sitelerdeki fotoğraf ve videolar, gençlerin kendilerini bu ideal normlarla karşılaştırmalarına neden olur ve bu durum yeme davranışlarını etkiler (Perloff, 2014). Araştırmalar, sosyal medyada fazla zaman geçiren ergenlerin beden kaygısı yaşama ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yönelme ihtimalinin yükseldiğini göstermektedir (Holland & Tiggemann, 2016).

1.3. Duygusal Yeme ve Psikolojik Stres

Duygusal yeme, psikolojik baskıyla baş etmenin bir yöntemi olarak değerlendirilebilir ve bu durum gençlerde yaygın bir şekilde görülmektedir (Tan & Chow, 2014). Negatif duygular, özellikle kaygı, depresyon ve yalnızlık, ergenlerde aşırı yeme ya da iştahsızlık gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına yol açabilir (Mikolajczyk et al., 2009).

Sınav stresleri, aile içindeki anlaşmazlıklar ve sosyal problemler, bu tür yeme davranışlarını etkileyen stres kaynakları arasında yer almaktadır (Smith & Patton, 2016).

1.4. Türkiye’de Ergen Beslenme Alışkanlıkları ve Psikolojik Dinamikler

Araştırmalar Türkiye’de ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sıkça rastlandığını göstermektedir. Örneğin, yüksek miktarda fast food tüketimi, öğün atlaması, düzensiz yemek yeme ve tatlı yeme alışkanlıklarının artmasına dair çok sayıda rapor bulunmaktadır (Özdemir et al., 2015; Akbulut et al., 2021). Bu sorunların psikolojik kökenleri arasında aile içindeki iletişim problemleri, beden imajı memnuniyetsizliği ve sosyal medyanın etkileri önemli rol oynamaktadır (Yıldırım & Uslu, 2017).

Bunun yanında, kültürel unsurlar ve toplumsal normlar da Türkiye’de ergenlerin beslenme davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Demir & Erdoğan, 2019). Bu geniş kapsamlı araştırmalar ışığında, ergenlerin yeme alışkanlıklarının karmaşık ve çoklu psikolojik etkenlerden etkilendiği anlaşılmaktadır.

Bu etmenlerin bilinmesi, sağlıklı beslenme programlarının geliştirilmesi ve uygulanması açısından gereklidir. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran bütünsel yaklaşımlar, onlara sağlıklı beslenmeyi öğretme konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

2. AMAÇ

Bu araştırmanın ana hedefi, ergenlerin yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olan psikolojik unsurları belirlemek ve bu unsurların bireylerin yaşam kalitesine nasıl etki ettiğini nitel bir yöntemle incelemektir. Araştırmanın alt hedefleri ise şunlardır:

- Ergenlerin yeme alışkanlıklarının psikolojik kökenlerini keşfetmek,
- Aile, okul ve sosyal çevrenin psikolojik etkilerini araştırmak,
- Medyanın ve dijital platformların beden algısına nasıl katkıda bulunduğunu gözlemlemek,
- Psikolojik sağlığı tehlikeye atan yeme davranışlarını saptamak.

3. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, Karma yöntem (nicel ve nitel) araştırmaya dayanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ergenlerin beslenme alışkanlıklarını anlamak için fenomenolojik bir yaklaşım tercih edilmiştir. Bu model, bireylerin deneyimlerini kendi bakış açılarıyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Creswell, 2013). Katılımcılar Araştırmanın katılımcı grubu, İstanbul'daki çeşitli liselerde öğrenim gören 14 ile 17 yaş arasındaki 20 ergen bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar, maksimum çeşitlilik yöntemi ile seçilmiştir ve farklı sosyoekonomik geçmişlere sahip öğrenciler arasından tercih edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Veriler, yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Görüşmelerde şu temel temalar ele alınmıştır:

- Günlük beslenme alışkanlıkları
- Beden imajı ve kilo endişeleri
- Aileyle yemek ilişkisi
- Medya ve sosyal medya etkisi
- Duygusal yeme davranışları (stres, kaygı, yalnızlık)

Veri Analizi

Toplanan veriler, içerik analizi tekniği ile incelenmiştir. Görüşme kayıtları yazıya dökülerek kodlanmış ve ana temalar ile alt temalar belirlenmiştir. Etik ilkeler çerçevesinde, katılımcıların velilerinden sözlü onay alınmış ve kimlik bilgileri gizli tutulmuştur.

4. BULGULAR

Yapılan içerik analizleri sonucunda beş ana tema ortaya çıkmıştır:

- (1) Beden Algısı ve Kaygılar
- (2) Aile İlişkileri ve Yemek Kültürü
- (3) Sosyal Medyanın Rolü

(4) Duygusal Yeme Davranışı

(5) Akran Etkisi ve Toplumsal Kabul

1. Beden Algısı ve Kaygılar Çoğu katılımcı, dış görünüşleri ile ilgili endişeler taşıdıklarını belirtmiştir. Özellikle genç kızlar, zayıf görünme isteği nedeniyle diyet yapma ve öğün atlamayı sıkça tercih etmektedir. Erkekler ise kaslı bir görünüm beklentisinde olduklarını ifade etmişlerdir.

2. Aile İlişkileri ve Yemek Kültürü Güçlü iletişime sahip ailelere mensup katılımcılar, düzenli yemek yeme alışkanlığı geliştirmiştir. Ancak, çatışmaların olduğu ailelerde duygusal yeme veya iştahsızlık gözlemlenmiştir. Bazı öğrenciler, aileyle birlikte yemek yemenin "zaman geçirme" anlamına geldiğini vurgulamıştır.

3. Sosyal Medyanın Rolü Katılımcıların neredeyse tamamı, sosyal medya üzerinden idealize edilen beden imgelerinin kendilerini olumsuz etkilediğini dile getirmiştir. Özellikle Instagram ve TikTok'ta paylaşılan beden odaklı içeriklerin kilo kaygısını artırdığı öne çıkmıştır.

4. Duygusal Yeme Davranışı Kaygı, stres ve yalnızlık gibi duygularla başa çıkmakta zorlanan bazı gençlerin aşırı yeme alışkanlığı geliştirdiği gözlemlenmiştir; diğerleri ise bu hisler nedeniyle iştahsızlık yaşamaktadır. Sınav dönemleri ve ailevi sorunlar bu davranışları tetiklemektedir.

5. Akran Etkisi ve Toplumsal Kabul Bazı katılımcılar, okul arkadaşları arasında belirli beden ölçülerine sahip olmanın "daha popüler" olmayı sağladığını ifade etmiştir. Bu durum, diyet yapma ve sağlıksız gıda tercihlerini artıran bir baskı kaynağı olarak dikkat çekmektedir.

4.1. Ergenlerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Genel Bulgular

Araştırmanın ilk safhasında, ergen katılımcıların beslenme alışkanlıklarıyla ilgili toplanan veriler incelendi. Çoğunluğun, özellikle kahvaltı yapmamak üzere, öğün atlama eğiliminde olduğu görüldü. Bu bulgu, Türkiye ve dünya genelindeki birçok araştırmanın sonuçlarıyla uyum içindedir (Özdemir et al., 2015; Neumark-Sztainer, 2005).

Özellikle yoğun okul dönemlerinde ve sosyal medyanın etkisiyle öğün atlamanın arttığı belirlendi. Ayrıca, fast food ve hazır gıda tüketimindeki artış da dikkat çekti; bu durum, hem

fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından önemli riskler taşımaktadır (Akbulut et al., 2021; Larson & Story, 2009).

4.2. Psikolojik Faktörlerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi

a) Beden İmajı ve Kendilik AlgısıErgenlerin bedenleriyle ilgili düşünceleri, yeme alışkanlıklarını etkileyen önemli bir unsur olarak ortaya çıkmıştır. İstatistikler, bedenlerinden memnun olmayan gençlerin, ideal kilolarını korumak amacıyla daha fazla sağlıksız diyet uyguladığını göstermektedir (Cash & Smolak, 2011; Homan et al., 2012).

Araştırmaya katılanlar, sosyal medyadan ve çevrelerinden gelen beden standartlarına uyum sağlama çabalarının doğrudan beslenme biçimlerini etkilediğini belirtmişlerdir. Bu etki, özellikle genç kızlar arasında daha belirgin bir şekilde görülmüştür (Fardouly et al., 2015; Perloff, 2014).

b) Duygusal Haller ve StresErgenlerin stresli ve kaygılı dönemlerinde ortaya çıkan duygusal yeme davranışı oldukça yaygındır. Sınav stresi, aile sorunları ve arkadaşlarla yaşanan çatışmaların, aşırı yeme veya iştah kaybı gibi davranışları tetiklediği gözlemlenmiştir (Mikolajczyk et al., 2009; Tan & Chow, 2014). Ayrıca, olumsuz duygularla başa çıkmak için tercih edilen yiyeceklerin genellikle yüksek kalorili ve sağlıksız olduğu tespit edilmiştir (Michels et al., 2013).

4.3. Aile ve Sosyal Çevrenin Rolü

Araştırmalar, aile yapısının ve ebeveyn tutumlarının ergenlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Aile içindeki iletişim kalitesi ve ebeveynlerin rol model olmaları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Faith et al., 2004; Birch & Davison, 2001). Ayrıca, ailede sağlıksız beslenme alışkanlıklarının mevcut olduğu durumlarda, ergenlerin de benzer davranışları benimsediği gözlemlenmiştir (Patrick & Nicklas, 2005).

Akran etkinliği ise, özellikle ergenlerin sosyal gruplarında görülen yeme alışkanlıklarını taklit etme eğilimlerini ortaya çıkarmaktadır. Grup baskısı ve sosyal kabul arzusu, beslenme alışkanlıklarında değişiklikler yaratmaktadır (Salvy et al., 2012).

4.4. Medya ve Sosyal Medya Etkisi

Günümüzde sosyal medyanın ergenlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Araştırmaya katılanlar, sosyal medya aracılığıyla gördükleri diyet modaları, ideal vücut görüntüleri ve ünlülerin paylaşımlarının kendi yemek seçimlerini etkilediğini ifade etti (Holland & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2015).

Ayrıca, sosyal medyanın etkisiyle bazı ergenlerin sağlıksız diyetlere yönelmeleri, aşırı egzersiz yapmaları ve yeme bozukluklarına daha yatkın hale geldikleri gözlenmiştir (Rodgers et al., 2016).

4.5. Kültürel ve Toplumsal Faktörlerin Yansımaları

Günümüzde sosyal medyanın ergenlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Araştırmaya katılanlar, sosyal medya aracılığıyla gördükleri diyet modaları, ideal vücut görüntüleri ve ünlülerin paylaşımlarının kendi yemek seçimlerini etkilediğini ifade etti (Holland & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2015). Ayrıca, sosyal medyanın etkisiyle bazı ergenlerin sağlıksız diyetlere yönelmeleri, aşırı egzersiz yapmaları ve yeme bozukluklarına daha yatkın hale geldikleri gözlenmiştir (Rodgers et al., 2016).

4.6. Sağlık Bilinci ve Eğitim Durumu

Araştırmalar, ergenlerin beslenme konusundaki bilgi ve farkındalıklarının, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri açısından kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Sağlık eğitimi almış ve beslenmelerine önem veren gençlerin, daha dengeli ve sağlıklı yemek yeme davranışları sergiledikleri görülmüştür (Contento, 2016; Hoelscher et al., 2016). Diğer yandan, yetersiz bilgi ve yanlış beslenme ile ilgili efsaneler, sağlıksız yeme alışkanlıklarının devam etmesine yardım etmektedir (Lindberg et al., 2017).

4.7. Cinsiyet ve Yaş Faktörleri

Araştırmalar, cinsiyet ve yaşın beslenme alışkanlıkları üzerinde farklı etkiler yarattığını göstermiştir. Yapılan gözlemlere göre, kız ergenler beden imajı endişeleri nedeniyle daha fazla diyet yaparken, sağlıksız beslenme biçimlerinin daha yaygın olduğu tespit edilmiştir (Neumark-Sztainer et al., 2006). Erkeklerde ise spor performansını ön planda tutan beslenme seçimleri dikkat çekmektedir (Croll et al., 2002). Ayrıca, yaş ilerledikçe sağlıklı beslenme

alışkanlıklarının arttığı fakat ergenlik döneminin başlangıcında yeme sorunlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir (Spear, 2002).

Bu bulgular, ergenlerin beslenme alışkanlıklarının birçok psikolojik ve sosyal faktörden etkilendiğini açıkça göstermektedir. Beslenme davranışlarının, ergenlerin benlik algıları, sosyal ilişkileri, medya kullanımları, duygusal durumları ve kültürel bağlarıyla şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, alanda yapılan diğer birçok çalışma ile de uyum içerisinde (Story et al., 2002; Neumark-Sztainer, 2005; Fardouly et al., 2015).

Ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirebilmeleri için psikososyal destek, aile katılımı ve medya okuryazarlığı eğitimlerinin yaygınlaştırılması önem taşımaktadır. Ayrıca, beslenme bozukluklarının önlenmesi için erken müdahalelerin elzem olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Striegel-Moore & Bulik, 2007; Rodgers et al., 2016).

5. SONUÇ

Bu araştırma, ergenlerin beslenme biçimlerini etkileyen pek çok psikolojik, sosyal ve kültürel faktörün bir arada rol oynadığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, Türkiye'de olduğu kadar global literatürde de beslenme davranışlarının karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik, bireyin fiziksel ve psikolojik gelişiminin hızla devam ettiği, bu nedenle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesi için kritik bir dönemdir.

Ancak bu süreçte karşılaşılan psikolojik zorluklar, çevresel etkiler, medya baskısı ve kültürel normlar, ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmekte. Araştırma, ergenlerin beslenme alışkanlıklarının sadece fiziksel ve çevresel faktörlerden değil, aynı zamanda çeşitli psikolojik etmenlerden de etkilendiğini göstermektedir.

Araştırmada Bulunan Kısa Sonuçları Aşağıda Belirtilmiştir

- Toplumsal ve medya kaynaklı baskılar, ergenlerin beden algısını zayıflatarak sağlıksız beslenme alışkanlıklarına neden olabilmektedir.
- Aile içindeki dinamikler ve duygusal atmosfer, bireyin gıda ile olan ilişkisini belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır.
- Sosyal medya, ideal beden imajlarını zorlayarak, özellikle düşük özsaygıya sahip ergenler için beslenme bozuklukları riskini artırmaktadır.

- Duygusal stres, bazı bireylerde aşırı yeme, bazılarında ise iştah kaybı gibi zıt davranışların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.
- Akran baskısı, özellikle dış görünüş odaklı rekabet ortamlarında yeme davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, okullar, aileler ve sağlık uzmanlarının iş birliği ile bütünsel bir beslenme eğitimi modeli geliştirmeleri önerilmektedir.

5.1. Psikolojik Dinamiklerin Etkisi

Araştırmalar, ergenlerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen önemli bir etkenin beden imajı algısı olduğunu göstermiştir. Bedeniyle memnun olmayan gençler, sağlıklı olmayan diyetleri tercih etme ihtimali taşımaktadır. Bu durum, özellikle kız ergenler arasında daha belirgin bir şekilde görülmektedir. Yapılan incelemeler, beden algısındaki olumsuzlukların yeme bozukluklarının başlangıç belirtileri olarak değerlendirildiğini ortaya koymuştur (Stice, 2002; Cash & Smolak, 2011). Ayrıca, sosyal medya ve popüler kültürün sunduğu “ideal beden” standartları, bu algıyı güçlendirerek ergenlerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Holland & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2015).

Bunun yanı sıra, duygusal yeme alışkanlıkları da gençlerin beslenme düzenlerinde önemli bir faktördür. Stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik durumlar, yiyeceklere yönelme şekillerini etkileyerek sağlıksız beslenmeyi artırabilir. Yapılan araştırmalar, duygusal yemenin obezite riskini artırdığını ve psikolojik sorunların beslenme davranışlarıyla ilişkisini vurguladığını göstermektedir (Michels et al., 2013; Kontinen et al., 2010).

5.2. Sosyal ve Ailevi Faktörlerin Önemi

Araştırmalar, ergenlerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen önemli bir etkenin beden imajı algısı olduğunu göstermiştir. Bedeniyle memnun olmayan gençler, sağlıklı olmayan diyetleri tercih etme ihtimali taşımaktadır. Bu durum, özellikle kız ergenler arasında daha belirgin bir şekilde görülmektedir. Yapılan incelemeler, beden algısındaki olumsuzlukların yeme bozukluklarının başlangıç belirtileri olarak değerlendirildiğini ortaya koymuştur (Stice, 2002; Cash & Smolak, 2011).

Ayrıca, sosyal medya ve popüler kültürün sunduğu “ideal beden” standartları, bu algıyı güçlendirerek ergenlerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Holland & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2015). Bunun yanı sıra, duygusal yeme alışkanlıkları da gençlerin beslenme düzenlerinde önemli bir faktördür. Stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik durumlar, yiyeceklere yönelme şekillerini etkileyerek sağlıksız beslenmeyi artırabilir. Yapılan araştırmalar, duygusal yemenin obezite riskini artırdığını ve psikolojik sorunların beslenme davranışlarıyla ilişkisini vurguladığını göstermektedir (Michels et al., 2013; Kontinen et al., 2010).

5.3. Medya ve Dijital Dünyanın Yükselen Rolü

Bugün, medya ve özellikle sosyal medya, gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde güçlü bir etki yaratmaktadır. Sosyal medya platformlarında yer alan diyet tavsiyeleri, vücut standartları ve güzellik anlayışı, gençlerin yeme davranışlarını ve beden algılarını derinden etkiliyor (Rodgers et al., 2016; Holland & Tiggemann, 2016).

Bu yüzden, medya okuryazarlığı programlarının oluşturulması ve gençlerin dijital içerikler konusunda bilinçli hale getirilmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için elzemdir.

5.4. Kültürel ve Toplumsal Bağlam

Türkiye'deki gençlerin beslenme alışkanlıkları, kültürel ve sosyal değerlere sıkı bir şekilde bağlıdır. Geleneksel yemek kültürüyle birlikte dini ve sosyal ritüeller, bu alışkanlıkların oluşmasında önemli bir yer tutar. Fakat modernleşme ve küreselleşmenin etkileriyle, bu geleneksel normlar değişmektedir; fast food ve hazır yiyeceklerin tüketimi artmaktadır (Demir & Erdoğan, 2019).

Bu durum, obezite ve kronik hastalık risklerini artırırken, gençlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmasını da zorlaştırmaktadır (Popkin, 2017).

5.5. Sağlık Bilinci ve Eğitim

Araştırmalar, sağlık eğitiminin gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde iyi bir etkisi olduğunu göstermektedir. Doğru bilgi ve farkındalığa sahip gençlerin, daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları benimseme ihtimali çok daha yüksektir (Contento, 2016).

Bu nedenle, okulda sunulan beslenme eğitimlerinin artırılması, ebeveynlerin bilgilendirilmesi ve toplum sağlığı için kampanyaların yaygınlaştırılması oldukça önemlidir (Hoelscher et al., 2016).

5.6 Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin Rolü

Araştırmalar, gençlerin beslenme alışkanlıklarının cinsiyete ve yaşa bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Kız gençlerin beden imajı kaygılarının daha fazla olduğu ve bu yüzden sağlıklı diyetlere yöneldikleri görülmektedir, bu durum da psikolojik destek ihtiyacını artırmaktadır (Neumark-Sztainer et al., 2006). Erkekler ise genellikle daha çok performansa yönelik beslenmeyi tercih etmektedir. Ayrıca, yaş ilerledikçe sağlıklı beslenme alışkanlıklarının arttığı, gençlik döneminde ise risklerin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Spear, 2002).

6. ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları, ergenlerin sağlıklı diyet alışkanlıklarını geliştirmeleri için farklı alanlardan gelen ve çok yönlü yaklaşımlara ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede;

Psikolojik destek programları: Ergenlerin beden imajı sorunları, duygusal yeme ve stresle başa çıkma gibi psikolojik gereksinimlerinin dikkate alınması önemlidir.

Aile eğitimi: Ebeveynlerin sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli hale gelmeleri ve olumlu örnek olmaları sağlanmalıdır.

Okul merkezli müdahaleler: Beslenme eğitimi programlarının artırılması ve okul kantinlerinde sağlıklı yiyecek alternatiflerinin sunulması gereklidir.

Medya okuryazarlığı: Ergenlerin sosyal medyada karşılarına çıkan sağlıklı beslenme trendlerini eleştirel bir gözle değerlendirebilmeleri için eğitim verilmelidir.

Toplumsal farkındalık kampanyaları: Obezite gibi risk faktörlerine karşı, kültürel normlara uygun bilinç artırıcı kampanyalar hayata geçirilmelidir.

6.1. Gelecek Araştırma Önerileri

Bu çalışmanın sınırlılıkları dikkate alındığında, gelecekte aşağıdaki konularda araştırmalar yapmanın faydalı olacağı düşünülmektedir:

Ergenlerin beslenme alışkanlıklarındaki değişimleri uzun süreli takip çalışmalarıyla gözlemlemek.

Sosyal ve psikolojik dinamiklerin ergen beslenme alışkanlıklarına etkisini nitel araştırmalarla derinlemesine incelemek.

Dijital medyanın etkilerini araştıran deneysel çalışmalarla sosyal medya müdahale stratejilerinin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini araştırmak.

Farklı bölgelerdeki ergen beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmak için kültürel karşılaştırmalı çalışmalar yapmak.

7. KISITLILIKLAR

Çalışma sadece İstanbul'daki belirli okullarda yapıldığı için, sonuçların genelleştirilme olasılığı düşüktür.

Katılımcı sayısı nitel araştırma için yeterli olsa da, daha büyük örneklem grupları ile yapılacak araştırmalar daha derinlemesine sonuçlar elde edebilir.

Veriler katılımcıların kişisel ifadelerine dayanmakta olduğundan, bazı psikolojik süreçler katılımcıların farkındalığına bağlı olarak eksik veya yanıltıcı bir şekilde sunulmuş olabilir.

Yalnızca yarı yapılandırılmış görüşmelerle veri toplamak, farklı veri kaynaklarının (örneğin, gözlem veya günlük analizi) kullanılmaması nedeniyle bir eksiklik olarak kabul edilebilir.

Gelecek araştırmaların, farklı şehirlerde ve kültürel ortamlarla gerçekleştirileceği düşünülmekte olup, bu durum konunun daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

8. BİLDİRİMLER

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Akbulut, M., Güven, A., & Aydın, M. (2021). Türkiye’de ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve sağlık davranışları: Bir derleme çalışması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(3), 198-205. <https://doi.org/10.17049/ahsbd.837331>

Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics of North America*, 48(4), 893–907. [https://doi.org/10.1016/S0031-3955\(05\)70347-3](https://doi.org/10.1016/S0031-3955(05)70347-3)

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>

Demir, M., & Erdoğan, F. (2019). Türkiye’de gençlerin beslenme alışkanlıkları ve kültürel etkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(68), 45-62.

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

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003>

Faith, M. S., Scanlon, K. S., Birch, L. L., Francis, L. A., & Sherry, B. (2004). Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obesity Research*, 12(11), 1711–1722. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.212>

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.

Homan, K. J., McHugh, E., Wells, B. A., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing thin-ideal media images on body satisfaction: A meta-analysis. *Body Image*, 9(4), 491–499. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.07.002>

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Mikolajczyk, R. T., El Ansari, W., & Maxwell, A. E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8, 31. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-8-31>

Neumark-Sztainer, D. (2005). Preventing the broad spectrum of weight-related problems: Working with parents to help teens achieve a healthy weight and positive body image. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(3 Suppl), S133-S137. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60204-0](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60204-0)

Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539–549. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 369-378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>

Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Smith, A. L., & Patton, G. C. (2016). The relation between stress, coping and disordered eating: A review of the literature. *Journal of Eating Disorders*, 4, 17. <https://doi.org/10.1186/s40337-016-0104-4>

Spear, B. A. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 102(3 Suppl), S23-S29. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90466-4](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90466-4)

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

Striegel-Moore, R. H., & Bulik, C. M. (2007). Risk factors for eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 181–198. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.181>

Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51. <https://doi.org/10.101>

Akbulut, M., Güven, A., & Aydın, M. (2021). Türkiye’de ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve sağlık davranışları: Bir derleme çalışması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(3), 198-205. <https://doi.org/10.17049/ahsbd.837331>

Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics of North America*, 48(4), 893–907. [https://doi.org/10.1016/S0031-3955\(05\)70347-3](https://doi.org/10.1016/S0031-3955(05)70347-3)

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press.

Contento, I. R. (2016). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *Jones & Bartlett Learning*.

Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2002). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(4), 193–198. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60148-6](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60148-6)

Demir, M., & Erdoğan, F. (2019). Türkiye’de gençlerin beslenme alışkanlıkları ve kültürel etkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(68), 45-62.

- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003>
- Faith, M. S., Scanlon, K. S., Birch, L. L., Francis, L. A., & Sherry, B. (2004). Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obesity Research*, 12(11), 1711–1722. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.212>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hoelscher, D. M., Kirk, S., Ritchie, L., & Cunningham-Sabo, L. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(1), 129-147. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.10.031>
- Homan, K. J., McHugh, E., Wells, B. A., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing thin-ideal media images on body satisfaction: A meta-analysis. *Body Image*, 9(4), 491–499. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.07.002>
- Larson, N., & Story, M. (2009). A review of environmental influences on food choices. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(Suppl 1), S56-S73. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9120-9>
- Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Clays, E., Henauw, S. D., & Matthys, C. (2013). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 66, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.012>
- Mikolajczyk, R. T., El Ansari, W., & Maxwell, A. E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8, 31. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-8-31>
- Neumark-Sztainer, D. (2005). Preventing the broad spectrum of weight-related problems: Working with parents to help teens achieve a healthy weight and positive body image.

Journal of Nutrition Education and Behavior, 37(3 Suppl), S133-S137.
[https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60204-0](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60204-0)

Neumark-Sztainer, D., Croll, J., & Story, M. (2006). Food and eating behaviors among adolescents: Findings from Project EAT. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 1974–1981. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.015>

Özdemir, G., Usta, M., & Kök, F. (2015). Ergenlerde beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 54-62.

Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92. <https://doi.org/10.1080/07315724.2005.10719448>

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199->

Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics of North America*, 48(4), 893–907. [https://doi.org/10.1016/S0031-3955\(05\)70347-3](https://doi.org/10.1016/S0031-3955(05)70347-3)

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press.

Contento, I. R. (2016). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *Jones & Bartlett Learning*.

Demir, M., & Erdoğan, F. (2019). Türkiye’de gençlerin beslenme alışkanlıkları ve kültürel etkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(68), 45-62.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003>

Faith, M. S., Scanlon, K. S., Birch, L. L., Francis, L. A., & Sherry, B. (2004). Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obesity Research*, 12(11), 1711–1722. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.212>

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Hoelscher, D. M., Kirk, S., Ritchie, L., & Cunningham-Sabo, L. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(1), 129-147. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.10.031>

Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>

Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Clays, E., Henauw, S. D., & Matthys, C. (2013). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 66, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.012>

Neumark-Sztainer, D., Croll, J., & Story, M. (2006). Food and eating behaviors among adolescents: Findings from Project EAT. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 1974–1981. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.015>

Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92. <https://doi.org/10.1080/07315724.2005.10719448>

Popkin, B. M. (2017). Relationship between shifts in food system dynamics and acceleration of the global nutrition transition. *Nutrition Reviews*, 75(2), 73-82. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuw064>

Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2016). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(2), 108-114. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0668>

Salvy, S. J., De La Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 369-378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>

Spear, B. A. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3 Suppl), S23-S29. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90454-1](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90454-1)

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5>



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 25.03.2025 Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.15556375 Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:176-196

İklim Değişikliğinin Çocuklar Üzerindeki Etkisi

1. Selda TİMURKAYNAK

Çocuk Gelişimi Uzmanı

Üsküdar Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı

Çocuk Gelişimi Bölümü/ YL

Sorumlu Yazar: seldatimurkaynak@hotmail.com

Orcid ID: 0009-0006-4441-6528

ÖZET

İklim değişikliği, ekosistemler ve insan yaşamı için günümüzün en önemli küresel sorunlarından biridir ve ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Riskleri azaltmak ve uyum sağlamak için acil ve kapsamlı adımlar atılması gerekmektedir. İklimle dayanıklı kalkınma modeli, bu süreci yönetmek ve gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmak için kritik önem taşımaktadır. Ayrıca hem ebeveynler, hem de çocuklarda iklim krizine yönelik olumsuz algının, gelecek kaygısı yaşama gibi psikolojik sorunlar da baş göstermekte olduğundan, bu sorunun çözümünde çocukların bilinçlendirilmesi ve harekete geçirilmesi, bu konuda çözümlere katkıda bulunmaları sorun ortaya çıkmadan önce koruyucu önlem olması açısından da son derece önemlidir.

Anahtar Kelimeler: İklim, İklim Değişikliği, İklim ve Çocuk, Çocuk ve Eko Kaygı, Ekoloji Eğitimi, İklimin Çocuklara Etkileri, Çocuklarda İklim Algısı, Farkındalık

ABSTRACT

Climate change is one of today's most important global challenges and poses a serious threat to ecosystems and human life. Urgent and comprehensive steps need to be taken to reduce risks and adapt. A climate-resilient development model is critical for managing this process and leaving a livable world for future generations. In addition, since psychological problems such as negative perception of the climate crisis and anxiety about the future are emerging in both parents and children, raising awareness and mobilising children in the solution of this problem and contributing to solutions in this regard is also extremely important in terms of preventive measures before the problem arises.

Keywords: Climate, Climate Change, Climate and Children, Children and Eco Anxiety, Ecology Education, Effects of Climate on Children, Climate Perception in Children, Awareness

1. GİRİŞ

Dünyamız, atmosfer, kara yüzeyleri, buzullar, okyanuslar ve canlılar arasındaki karmaşık bir etkileşim ağı ile yönetilen hassas bir iklim sistemine sahiptir. Bu sistem, tıpkı bir orkestra gibi, her bir bileşenin kendi ritmini ve melodisini sunarak, dünyamızın genel iklim senfonisini oluşturur.

Ancak son yüzyılda, gerek insan faaliyetleri, gerekse doğal sebepler bu orkestradaki uyumu bozmuştur. Atmosfere salınan sera gazları, güneş ışınlarının ısıyı hapsedmesine ve küresel ortalama sıcaklıkların yükselmesine neden olmaktadır.

Bu ısınma, 2°C'nin üzerinde bir artışa ulaşarak, dünya iklimi ve ekosistemlerinde geri dönüşü olmayan değişikliklere yol açma potansiyeline sahiptir. Bu durum, birçok açıdan endişe vericidir. Isınma, aşırı hava olayları, deniz seviyesinin yükselmesi, buzulların erimesi ve kuraklık gibi problemlerin sıklaşmasına ve şiddetlenmesine neden olmaktadır. Bu problemler, gelecekte insan yaşamı, gıda güvenliği ve biyolojik çeşitlilik üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olabilir. Bütün bu etkileri en aza indirecek hedefe ulaşmak için, sera gazı oluşumunu acil ve büyük ölçüde azaltmamız gerekmektedir.

Gelecek nesiller için yaşanabilir bir dünya bırakmak istiyorsak, iklim değişikliği konusunda harekete geçmemiz kaçınılmazdır. Her bireyin, bu karmaşık soruna çözüm bulmak için yapabileceği bir şeyler muhakkak vardır. Enerji tasarrufu yapmak, geri dönüştürmek, fosil yakıt kullanımını azaltmak ve temiz enerji kaynaklarına geçiş, enerji verimliliğini artırma ve ormanları koruma, toplu taşıma kullanmak ve bilinçli tüketim yapmak gibi basit adımlar bile fark yaratacaktır.

Bununla beraber erken çocukluktan itibaren çevre bilinci, ekoloji eğitimi konularında farkındalık eğitimleri ile yaşadığımız dünyada güvenli bir çevre oluşturabilme, bunun kuşaklar boyu aktarılabilmesi açısından da son derece önemlidir.

Ayrıca ekoloji eğitimi, iklim krizinin çocuklarda sebep olduğu eko kaygı ve dolayısıyla bunun getireceği diğer etkileri de önleyici tedbir anlamında düşünülürse, öncelikle yapılması gerekenlerin başında gelmelidir (Kondolot, Beyazova, Özmert, Şahin, Ulukol, Gökçay, 2012).

2. AMAÇ

İklim Değişikliğinin çocuklar üzerindeki mevcut etkileri ve gelecekteki olumsuz etkilerinin oluşmadan önce, eğitim, farkındalık ve bilinç oluşturmak gibi önleyici, sürdürülebilir ve bütüncül bir yaklaşımla bu alanda yapılan çalışmaları ortaya koymak amaçlanmıştır.

Ayrıca ‘‘İklim değişikliği konusunda, farklı yaş grubu çocukların olumlu / olumsuz algılarını ortaya koyarak ve farkındalık kazandıracak etkinliklerle, çözüm projelerine dâhil edilmeleri, bu çalışmaların sonucunda iklim değişikliği algılarında değişikliğe sebep olur mu? ’’ sorusu ile yola çıkılmıştır.

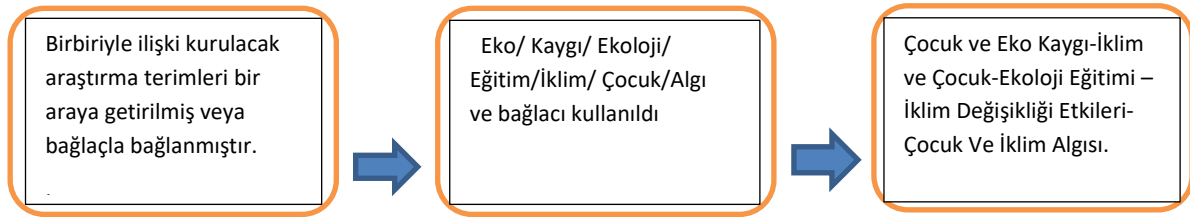
Bununla birlikte bu çalışma geleceğin yetişkinleri olan çocukların, insan yaşamını tehdit eden bu krizin çözümüne dâhil olmaları, sürdürülebilir ve bütüncül bir bakış açısı kazanmaları bakımından da önem arz etmektedir. Çalışmada kullanılacak makalelerin seçilmesi ve sentezlenmesi, bu alanda yapılan çalışmalar ışığında öneriler getirilmesi de amaçlanmıştır

3. YÖNTEM

Bu derleme, araştırma sorularına yanıt niteliğinde, araştırma soruları ile bağlantılı ve çerçevesi belirlenmiş, herhangi bir saha çalışması ve ölçek kullanılmaksızın yayınların bir araya getirilmesi ve sentezlenmesi ile yapılan sistematik bir derlemedir.

4. BULGULAR

Araştırmada son on yıl içinde, Google Akademik, PUB-MED veri tabanlarında Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanan, anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılan, araştırma, derleme, tez çalışmaları değerlendirilmiş olup, dâhil olan ve dışlanan çalışmaların nedenleri gösterilmiştir. Araştırma ve inceleme aşamasında kullanılan arama terimleri **Şekil 1**'de gösterilmiştir.

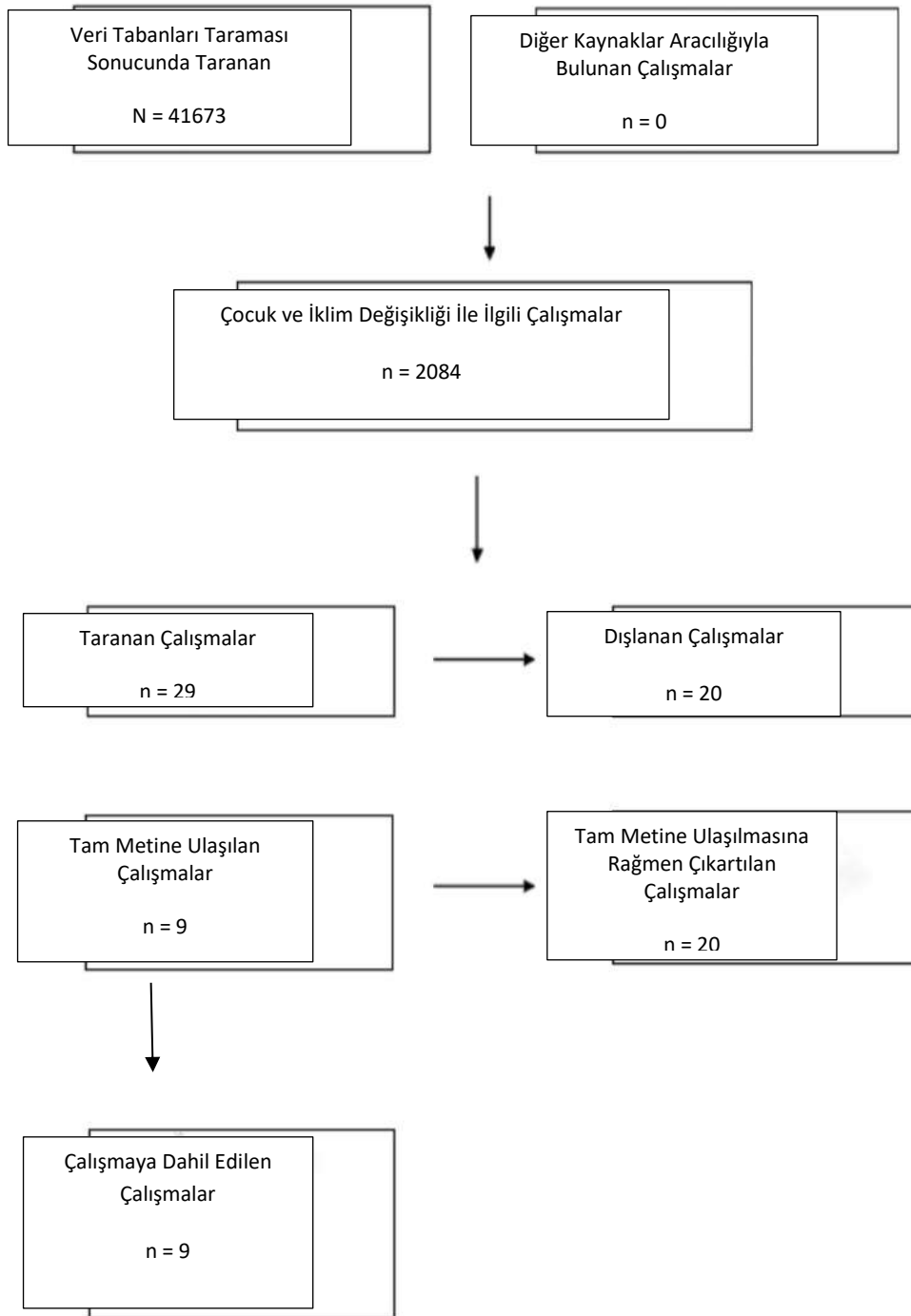
Şekil 1**Şekil 1.** Araştırma- İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri**Tablo 1**

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
- İklim Değişikliğinin Çocuklar Üzerine Etkisi ile ilgili çalışmalar - Çocukların İklim Değişikliğine Yönelik Algılarına ilişkin Çalışmalar. - Google Akademik ve Pub Med veri tabanından kullanılan Türkçe ve İngilizce Makaleler.	Deneysel çalışmaları olmayan araştırmalar

Pub Med ve Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce makaleler anahtar kelimelerle taranarak, iklim krizi ile ilgili olan ancak çocuklara etkileri ve/veya iklim algılarına ilişkin olmayan makalelerle, deneysel olmayan makaleler, raporlar dışlanmıştır.

Bu çalışmada, farklı yaş gruplarının iklim değişikliği algısı, metaforik algıları ve bir eğitim içeren deneysel çalışmalar kullanılmış, 2015- 2023 yılları arasında, Amerika Birleşik Devletleri, Uganda, Tayland, Kanada ve Türkiye’de yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Şekil 2



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Bryson ve arkadaşları 2021 yılında yaptıkları çalışmada, Uganda'daki yerli ve yerli olmayan kadınlar arasında hamilelik sırasında mevsimsellik, iklim değişikliği ve gıda güvenliği konularını detaylı bir şekilde ele almaktadır.

Araştırmanın amacı, hamile Yerli kadınların gıda güvenliğinde iklimle bağlantılı düşüslere karşı hassasiyetlerin belirlenmesi, kadınların hamilelik sırasında gıda güvenliği üzerindeki iklim etkilerine ilişkin algılarının incelenmesi ve gıda güvenliği ile anne-bebek sağlığı arasındaki zaman içinde meydana gelen değışikliklerin analiz edilmesidir. Araştırma sonucu, mevsimsel değışikliklerin gıda güvenliğini olumsuz etkilediğini göstermekte ve gıda güvenliği ile iklim arasındaki bağlantıları vurgulamaktadır. Öneriler arasında, kadınlara destek olacak politika ve programların geliştirilmesi yer almaktadır. Bu çalışma, Uganda'daki kadınların karşılaştığı zorlukları anlamak ve sağlık politikaları için ışık tutabilir. (Bryson vd.,2021).

Özcan ve Demirel (2019), tarafından, Ortaokul öğrencilerinin çevre sorunlarına yönelik bilişsel yapılarının çizimler aracılığıyla incelendiğı bu araştırmada, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 150 kişilik bir örneklem üzerinde çalışma yapılmıştır. Araştırmada olgubilim (Fenomoloji) deseni kullanılmış olup, öğrencilerin çevre konularındaki bilgi düzeyleri ve kavram yanılgıları çizimler aracılığıyla analiz edilmiştir. Çalışmada ayrıca yarı yapılandırılmış görüşmeler de gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler içerik analizi ile incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin çevre sorunlarına ilişkin bilgi düzeylerinin ve kavram yanılgılarının belirlenmesine yönelik önemli ipuçları sunmuştur.

Öğrencilerin çevre konularına karşı farkındalıklarının artırılması ve doğru bilgiye erişimlerinin desteklenmesi için çeşitli öneriler sunulmuştur. Araştırma, öğrencilerin çevre sorunlarına yönelik bilişsel yapılarının çizimler aracılığıyla incelenmesi yoluyla çevre eğitimine katkı sağlamaktadır (Özcan ve Demirel, 2019).

Bodur, Tüysüz ve Turan, (2023) tarafından, üstün/özel yetenekli 6. sınıf öğrencilerinin iklim değışikliği farkındalığı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, Bilim ve Sanat Merkezi'nde eğitim gören 30 öğrenci uygulamaya katılmış, öğrencilerin uygulama öncesi ve sonrası görüşleri analiz edilmiştir. Öğrencilerin uygulama sonrasında daha detaylı açıklamalar ve örnekler verdiğini, neden-sonuç ilişkisine dayalı cevaplar verdiklerini göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin konuyla ilgili bilgi düzeylerinde artış olduğunu ve farkındalık düzeylerinin geliştiğini yansıtmaktadır.

Araştırma, eğitim programlarının iklim değışikliği farkındalığını artırmada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Benzer çalışmaların daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı eğitim ortamlarında yapılması önerilmektedir.

Ayrıca, iklim değişikliği konusunda farkındalık yaratmaya yönelik eğitim programlarının daha yaygın bir şekilde uygulanması gerektiği de vurgulanmaktadır. Bu çalışmanın, çevre eğitimi temelli etkinliklerin üstün/özel yetenekli öğrencilerin çevreye yönelik farkındalık düzeyini artırma potansiyeline sahip olduğu sonucuna varılmıştır. (Bodur, Tüysüz ve Turan, 2023).

Babaoğlu Özdemir ve Babaoğlu (2022), tarafından yapılan araştırmada, Gaziantep ilindeki bir ortaöğretim kurumundaki 9.10 ve 11. sınıf öğrencileri çalışmaya katılmıştır. Çalışmanın amacı, öğrencilerin çevre sorunlarına ilişkin metaforlarını belirlemektir. Olgu bilim deseni kullanılarak öğrencilere belirli cümleler tamamlattırılmış ve toplamda 731 geçerli metafor elde edilmiştir. İklim değişikliği, sera etkisi ve küresel ısınma kavramlarına yönelik 237, 234 ve 260 metafor üretilmiştir. Bulgulara göre, öğrencilerin öğrencilerin çevre konularındaki algılarını ve duyarlılıklarını anlamak için önemli bir veri oluşturmaktadır (Babaoğlu Özdemir ve Babaoğlu, 2022).

Terra Le'ger-Goodes, vd. (2023), çocukların iklim değişikliğini anlama ve çevre kaygısı yaşama süreçlerini inceleyen bu araştırmalarında, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde çocukların çevre kaygısını nasıl deneyimlediğini ve bu konudaki duygusal tepkilerini anlamayı amaçlamaktadırlar. Araştırma, Reflexive Thematic Analysis yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri analizi sürecinde altı adımlı bir yaklaşım izlenmiş ve çocukların duygusal tepkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Çocukların iklim değişikliği konusundaki farkındalıklarının artmasıyla çevre kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir.

Çocuklar, iklim değişikliğinin çevreye ve geleceğe olan etkileri konusunda endişe ve kaygı duymaktadırlar. Ebeveynlerin tutumlarının ve çocuklara verilen bilgilerin çocukların çevre kaygısını etkilediği gözlemlenmiştir. Bu araştırma, çocukların iklim değişikliği konusundaki duygusal tepkilerini anlamak ve bu konuda ailelerin nasıl desteklenebileceğine dair önemli bir farkındalık sunmaktadır. Çocukların çevre kaygısıyla başa çıkabilmeleri ve olumlu eylemler gerçekleştirebilmeleri için duygusal ihtiyaçlarının ve endişelerinin anlaşılması önemlidir (Terra Le'ger-Goodes vd. 2023).

Dayton vd., (2022), bu araştırmalarında, aile içi iklim değişikliği iletişiminin çocukların algıları ve davranışları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan ebeveynlerden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüş ve çevrimiçi anketler aracılığıyla veri toplanmıştır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde Araştırma, aile içi iklim değişikliği iletişiminin çocukların iklim değişikliği algıları ve davranışları üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bulgular, çoğu ebeveynin çocuklarıyla iklim değişikliği hakkında konuşmaya ilgi duyduğunu, ancak bu iletişimin gerçekleşmediğini göstermektedir. Ayrıca, yaşça büyük çocukların iklim değişikliği konusunda daha endişeli olduğu ve aile içi iletişimin önemli olduğu vurgulanmıştır.

Aile içi iklim değişikliği iletişiminin çocukların iklim değişikliği algıları ve davranışları üzerinde kritik bir rol oynadığı belirtilmiştir. Bu nedenle, ailelerin çocuklarıyla iklim değişikliği konusunda daha fazla iletişim kurmaları teşvik edilmelidir. Gelecekteki araştırmaların temsilci örneklem kullanarak yapılması ve ebeveynlerin çocuklarına iklim değişikliği konusunda nasıl destek olabilecekleri konusunda etkili yaklaşımların belirlenmesi gerekmektedir. Bu rapor, aile içi iklim değişikliği iletişiminin önemini vurgulayan ve çocukların iklim değişikliği konusundaki farkındalıklarını artırmaya yönelik öneriler sunmaktadır (Dayton vd.,2022).

Yurttaş, (2023) okul öncesi beş yaş grubu çocukların çevre sorunlarına ilişkin algılarını incelediği araştırmasında, çocukların çevre sorunları hakkındaki düşüncelerini resimler aracılığıyla ifade etmelerini sağlanmıştır. Verilerin toplanmasında çiz-yaz-anlat tekniği kullanılmış olup, çocuklardan çevre sorunlarına ilişkin düşüncelerini resimlerle aktarmaları istenmiştir.

Araştırma, Kastamonu il merkezinde bulunan üç farklı devlet anaokulundan toplam 60, beş yaş grubu çocuğun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular, çocukların çevre sorunlarına ilişkin algılarının genel olarak sınırlı olduğunu göstermektedir.

Çocuklar, çevre sorunları kategorisinde en fazla algıya sahipken, çevre sorunlarının çözümüne yönelik yapılması gerekenler kategorisinde en az algıya sahip olmuşlardır. Öneriler arasında, çocukların çevre konusundaki farkındalıklarını artırmak için eğitim programları ve etkinlikler düzenlenmesi yer almaktadır.

Araştırma sürecinde etik ilkeler gözetilmiş olup, gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Bu çalışma, çocukların çevre sorunlarına yönelik algılarını anlamak ve geliştirmek adına önemli çalışmalardan biridir (Yurttaş, 2023).

Hsiao ve Shih (2015) bu çalışmalarında okul öncesi öğretmenlerinin çevre kavramları ve kaynakların korunması konularında resimli kitap kullanımını incelemişlerdir. Eylem araştırması yaklaşımını kullanarak, bu sekiz haftalık çalışmaya 5-6 yaş arası on iki çocuk dâhil edildi.

Bu derslerde kullanılmak üzere çevre eğitimi temalı sekiz resimli kitap seçilmiştir ve öğrencilerin çevre kavramlarına ilişkin bilgilerinin son testte ön teste göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Kaynakların korunması konusunda çocuklar kendi pamuklu mendillerini getirmeyi, ellerini yıkarken ve dişlerini fırçalarken daha az su kullanmayı ve karalama yaptıkları çizim kâğıtlarının miktarını azaltmayı öğrenmişlerdir.

Çocuklar ayrıca evde enerji tasarrufu yapmaya devam etmeleri konusunda bilinçlendirilerek teşvik edilmişlerdir. Bunu başarmak için, televizyonu, ışıkları kapatarak pratik ve başlangıç adımları ile anladıklarını göstermişlerdir. Ancak yine de plastik poşetlerin yeniden kullanılması fikrini kavramakta zorlanmışlardır. Araştırmacı, ebeveynlerle nadiren etkileşime girmiş, onlara yalnızca ön test ve son test anketlerini uygulamıştır. Bu nedenle araştırmacı çocukların evdeki gerçek performanslarını gözlemleyememiştir.

Bu çalışmada, çocukların plastik poşet tekrar kullanım oranlarında artış görülmemiş, bunun da ebeveynlerin uyum sağlama dereceleriyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu sebeple, eğitimcilerin ebeveynlerle şahsen veya öğretmen-veli iletişim kayıtları aracılığıyla iletişime geçmesini önermişlerdir. Ebeveynlik eğitimlerinin bir kısmı, evde çocukların çevre farkındalığı etkinlikleri şeklinde düzenlenmesiyle ebeveynlere bu konuda yardımcı olacağından önerilmiştir (Ching-Yuan Hsiao & Pei-Yu Shih 2015).

Vergunst ve Berry (2022), İklim değişikliğinin çocukların ruh sağlığına etkilerini gelişimsel bir bakış açısıyla değerlendirdikleri çalışmalarında, gelişimsel yaklaşımların çocukların ruh sağlığı üzerinde çok sayıda risk faktörü bulunduğu ve bunları azaltmak için destek, önleme ve müdahale programları için geniş bir perspektiften baktığını, ruh sağlığının gelişimini anlamanın kilit noktalarından birinin de büyümemiz ve değişmemizin sadece genlerimizden, düşüncelerimizden veya duygularımızdan ibaret değil; aynı zamanda bedenimiz, sosyal çevremiz ve içinde yaşadığımız dünya gibi pek çok faktörle birlikte şekillendiğini belirtmişlerdir.

Yani bir riskle karşılaştığımızda, bu sadece bireysel bir mesele değil; ailemiz, arkadaşlarımız, komşularımız ve toplumumuzla olan ilişkilerimizden doğan bir etkileşimden beslenmektedir. İklim değişikliğinin sebep olduğu kuraklık, sıcaklık değişikliği, seller, yangınlar, sosyal ve ekonomik yöndeki çöküş, göç vb. olaylara maruz kalmanın gerek çocukları doğrudan, gerekse artan stresle birlikte aileyi ve ebeveyn çocuk ilişkilerini de etkilemektedir. Özellikle çocukluk, zihinsel sağlığımızın temellerinin atıldığı, en hassas gelişim dönemidir ve birçok psikolojik rahatsızlığın ilk tohumları bu yıllarda atılmaktadır.

Erken çocukluk dönemi, (0-5 yaş), fizyolojik olgunlaşmamışlık ve hızlı beyin gelişimi nedeniyle aşırı hassas bir dönemdir. Bu yaşlarda beslenme bozukluğu, çevresel toksinler gibi riskler bilişsel gelişimi etkileyebilir ve psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilir. Gelişimdeki olumsuz sapmalar, düşük başarı ve işsizlik gibi yaşam sorunlarına yol açarak psiko sosyal stresi artırır ve ruhsal dayanıklılığı zayıflatır. İklim değişikliğinin yol açtığı dolaylı stresler, ebeveynlerin dirençlerini tüketip sağlıksız davranışlara sürükleyebilir, bu da çocuklara zarar verir ve ebeveynlik kalitesini düşürür. Gıda kıtlığı, çocuk bakımı eksikliği gibi büyük ölçekli aksaklıklar da gelişimi olumsuz etkiler.

Erken çocuklukta çocuklar aile ve eğitim çevresi üzerinde az kontrole sahip olduğundan, tehditlerle başa çıkmada ebeveynlerin becerisi kritik rol oynar. Bununla birlikte, 6-12 yaş arası orta çocukluk, fizyolojik ve sosyal bağımsızlaşmayla gelen yeni risklerle hala hassas bir dönemdir. Fırtına ve sel gibi ani iklim stresörleri, bağlanma sorunları, uyku bozuklukları, Travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete gibi ciddi ruh sağlığı risklerini artırır. Afet sonrası çocuklarda Travma sonrası stres bozukluğu oranları %15-30 arasında değişirken, yaklaşık yarısı 18 ay sonra dahi semptom gösterir. Çocuklar, yetişkinlere kıyasla daha yüksek oranda zihinsel sağlık sorunları yaşar. Sıcaklık stresi, kuraklık gibi kronik iklim stresörleri ise eğitim, boş zaman ve sosyal destek ağlarını bozarak gelişimi sekteye uğratabilir ve ruh sağlığı kırılganlığını artırır.

Bu dönemde felaket korkusu normaldir ve iklim değişikliği endişesi artabilir. Diğer hassas bir dönem olan ergenlik döneminde ise, ergenlik, hem büyük fiziksel ve zihinsel değişimlerin yaşandığı hem de kişisel kimlik ve akran ilişkileri gibi sosyal bağların güçlendiği, ancak bu bağların iklim olaylarıyla bozulma riski taşıdığı hassas bir dönemdir. Sıcak hava gibi iklim stresörleri, uyku, öğrenme ve bilişsel performansı olumsuz etkileyerek gelecekteki potansiyeli kısıtlayabilir. Ergenler, iklim değişikliğinin nedenleri ve sonuçları konusunda çocuklardan daha bilinçlidir. Bu endişe, var olan ruhsal sorunları kötüleştirebilir ve özellikle kırsalda yeni

rahatsızlıkların ortaya çıkma eşiğini düşüren çaresizlik yaratabilir. Genel olarak, şiddetli ve erken yaşanan iklim stresörleri, gelişim boyunca ruhsal sağlığı olumsuz etkileyen zincirleme riskler yaratır; gelişimsel psikopatoloji, bu tehditleri anlamak ve azaltmak için kapsamlı bir çerçeve sunar (Vergunst & Berry, 2022).

Ndeti vd. (2024), Kenya'daki liseli öğrencilerle yaptıkları, iklim değişikliğinin ergen ruh sağlığına etkisi ve intihar eğilimi arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Kenya'nın 3 bölgesindeki 10 okulda uyguladıkları bir ankete verilen cevapları değerlendirdiklerinde, iklim değişikliğinin etkileri, özellikle gençler arasında derin endişelere yol açıyor. Yapılan bir araştırmaya göre, öğrencilerin iklim değişikliğine dair yüksek bir farkındalığı var. Bu farkındalık, medyadaki haberlerden ya da doğrudan yaşadıkları deneyimlerden (örneğin, ailelerinin geçim kaynaklarını kaybetmeleri, uzun süreli kuraklıklar nedeniyle hayvan ölümleri ve gıda/su kıtlığı gibi) kaynaklanıyor.

Öğrencilerin yaklaşık %70'i, iklim değişikliğinin insanlığı ve gezegeni tehdit ettiği konusunda endişeli olduğunu belirtiyor. Hatta %22 ila %36'sı, iklim değişikliğine karşı anlık, kişisel duygusal tepkiler gösteriyor. Araştırma, kadınların içselleştirilmiş semptomlara daha yatkın olmaları nedeniyle, kız öğrencilerin iklim değişikliği konusunda erkeklerden daha fazla endişe ve korku duyduğunu ortaya koyuyor. Ayrıca, toplumsal cinsiyet normları da kadınların endişe ve üzüntü gibi duyguları daha rahat ifade etmesine izin verebilir. Kırsal bölgelerdeki öğrencilerin iklim değişikliği tehditlerini daha yoğun hissetmeleri şaşırtıcı değil; zira bu bölgeler, iklim krizinin (yem ve su kıtlığı nedeniyle hayvan ölümleri, mahsul kaybı ve buna bağlı ekonomik zorluklar gibi) etkilerini doğrudan ve daha görünür şekilde yaşıyor.

Çalışma, iklim değişikliği deneyimlerinin şiddeti arttıkça, gençlerin duygusal sorunlar (SDQ ölçeğindeki duygusal semptomlar) puanlarının da yükseldiğini gösteriyor. "İklim değişikliğinin insanlara ve gezegene yönelik bir tehdit olduğu" konusundaki endişe, duygusal semptomların en belirgin yordayıcısı olarak öne çıkıyor. Bu durum, iklim değişikliğinin sadece duygusal semptomları değil, aynı zamanda davranışsal sorunları, hiperaktiviteyi ve akran problemlerini de artırabileceğini düşündürüyor. Hatta bazı gençlerde "dünya yanacaksa neden çabalayalım ki?" gibi anlamsızlık düşünceleri bile davranış sorunlarına yol açabiliyor. Genel olarak, iklim değişikliği tehditlerini yaşamak, gençlerin genel psikolojik zorluklarında (SDQ toplam zorluk puanları) önemli bir artışla ilişkilendiriliyor.

Çalışmanın bulguları, iklim değişikliğinin incelenen gençlerin ruh sağlığı üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu ve bu durumun intihar düşünceleri, planları ve girişimleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu, hatta intiharı yordadığını gösteriyor. Bu sonuçlar, iklim değişikliğinin ruh sağlığına yönelik sonuçlarının acilen ele alınması ve bu olumsuz gidişatın tersine çevrilmesi gerektiğinin altını çiziyor (Ndeti vd.,2024).

Keten Edis (2024), tarafından yapılan nitel bir araştırmada, iklim değişikliğinin anne- bebek sağlığına etkisi üzerine gebe kadınların görüşleri alınmıştır. Türkiye'nin Karadeniz Bölgesinde, bir hastanenin doğum ve kadın hastalıkları polikliniğine gelen gebe kadınlar arasından 18 yaş ve üzeri araştırmayı yürütülmesi için belirlenen kriterleri sağlayanlar arasından seçilen 17 kişi örnekleme oluşturmuştur. İklim değişikliği farkındalığı, iklim değişikliğinin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik görüşler, iklim değişikliği ve gıda güvensizliği, iklim değişikliğinin etkilerine yönelik alınan önlemler olmak üzere 4 tema çerçevesinde görüşler alınarak veriler toplanmıştır.

Veri analizi sonucuna göre, çalışmaya katılan gebelerin, iklim değişikliğinin kendi gebelik süreçleri ve fetüslerinin sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu yönünde bir algıya sahip oldukları tespit edilmiştir. Gebeler, bu olumsuz etkileri özellikle mevsimsel dalgalanmalar, artan sıcaklıklar, hava kirliliği ve gıda güvensizliği gibi faktörlere bağlamışlardır. Ayrıca, bu etkilerle başa çıkabilme amacıyla gebelerin, kirletici unsurlardan uzak durma eğiliminde oldukları (örneğin, kırsal bölgelere yerleşme veya organik beslenmeye özen gösterme gibi stratejilerle) belirlenmiştir (Keten Edis, 2024).

Kocaoğlu ve Akbaba (2024), iklim değişikliği hareketinde çocukların rolünü vurguladıkları çalışmalarında, Sera gazı emisyonlarındaki artışla doğrudan ilişkili küresel bir sorun olan iklim değişikliği, günümüzde geniş çaplı çevresel, psikolojik ve sağlık sorunlarına yol açmakta olduğunu belirtmişlerdir. Bu krizin geçmişten bugüne ve geleceğe uzanan önemli bir boyutu ise, çocukların iklim değişikliği hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaları ve bu küresel mücadelede aktif katılımcı rol üstlenememeleri olduğunu vurgulayarak, asıl çocukların, değişimin en güçlü aktörleri olup, dünyayı dönüştürme potansiyelleri göz ardı edilemez olduğunu belirtmişlerdir.

Dolayısıyla, çocukların iklim değişikliğine dair somut gerçekleri kavramaları, kriz yönetiminde seslerini duyurmaları ve mücadeleye etkin bir şekilde dâhil olmaları zorunluluk arz etmektedir ve bu anlamda oluşturulması gereken farkındalık eğitimlerine dair hem de

koruyucu önlemler olması adına, önerilerini belirtmişlerdir. Bu çerçevede sunulan önerilere göre, hem örgün eğitim ortamlarında hem de okul dışı platformlarda çeşitli sürdürülebilirlik eğitimleri ve etkinlikleri düzenlenmesi, etkili iletişim stratejileri kullanılarak büyük önem taşımaktadır.

Söz konusu stratejiler; iklim değişikliğinin olumlu bir dil ile aktarılması, çocukların kendi yaşam çevrelerine uygun yerelleştirme, görselleştirme ve hikaye anlatımı gibi pedagojik yöntemlerin kullanımı gibi yaklaşımları içermelidir. Aynı zamanda, eğitimcilerin, ailelerin ve genel olarak toplumun iklim değişikliği konusunda bilinçlenmesi ve yetkin hale gelmesi, çocukların sorumluluk alarak aktif katılımcı olmalarını sağlamak adına kritik öneme sahiptir. Zira iklim değişikliği ile mücadele kuşaklararası bir nitelik taşımakta olup, bu krizin tutum ve davranış değişiklikleri üzerinde karşılıklı etkileşimleri bulunmaktadır. Bu derleme çalışması, iklim değişikliğiyle mücadelede çocukların potansiyel rolünü incelemeyi ve konunun önemini vurgulamak amacıyla literatürdeki çalışmaları ile gerçek yaşam örneklerini sentezlemeyi hedeflemektedir. Bu yaklaşım, iklim krizine yönelik çözüm önerileri sunan farklı iletişim stratejileri ve eğitim programlarına özgün bir katkı sunarken, ailelere ve topluma da çocuklara rehberlik etme noktasında yol gösterici olacaktır (Kocaoğlu&Akba, 2024).

Ogelman ve Kök (2023), iklim değişikliği sebebiyle ortaya çıkan çevresel sorunların sebebiyet verdiği korku kaygı gibi durumları ifade etmek için ortaya çıkan yeni bir kavram olan eko fobiyi konu aldıkları çalışmalarında, eko fobinin küçük çocuklara etkilerine değinmişler ve özellikle okul öncesi çağıdaki etkilerini şu ifadelerle yer etmişlerdir: Çocukların gelişiminde, ev ve eğitim kurumları temel etkileşim alanlarını oluşturur; bu çevrelerle kurulan bağ, yetişkinlerin ve akranların rehberliğinde şekillenir. Çocuğun yaşadığı bölgenin ve okulun imkânları, doğayla olan ilişkisinin niteliğini ve sıklığını belirleyici rol oynar.

Örneğin, kentsel bir ortamda yeşil alanlardan uzak büyüyen bir çocuk ile kırsalda doğal yaşama iç içe olan bir çocuğun çevresel deneyimleri farklılaşacaktır. Fiziki koşulların yanı sıra, yetişkinlerin çevreye yönelik tutumları ve çevreyi koruma konusundaki model davranışları, çocuğun çevresel farkındalığını ve bakış açısını derinden etkiler. Bununla birlikte, çocuklar doğaları gereği çevreye karşı olağanüstü bir ilgi ve merak sergilerler. Yağmur sonrası bir solucanı dikkatle incelemeleri veya yeni açan bir çiçeği yetişkinlerden önce fark etmeleri gibi eylemler, bu doğal eğilimin göstergesidir. Çocukların doğaya olan bu

içsel ilgisi, yetişkinler için çevresel eğitimi doğal bir süreçte sunma ve erken yaşta sağlam bir çevresel okuryazarlık temeli oluşturma konusunda eşsiz bir avantaj sunar.

Bu dönemdeki çevre etkileşimi, çocukların canlı ve cansız varlıkları tanıma, yeni kavramlar öğrenme ve bilgiyi hızla çoğaltma fırsatı buldukları, sonraki öğrenmeleri için zemin hazırlayan kritik bir süreçtir. Ancak günümüz yaşam koşulları, bu doğal ilgiyi kısıtlayabilmektedir. Kontrolsüz şehirleşme ve yeşil alanların azlığı, çocukların doğal ortamda geçirdikleri zamanı sınırlandırarak "doğa yoksunluğu sendromu" gibi durumlara yol açabilir. Teknolojik araçlarla geçirilen uzun sürelerin duysal gelişimi olumsuz etkileyebileceği ve doğadan uzaklaşmanın korku, rahatsızlık gibi olumsuz duyguları pekiştirebileceği literatürde belirtilmektedir.

Bu bağlamda, küçük çocuklarda çevreye yönelik bir korku olan ekofobinin varlığı önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Türkiye'de okul öncesi dönem çocuklarının doğrudan ekofobilerini inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu belirlenmekle birlikte, uluslararası literatürdeki bulgular, bu yaş grubundaki çocukların iklim değişikliğiyle ilişkili çevresel sorunlara karşı hassasiyet gösterebildiklerini, hayvanlar için endişelendiklerini ve küresel ısınmaya dair bilgiler edinebildiklerini ortaya koymaktadır. Ekofobinin temellerinin erken yaşlarda atılabileceği görüşü ışığında, çocukların çevre algısının farklı değişkenler doğrultusunda kesitsel ve boylamsal olarak incelenmesi, gelecek nesillerin sağlıklı çevresel tutumlar geliştirmesi için hayati önem taşımaktadır (Ogelman&Kök, 2023).

Dönmez Öztürk ve Kurt (2023), tarafından yapılan çalışmada, İklim değişikliğinin anne ve yeni doğan sağlığı üzerine etkilerini, küresel gündemin merkezine yerleşen iklim değişikliği etkileri, onlarca yıllık periyotlar boyunca sıcaklık, yağış dağılımı ve rüzgâr düzenleri gibi hava olaylarındaki açıkça görülen ve sürekli değişikliklerle belirlenmektedir. Bu olguyla ilintili olarak, temel sağlık belirteçleri olan temiz suya erişim, hava kalitesi, termal koşullar, emniyetli barınma olanakları ve besin güvencesi gibi kritik alanlar negatif yönde tesir altına alınarak insan sağlığında geniş çaplı olumsuzluklara yol açmaktadır.

Bu dönüşümlerden kaynaklanan risklere maruz kalan demografik kesimler arasında, özellikle gebeler ve neonatal dönemdeki bireyler, en kırılgan ve hassas alt gruplar olarak öne çıkmaktadır ve iklim değişikliği ile bağlantılı hava sıcaklığı ve hava kirliliğinin gestasyonel diyabet, hipertansiyon, erken doğum, erken membran rüptürü, düşük doğum ağırlığı, ölü

doğum, yenidoğan cinsiyeti ve konjenital anomaliler arasında ilişki olduğunu ortaya konulduğu şeklinde belirtmişlerdir (Dönmez Öztürk& Kurt, 2023).

Kondolot vd.(2012), İklim değişikliğinin çocuk sağlığına etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, iklim değişikliğinin , 21. yüzyılın en önemli küresel sorunlarından biri olarak kabul edildiğini, insanların yaptıkları şeylerin yüksek bir olasılıkla (%90) bu durumun temel nedeni olduğunun düşünüldüğünü belirtmişlerdir. Küresel iklim değişikliğinin insan sağlığı üzerinde çok çeşitli ve zararlı etkileri olduğu; özellikle çocuklar, yaşlılar ve ekonomik ile sosyal durumu kötü olan gruplar gibi savunmasız insanlar, bu etkilerden diğerlerine göre çok daha fazla etkilendikleri, çocuklar, bedensel ve zihinsel gelişimleri henüz tamamlanmadığı ve temel ihtiyaçları için yetişkinlere bağımlı oldukları için, iklim değişikliğinin getirdiği kötü sağlık sonuçlarına karşı daha hassas olması sebebi ile etkiye daha çok maruz kalabilecekleri yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.

1990 ile 2000 yılları arasındaki dönemde, her yıl ortalama 66.5 milyon çocuğun bu tür iklimsel olaylardan etkilendiği rapor edildiği, çocukların doğrudan maruz kaldığı etkiler arasında; aşırı termal koşullar ve güneş ışığına uzun süreli temasın yol açtığı sıcak çarpması, yorgunluk, elektrolit dengesizlikleri ve ileriki dönemlerde ortaya çıkabilecek cilt kanseri riski bulunduğu belirtilmiştir.

Bununla birlikte sel, kuraklık ve diğer aşırı meteorolojik olaylar ise mortalite, malnütrisyon, fiziksel travmalar, enfeksiyöz hastalıkların yayılımı, travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıklar ve davranışsal sorunların görülme riskini yükseltmekte olduğu, Spesifik olarak, çocuk ve ergen popülasyonlarında uyku bozuklukları, disforik duygudurum, agresif eğilimler ile madde kullanımı ve bağımlılığı vakalarında artış gözlemlendiğini, ek olarak, çocuklar ebeveynlerini veya birincil bakım verenlerini kaybetme riskiyle karşı karşıya kalabilir; bu durum, eğitim süreçlerinde ciddi aksaklıklara yol açabileceğini belirtmişlerdir (Kondolot,M.,vd. 2012).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmalardan da anlaşılacağı üzere, çevre sorunları ve iklim değişikliği gibi konuların çocuklardan yetişkinlere kadar geniş bir yelpazede ele alınması ve farkındalığın artırılması önemlidir. Özellikle çocukların çevre konularına olan duyarlılığının ve bilgi düzeylerinin artırılması, gelecekte daha sürdürülebilir bir dünya için önemli bir adımdır. Araştırmalar, çocukların çevre sorunlarına yönelik algılarının ve bilgi düzeylerinin belirlenmesinin, eğitim programlarının ve politikalarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle, çevre eğitimi ve farkındalık çalışmalarının her yaş grubuna yönelik olarak desteklenmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Yapılmış olan bu araştırmalarda, çevre farkındalığını artırmaya yönelik eğitim programlarının etkisini incelenmiş ve çocuklardan gençlere kadar geniş bir yaş aralığında çevre konularına duyarlılığın önemini vurgulanmıştır. Üstün/özel yetenekli öğrencilerin iklim değişikliği farkındalığı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırma, eğitim programlarının bu öğrenci grubunun bilgi düzeylerini artırarak farkındalık düzeylerini geliştirebileceğini göstermektedir.

Diğer bir araştırma ise, ortaöğretim öğrencilerinin çevre sorunlarına ilişkin metaforlarını belirlemekte ve bu metaforların çevre konularındaki algıları ve duyarlılıkları yansıttığını ortaya koymaktadır. Her iki çalışma da çevre eğitimi temelli etkinliklerin çocuklardan gençlere kadar çevre konularına duyarlılığı artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, çevre eğitiminin ve farkındalık çalışmalarının geniş kitlelere yayılması ve daha etkin bir şekilde uygulanması gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, çevre konularına duyarlılığın artırılması ve sürdürülebilir bir gelecek için bilinçli bireylerin yetiştirilmesi adına eğitim programlarının ve etkinliklerin uygulanması büyük bir öneme sahiptir.

Bir başka yapılan araştırmada ise, çocukların iklim değişikliği konusundaki duygusal tepkilerini ve çevre kaygısını anlamaya yönelik önemli bulgular sunulmuştur. Çocukların çevre kaygısı yaşamlarının, iklim değişikliği konusundaki farkındalıklarının artmasıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ebeveynlerin tutumlarının ve çocuklara verilen bilgilerin çocukların çevre kaygısını etkilediği gözlemlenmiştir.

Öte yandan, Dayton ve ark. (2022) araştırması, aile içi iklim değişikliği iletişiminin çocukların iklim değişikliği algıları ve davranışları üzerinde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bulgular, çoğu ebeveynin çocuklarıyla iklim değişikliği hakkında konuşmaya ilgi duyduğunu, ancak bu iletişimin gerçekleşmediğini göstermektedir.

Ayrıca, çocukların çevre kaygısıyla başa çıkabilmeleri ve olumlu eylemler gerçekleştirebilmeleri için duygusal ihtiyaçlarının ve endişelerinin anlaşılmasının önemi de vurgulanmaktadır. Ayrıca, aile içi iletişimin çocukların iklim değişikliği algıları ve davranışları üzerinde kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir.

Bu bağlamda, ailelerin çocuklarıyla iklim değişikliği konusunda daha fazla iletişim kurmaları teşvik edilmelidir. Gelecekteki araştırmaların, aile içi iletişimin etkili bir şekilde nasıl sağlanabileceği ve çocukların iklim değişikliği konusundaki farkındalıklarını artırmaya yönelik daha etkili stratejilerin belirlenmesi üzerine odaklanması gerekmektedir. Bu çalışmalar, çocukların çevre konularına duyarlılığını artırmak ve sürdürülebilir bir gelecek için bilinçli bireylerin yetiştirilmesine katkı sağlamak adına önemli bir adım olabilir.

Yapılan araştırmalar, okul öncesi dönemdeki çocukların çevre sorunlarına ilişkin algılarının genellikle sınırlı olduğunu da göstermektedir. Çocukların çevre sorunları hakkındaki düşüncelerini resimler aracılığıyla ifade etmeleri, çevre konusundaki farkındalıklarını artırmak için önemli bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Öğretmenlerin çevre konularını resimli kitaplar aracılığıyla işlemesi, çocukların çevre kavramlarına ve kaynakların korunmasına ilişkin bilgilerini artırabilir.

Çocukların çevre sorunlarına yönelik algılarını geliştirmek için eğitim programları ve etkinlikler düzenlenmesi önerilmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin de çocukların çevre farkındalığını desteklemesi ve evde çevre dostu davranışları teşvik etmesi bu anlamda önem arz etmektedir. Eğitimcilerin ve araştırmacıların çocukların çevre konusundaki algılarını anlamak ve geliştirmek adına daha fazla çalışma yapmaları gerçeğini de ortaya koymuştur.

18 yaş ve üstü gebelerle yapılan bir çalışmada ise, gebelerin iklim değişikliği farkındalığına ve etkilerine yönelik görüşlerinin alındığı ve hazırlanan 4 tema başlığında analiz edildiği bir çalışmada ise kendi gebelik süreçleri ve fetüslerinin sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu yönünde bir algıya sahip oldukları tespit edilmiştir. Gebeler, bu olumsuz etkileri özellikle mevsimsel dalgalanmalar, artan sıcaklıklar, hava kirliliği ve gıda güvensizliği gibi

faktörlere bağlamışlardır. Ayrıca, bu etkilerle başa çıkabilme amacıyla gebelerin, kirlletici unsurlardan uzak durma eğiliminde oldukları görülmüştür.

İklim değişikliğinin çocuk sağlığına etkisini araştıran bir diğer çalışmada, özellikle çocuklar, yaşlılar ve ekonomik ile sosyal durumu kötü olan gruplar gibi savunmasız insanların diğerlerine göre daha fazla etkilendiği, 1990 ile 2000 yılları arasındaki dönemde, her yıl ortalama 66.5 milyon çocuğun bu tür iklimsel olaylardan etkilendiği rapor edildiği yapılan araştırma sonucu ortaya konmuştur.

Yine farklı çocukluk dönemlerine ilişkin yapılan bir başka çalışmada özellikle kırılgan oldukları dönemler olan, erken çocukluk, orta çocukluk ve ergenlik dönemini ele alınmış ve bu dönemlerde çocukların yaşadıkları olumsuz koşullardan etkilendikleri, travma sonrası stres bozukluğu, uyku sorunları, anksiyete, bilişsel performansın düşük olması, kişisel kimlik arayışı, akran ilişkileri gibi sosyal bağların zedelenmesi gibi sorunlara yol açabildiğine değinerek yetişkinlik dönemindeki bir çok psikolojik sorunların aslında çocukluk döneminde yaşanan bu etkiler sebebi ile ortaya çıktığı ve bu konunun önemini ortaya koymuştur.

Kırılgan gruplarla ilgili yapılan araştırmalardan biri de gebelik dönemindeki bebeğin henüz dünyaya gelmeden önce iklim değişikliğinin yarattığı olumsuz koşullardan hem annenin hem de bebeğin nasıl etkilendiği yönündedir. İklim değişikliği ile bağlantılı hava sıcaklığı ve hava kirliliğinin erken veya ölü doğumlar, anomaliler, düşük doğum ağırlığı, diyabet vb. ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Kenya’da yapılan ve iklim değişikliği etkilerinin liseli ergenlerin intihar etme ilişkisini araştıran bir çalışmada iklim değişikliğinin incelenen gençlerin ruh sağlığı üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu ve bu durumun intihar düşünceleri, planları ve girişimleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu, hatta intiharı yordadığını gösteriyor. Bu sonuçlar, iklim değişikliğinin ruh sağlığına yönelik sonuçlarının acilen ele alınması ve bu olumsuz gidişatın tersine çevrilmesi gerektiğinin altını çizmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmalar ışığında, çocukların çevre sorunlarına yönelik algılarının geliştirilmesi ve çevre bilincinin artırılması için hem okul hem de aile düzeyinde yapılan çalışmaların önemi vurgulanarak, çocukların çevreye karşı duyarlılığını artırmak ve sürdürülebilir bir gelecek için önemli bir adım atılmış olacaktır.

İklim değışikliğinin sebep olduğu etkilerden olan eko kaygı konusunda, hem ailenin hem de çocuğun, iklim değışikliği ve çevresel sorunlar hakkında doğru ve güncel bilgiler edinmeleri önemlidir. Bu sayede, durumun ne ölçüde ciddi olduğunu ve neler yapılabileceği daha iyi anlaşılabilir ve çevreyi korumaya yönelik adımlar atmak eko kaygı ile başa çıkmada yardımcı olacaktır. Bu konuda, geri dönüşüm, enerji tasarrufu yapmak, toplu taşıma kullanmak gibi basit eylemler bile fark yaratabilir. Bununla birlikte, eko kaygı yaşıyan ebeveyn ve çocukların bir psikolog veya terapistten destek alması kaygı ile başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine ve duygularını yönetmeye yardımcı olacaktır.

6. KISITLILIKLAR

Bu çalışma, literatür taramasına dayalı sistematik bir derleme olduğundan, elde edilen sonuçlar incelenen kaynaklardan sağlanan bilgiler doğrultusunda ele alınmıştır. Ayrıca iklim değışikliğinin çocuklar üzerine etkisini içermeyen araştırmalar dışlandığından ve evrensel düzeyde genellenebilirliği sınırlı kalmaktadır. Coğrafi ve kültürel farklılıklar sebebi ile farklı bölgelerde uygulanmış araştırmalar, saha çalışmaları ve nicel veri analizlerine yer verilmesi konunun daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayacaktır.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKLAR

- Dayton, L., Balaban, A., Scherkoske, M., & Latkin, C. (2022). Family Communication About Climate Change in the United States. *Journal of Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s10935-022-00712-0>
- Baobaoğlu Özdemir, B., & Babaoğlu, B. (2022). Lise Öğrencilerinin "İklim Değişikliği, Küresel Isınma, Sera Etkisi " Kavramlarına Yönelik Metaforik Algıları. *Anadolu Öğretmen Dergisi*, 6(2), 339-354. doi:10.35346/aod.1136515
- Bodur, N., Tüysüz, C., & Turan, M. (2023). "Kutuplar: Keşfedilmeyi Bekleyen Topraklar" Etkinliğinin Üstün/Özel Yetenekli 6.sınıf Öğrencilerinin İklim Değişikliği Farkındalığına Etkisinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 144-161. <https://doi.org/10.29065/usakead.1353824>
- Bryson, J., Patterson, K., Ford, L., Lwasa, S., Namanya, D., Twesigomwe, S., . . . Indigenous Health Adaptation to Climate, C. (2021). Seasonality, climate change, and food security during pregnancy among indigenous and non-indigenous women in rural Uganda :Implications for maternal-infant health. *Plos One*, 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247198>
- Goodes, T., Hurtubise, C., Hurtubise, K., Kyra, S., Boucher, A., Olivier Paradis, P., . . . Genereux, M. (2023). How children make sense of climate change: A descriptive qualitative study of eco -anxiety in parent -child dyads. *Plos One*, 18(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284774>
- Özcan, H., & Demirel, R. (2019). Orta Okul Öğrencilerinin Çevre Sorunlarına Yönelik Bilişsel Yapılarının Yaptıkları Çizimler Aracılığıyla İncelenmesi. *Başkent University Journal of Education*, 6(1), 68-83.
- Yuan Hsiao, C., & Shih, P.-Y. (2015). The Impact of Using Picture Books with Preschool Students in Taiwan on the Teaching of Environmental Concepts. *International Education Studies*, 8(3). doi:10.5539/ies.v8n3p14
- Yurttaş, A. (2023). Okul Öncesi Beş Yaş Grubu Çocukların Çevre Sorunlarına İlişkin Algıları. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 695-710. doi:10.24315/tred.1084475

Dönmez, Ö. K. (2023). İklim Değişikliğinin Anne ve Yenidoğan Sağlığı Üzerine Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi , 16(1):105-113.

Francis Vergunst, H. L. (2022). Climate Change and Children's Mental Health: A Developmental Perspective. APS , Cilt,10(4) 767-785.

Keten Edis, E. (2024). İklim Değişikliğinin Anne-Bebek Sağlığına Etkisi: Gebe Kadınların Görüşleri Üzerine Nitel Bir Çalışma. STED, Cilt 33 S.3.

Kocaoğlu B, A. M. (2024). Değişimin Liderleri: Çocuklar ve İklim Değişikliği Hareketi . Sigma j Eng Nat Sci , 42(4): 957-964.

Kondolot.M, B. Ö. (2012). İklim Değişikliğinin Çocuk Sağlığına Etkileri. Erciyes Med, 34(1):2931.

Ndeti, D. W. (2024). The Perceived Impact of Climate Change on Mental Health and Suicidality in Kenyan High School Students. BMC Psychiatry, 24:117.

Ogelman, H. K. (2023). Ekofobi ve Küçük Çocuklar. Van İnsani ve Sosyal Bilimler Dergisi VİSBİD, 5:49-50.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 21.03.2025	Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025	Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084	Doi No: 10.5281/zenodo.15556375	Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:197-214

Otizm Spektrum Bozukluğu (OsB) Tanısı Almış Çocuğu Olan Ebeveynlerde Psikolojik Dayanıklılık

1. Gönül KORKMAZ

Çocuk Gelişimi Uzmanı

Üsküdar Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı

Çocuk Gelişimi Bölümü/ YL

Sorumlu Yazar: gonul1702@outlook.com

Orcid ID: 0009-0007-7147-7729

ÖZET

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısı alan çocukların ebeveynleri, yaşamlarının pek çok alanında zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorluklara rağmen, psikolojik dayanıklılıkları sayesinde stresle başa çıkmakta, olumlu deneyimler ve kişisel gelişim kazanımları elde edebilmektedirler. Sosyal destek sistemleri, kişisel kaynaklar ve etkili başa çıkma stratejileri, bu dayanıklılığın temel taşlarını oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalar, dayanıklı ebeveynlerin hem kendi ruh sağlıklarını koruduklarını hem de çocuklarına daha sağlıklı ve destekleyici bir ortam sunduklarını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Otizm Spektrum Bozukluğu(OSB), Psikolojik dayanıklılık, OSB' li çocuk aileleri

ABSTRACT

Parents of children diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD), face numerous challenges in various aspects of their lives. Despite these difficulties, they manage stress through their psychological resilience and gain positive experiences and personal growth. Social support systems, personal resources, and effective coping strategies form the foundation of this resilience. Studies show that resilient parents protect their own mental health while providing a healthier and more supportive environment for their children.

Keywords: Autism Spectrum Disorder (ASD), Psychological Resilience, Families of children with ASD

1. GİRİŞ

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), doğrudan çocuğu etkileyen bir nörogelişimsel durum olmasına karşın, etkileri çoğunlukla ailenin tüm üyelerine, özellikle de bakım veren ebeveynlere kadar uzanmaktadır. Çocuklarının gelişimsel farklılıkları ile baş etmeye çalışan anne ve babalar, çoğu zaman karmaşık duygular arasında gidip gelirler: endişe, suçluluk, yalnızlık, çaresizlik ve çoğu zaman yetersizlik duyguları bu süreçte sıklıkla deneyimlenmektedir (Küçüker, 2019; Gül & Korkmaz, 2022). Bu duygusal yüklerle birlikte, sürekli değişen bakım ihtiyaçları, eğitim ve terapi süreçleriyle baş etmek, ebeveynlerin ruhsal dayanıklılığını önemli ölçüde zorlayabilmektedir.

Her ne kadar OSB tanılı bir çocuk yetiştirmek ciddi stres faktörleri barındırsa da bazı ebeveynlerin bu zorlu süreci daha sağlıklı, daha dirençli bir şekilde yönettikleri görülmektedir. Bu noktada devreye giren kavram, “**psikolojik dayanıklılık**”tır. Psikolojik dayanıklılık; bireyin zorlu yaşam olayları karşısında esnekliğini koruyabilme, olumsuzluklara rağmen uyum sağlayabilme ve hatta bu süreçten güçlenerek çıkabilme kapasitesidir (Türküm, 2011; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Son yıllarda, otizmlili çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörler üzerine yapılan çalışmalar artış göstermektedir. Sosyal destek ağları, başa çıkma stilleri, kişisel ve kültürel kaynaklar, ebeveynlerin bu süreci nasıl karşıladıklarını ve yönettiklerini belirlemede kilit rol oynamaktadır (Bekhet, Johnson & Zauszniewski, 2012; Çetin & Yıldız, 2020). Ancak hâlâ, dayanıklılığı destekleyen mekanizmaların bütüncül olarak anlaşılması, uygulayıcılara ve politikalara yön vermesi açısından önemini korumaktadır.

Bu derleme çalışma, otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörleri ele alarak, bu ebeveynlerin yaşadığı deneyimlere daha yakından bakmayı ve alandaki bilimsel birikime katkı sunmayı hedeflemektedir. Aynı zamanda bu çalışmayla, destekleyici müdahaleler, sosyal hizmet politikaları ve aile odaklı programların güçlendirilmesine yönelik önerilere de zemin hazırlanması amaçlanmaktadır.

2. AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı, otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık süreçlerini, literatürde yer alan güncel ve açık erişimli çalışmalar doğrultusunda incelemektir. OSB tanısı, birçok aile için beklenmedik ve sarsıcı bir durum olarak yaşanmakta; bu süreçte ebeveynler çeşitli duygusal, sosyal ve psikolojik zorluklarla başa çıkmak zorunda kalmaktadır.

Bu araştırma, söz konusu zorlukların yanında, ailelerin zamanla geliştirdiği baş etme stratejilerini, olumlu uyum süreçlerini ve bu zorlu yaşam deneyiminden elde ettikleri pozitif kazanımları anlamayı amaçlamaktadır. Ebeveynlerin güç kaynaklarını, umutlarını ve yaşam doyumlarını nasıl yeniden inşa ettiklerini ortaya koymak, hem akademik bilgi üretimine katkı sağlamak hem de benzer deneyimleri yaşayan aileler için farkındalık yaratmak açısından önemlidir.

Ayrıca bu çalışma, gelecekte yapılacak nitel ve nicel araştırmalara yön verecek şekilde, ebeveyn dayanıklılığına ilişkin literatürdeki boşluklara dikkat çekmeyi hedeflemektedir.

3. YÖNTEM

Bu derleme çalışması, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısı almış çocuğu olan ebeveynlerde psikolojik dayanıklılık olgusunu, ilgili bilimsel literatürü sistematik bir yaklaşımla inceleyerek derinlemesine anlamayı ve mevcut bilgi birikimini sentezlemeyi amaçlamaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, "Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Tanısı Almış Çocuğu Olan Ebeveynlerde Psikolojik Dayanıklılık" konusundaki bilimsel literatürü kapsamlı bir şekilde gözden geçiren bir sistematik literatür taraması ve derleme çalışması niteliğindedir. Çalışma, belirlenen konu başlıkları doğrultusunda ilgili yayınları derleyerek, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörleri, ebeveynlerin yaşadığı zorlukları ve pozitif kazanımları kavramsal bir çerçevede sunmaktadır.

3.2. Literatür Araştırması

Literatür taraması, 2000- 2022 tarihleri arasında yayımlanmış makaleleri ve tezleri kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Arama süreçleri için ulusal ve uluslararası elektronik veri tabanları (PubMed, Google Akademi, dergipark vb.) kullanılmıştır.

Arama stratejisi oluşturulurken, tezin ana başlıklarını ve alt konularını temsil eden temel anahtar kelimeler ve bunların çeşitli kombinasyonları kullanılmıştır. Bu anahtar kelimeler,

"Otizm Spektrum Bozukluğu" "Otizmlı Çocuk" "Ebeveyn" "Anne" "Baba"

"Psikolojik Dayanıklılık" "Psikolojik Sağlamlık" "Esneklik" "Zorluklar" "Stres" "Başa Çıkma"

"Pozitif Kazanımlar" "Post-travmatik Büyüme"

"Ebeveyn Dayanıklılığı"

Arama sürecinde (ve / veya) bağlaçları kullanılarak anahtar kelimeler farklı şekillerde birleştirilmiştir (örneğin, " Otizm veya "Otizmlı Çocuk ve Ebeveyn Zorlukları ve Psikolojik Sağlamlık"). Yalnızca İngilizce ve Türkçe dillerindeki hakemli dergi makaleleri ve tam metin tezlere öncelik verilmiştir.

3.3. Çalışma Seçim Kriterleri

İlgili yayınların belirlenmesi sürecinde aşağıdaki dâhil etme ve hariç bırakma kriterleri uygulanmıştır:

3.3.1. Dâhil Etme Kriterleri

OSB tanısı almış çocuğu olan ebeveynler üzerine yapılan çalışmalar.

Ebeveynlerin yaşadığı zorluklar, başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılıkları, pozitif kazanımları veya post-travmatik büyüme gibi kavramları inceleyen deneysel (nicel, nitel veya karma) araştırmalar, teorik makaleler ve derleme yazıları.

Hakemli dergilerde yayımlanmış makaleler veya üniversitelerin tez veri tabanlarında yer alan doktora ve yüksek lisans tezleri. Tam metnine erişilebilen çalışmalar.

3.3.2. Hariç Bırakma Kriterleri

Konuyla doğrudan ilgili olmayan, farklı özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine odaklanan veya genel ebeveynlik sorunlarını ele alan çalışmalar.

Kitap bölümleri, konferans özetleri, editöre mektuplar gibi tam metin araştırma raporu niteliği taşımayan yayınlar (ancak gerekli görüldüğünde kavramsal destek için kaynak olarak belirtilmiştir).

OSB tanısı almamış çocukların ebeveynlerini içeren çalışmalar. Tam metnine ulaşılamayan çalışmalar.

3.4. Veri Analizi

Literatür taraması sonucunda belirlenen çalışmalar, tezin ana başlıkları (Otizm tanımı, ebeveynlerin yaşadığı zorluklar, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler, psikolojik sağlamlık kuramları, ebeveyn dayanıklılığı, pozitif kazanımlar, post-travmatik büyüme) doğrultusunda incelenmiştir. Her bir çalışmanın temel bulguları, kullanılan yöntem ve örneklem özellikleri özetlenmiştir. Elde edilen bilgilerle çalışmalar arasındaki benzerlikler, farklılıklar ve çelişkiler karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulguları ayrıntılı olarak verilmiştir.

4.1. Otizm Spektrum Bozukluğunun Tanımı ve Aileye Etkileri

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal iletişim ve etkileşimde yaşanan zorlukların yanı sıra, tekrarlayıcı davranışlar ve daralmış ilgi alanları ile kendini gösteren bir nörogelişimsel durumdur (APA, 2013). Otizm, nörogelişimsel bir farklılık olarak ilk kez 1943 yılında Amerikalı psikiyatrist Leo Kanner tarafından tanımlanmıştır.

Kanner, otizmi “erken çocuklukta ortaya çıkan sosyal iletişim ve ilişki kurmada güçlükler” olarak tanımlamış, ancak başlangıçta bu durumun sebebini anne-baba tutumlarına bağlamıştır (Başyigit & Gültekin, 2018; Goldson, 2016). Günümüzde ise otizmin nedenlerinin çok boyutlu ve karmaşık olduğu, genetik ve çevresel pek çok faktörün etkili olduğu kabul edilmektedir (Akmanış, 2010; Uz & Kaya, 2018).

Geçen yıllarda tanı ve sınıflandırma sistemlerinde değişiklikler yaşanmış, DSM-IV'te otizm çeşitli alt başlıklar altında değerlendirilirken, 2013 yılında DSM-5 ile birlikte Rett Sendromu hariç tüm alt kategoriler “Otizm Spektrum Bozukluğu” başlığı altında toplanmıştır (Koca, 2019; Sarcan, 2019). Bu değişim, otizmin farklı derecelerde ve biçimlerde ortaya çıkabileceğini vurgulamış, tanı koymada daha esnek bir yaklaşım getirmiştir.

Türkiye’de yapılan araştırmalara göre, otizmin görülme sıklığı artmakta, ailelerin de bu süreçte yaşadığı zorluklar daha görünür olmaktadır (Kaymak, 2016; Kaya, 2017). Otizme sahip çocukların sosyal iletişimde yaşadığı güçlükler, duyuşal hassasiyetleri ve tekrarlayıcı davranışları hem çocukların hem de ailelerin yaşamını etkileyen önemli unsurlardır (Bodur & Soysal, 2004; Sarcan, 2019).

Otizmin tarihsel yolculuğu, tanım ve anlayışın gelişimiyle birlikte, bireylerin ve ailelerinin ihtiyaçlarını daha iyi karşılayacak destek sistemlerinin oluşturulmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Her çocuğun OSB deneyimi farklıdır; bazı çocuklar konuşmada güçlük yaşarken, bazıları ise sosyal ilişkilerde daha çok zorlanabilmektedirler. Bu farklılıklar, ailelerin yaşadığı deneyimlerin de benzersiz ve çoğu zaman karmaşık olmasına yol açmaktadır (Gürbüz, 2020).

OSB tanısı konulan bir çocuk, sadece kendisi için değil, ailesi için de yeni bir dünyanın kapılarını aralamaktadır. Aileler, hayatlarını çocuğun ihtiyaçlarına göre yeniden şekillendirirken; günlük rutinler, sosyal ilişkiler ve ekonomik koşullar büyük bir değişim geçirmektedir (Kaya & Doğan, 2017). Bu süreçte ebeveynlerin karşılaştığı zorluklar, çoğu zaman beklenenden daha ağırdır ve kendilerini zaman zaman yalnız ve yetersiz hissetmelerine neden olabilmektedir.

Araştırmalar, otizmlili çocukların ailelerinde özellikle annelerin yüksek düzeyde stres, kaygı ve sosyal izolasyon yaşadığını göstermektedir (Özdemir & Yalçın, 2019). Anne rolü, bakımın büyük kısmını üstlenmesiyle daha da ağırlaşabilir ve bu da duygusal tükenmişliğe kapı aralayabilmektedir (Demir & Korkmaz, 2021). Bu zorluklar, sadece günlük yaşamı değil, aynı zamanda ebeveynlerin ruh sağlığını da derinden etkilemektedir.

Ancak, her ne kadar bu yol zorluklarla dolu olsa da , aileler bu süreçte yeni güçler keşfedebilmektedirler. Otizmlili çocuğa sahip olmak, aile bireylerinin dayanışmasını artırabilir, sabrı ve sevgiyi pekiştirebilmektedir. Ayrıca aileler, bu özel yolculukta kendilerine yeni

anlamlar ve değerler bulabilmektedirler (Erdoğan, 2020). Bu olumlu deneyimler, ailenin desteklendiği, doğru bilgiler aldığı ve ihtiyaç duyduğu psikososyal yardımın sağlandığı ortamda daha da güçlenebilmektedir.

OSB'nin aile üzerindeki etkisi çok katmanlıdır; zorluklar kadar umut ve güç de taşımaktadır. Bu nedenle, ailelerin deneyimlerinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması hem ebeveynlerin hem de çocukların yaşam kalitesini artıracak müdahalelerin temelini oluşturmaktadır.

4.2. Otizmli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadığı Psikososyal Zorluklar

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı alan bir çocuk sahibi olmak, aile yaşamını köklü biçimde değiştiren hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde önemli zorlukları beraberinde getiren bir durumdur. Ebeveynler için bu süreç, yalnızca çocuklarının özel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmakla sınırlı değildir; aynı zamanda toplumsal yargılar, bilgiye ulaşım güçlüğü, ekonomik zorluklar, aile içi ilişkilerdeki bozulmalar ve ruhsal dayanıklılığın sınandığı bir mücadele sürecidir (Çetin & Yıldız, 2020; Küçüker, 2019).

4.3. Duygusal Zorluklar

Otizm tanısının aileye bildirildiği ilk dönem, çoğu zaman bir yas süreciyle karşılaştırılmaktadır. Ebeveynler, “beklenen” gelişim çizgisinden sapma yaşadıkları için yoğun bir hayal kırıklığı, inkâr, suçluluk, öfke, çaresizlik ve kaygı yaşayabilmektedirler (Gül & Korkmaz, 2022). Özellikle anneler, çocuğun bakımı konusunda daha fazla sorumluluk üstlendiklerinden, bu duygusal yükü daha yoğun taşımaktadırlar. Araştırmalar, OSB'li çocuğa sahip annelerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin, tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelere göre belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Demir & Korkmaz, 2021).

4.4. Sosyal İzolasyon ve Damgalanma

Otizmli çocukların sosyal ortamlarda yaşadıkları uyum sorunları, ailelerin dış dünyayla ilişkisini de etkilemektedir. Aileler, çocuğun davranışlarının toplum tarafından yanlış anlaşılacağı veya yargılanacağı endişesiyle sosyal ortamlardan uzaklaşabilmektedirler. Bu durum, yalnızlık, izolasyon ve sosyal destekten mahrum kalma gibi sonuçlara yol açmaktadır (Kaya & Doğan, 2017; Özdemir & Yalçın, 2019). Damgalanma duygusu, ebeveynlerde değersizlik ve utanma gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

4.5. Ekonomik ve Zaman Yönetimi Zorlukları

Otizm tanılı bir çocuğun özel eğitimi, bireysel terapi, davranışsal müdahale programları gibi gereksinimler, aile bütçesinde ciddi yükler oluşturabilmektedir. Bu hizmetlerin maliyeti, özellikle düşük gelirli ailelerde ekonomik sıkıntılara neden olmaktadır. Ayrıca birçok anne, çocuğunun bakımı için iş hayatını bırakmak zorunda kaldığından, ekonomik bağımsızlığını da kaybedebilmektedir (Yıldırım, 2020). Öte yandan, çocuğun eğitimleri, doktor kontrolleri ve gündelik bakım ihtiyaçları nedeniyle aileler zamanlarını da planlamakta zorlanmaktadır.

4.6. Aile İçi İlişkilerde Bozulmalar

Otizm tanısı, sadece ebeveynleri değil, tüm aile dinamiklerini etkilemektedir. Eşler arasındaki iletişim sorunları artabilir; anne ve baba farklı baş etme mekanizmaları geliştirdikçe birbirlerinden uzaklaşabilmektedirler (Çolak & Yalçın, 2020). Aynı zamanda sağlıklı gelişim gösteren kardeşler de, ebeveyn ilgisinin çoğunlukla otizmlili kardeşe yönelmesi nedeniyle dışlanmış hissedebilir, kıskançlık ve duygusal ihmal yaşayabilmektedirler.

4.7. Ruhsal Dayanıklılıkta Zayıflama

Tüm bu psikososyal baskılar altında kalan ebeveynlerde zamanla tükenmişlik, umutsuzluk ve işlevsellikte azalma gibi belirtiler gözlenebilmektedir. Ancak araştırmalar, bu durumun kaçınılmaz olmadığını da göstermektedir. Uygun sosyal destek, psikoeğitim programları ve duygusal dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahaleler sayesinde ebeveynlerin bu süreci daha sağlıklı şekilde yönetebildikleri ortaya konmuştur (Aktaş, 2018; Özkan & Taş, 2019).

4.8. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Otizmlili bir çocuğun ebeveyni olmak, her zaman kolay olmayan, kimi zaman zorlayıcı bir yolculuk olmaktadır. Bu yol boyunca ebeveynler, yoğun duygusal baskılar, belirsizlikler ve bazen de kendilerini yetersiz hissetme durumlarıyla karşılaşabilmektedirler. Ancak, her zorluğa rağmen bu süreci daha dayanıklı bir şekilde atlatabilen aileler de vardır. İşte bu dayanıklılık, yani psikolojik dayanıklılık, sadece bireyin kendi içinde var olan bir güç değil; aynı zamanda çevresinden aldığı desteklerle şekillenen, büyüyen ve güçlenen bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öncelikle, sosyal destek bu yolculukta çok büyük bir fark yaratmaktadır. Aileden, arkadaşlardan ya da profesyonel destek ağlarından gelen destek, ebeveynlerin yalnız olmadığını hissetmelerini sağlamaktadır. Bu destekler, onların duygusal yüklerini hafifletir, zor zamanlarda yanlarında biri olduğunu bilmeleri ise onlara güç vermektedir. Özdemir (2016) çalışmasında da belirttiği gibi, sosyal destek eksikliği yaşayan ebeveynlerde psikolojik sorunların daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir.

Bunun yanı sıra, ebeveynlerin kendi içlerindeki umut ve güven duygusu, dayanıklılıklarını güçlendiren önemli kişisel kaynaklardır. Kendilerine ve çocuklarına olan inanç, yaşadıkları zorluklarla baş ederken onlara bir güç vermektedir. Köksal (2018) bu konuda yaptığı araştırmada, öz-yeterlik algısı yüksek olan annelerin stresle daha etkili mücadele ettiğini göstermiştir.

Ayrıca, stresle başa çıkmak için kullanılan yöntemler de dayanıklılığı artıran önemli bir etkidir. Bazı ebeveynler sorunlarını çözmeye odaklanırken, bazıları duygularını kabul edip durumu kabullenerek kendilerini rahatlatabilmektedirler. Demir'in (2017) araştırmasına göre, problem odaklı ve duygusal kabul temelli başa çıkma stratejilerinin ebeveynlerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

Bu bağlamda ailenin eğitim durumu ve ekonomik koşulları da psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli çevresel faktörlerdir. Eğitim düzeyi yüksek ve ekonomik olarak daha iyi durumda olan ailelerin, gerekli hizmetlere erişimleri daha kolay olmakta, bu da stresin azalmasına katkı sağlamaktadır (Yıldırım, 2020).

Kısacası, otizmlili bir çocuğun bakımında psikolojik dayanıklılık, sadece ebeveynlerin iç dünyasından kaynaklanan bir güç değil; aynı zamanda çevresel desteklerle, kişisel umut ve başa çıkma becerileriyle beslenen, gelişen çok yönlü bir süreçtir. Bu dayanıklılık, hem ebeveynlerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar hem de çocuklarının gelişimine olumlu yansımaktadır.

4.9. Psikolojik Sağlık Kuramı Bağlamında Ebeveyn Dayanıklılığı

Otizmlili bir çocuğa sahip olmak, ebeveynler için yalnızca bir gelişimsel bozukluğun yönetilmesi anlamına gelmez; aynı zamanda hayatın yeniden şekillenmesi, beklentilerin değişmesi ve duygusal süreçlerin farklılaşması anlamına gelmektedir. Bu noktada, ebeveynlerin psikolojik olarak ayakta kalabilmeleri, zorluklara karşı direnç gösterebilmeleri

ve yeni koşullara uyum sağlayabilmeleri oldukça önemlidir. Bu beceriler, psikolojik sağlamlık (dayanıklılık) kavramı çerçevesinde ele alınabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli, travmatik veya zorlayıcı yaşam olaylarına karşı gösterdiği uyum becerisidir (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Bu kavram, risk altında olmasına rağmen bireyin ruh sağlığını koruyabilme kapasitesini ifade etmektedir. Otizmlili çocuklara sahip ebeveynler için bu kavram, sürekli değişen ihtiyaçlara uyum sağlama, çocuğun gelişimini destekleyebilme ve kendi duygusal dengelerini koruyabilme sürecinde belirleyicidir.

Türkiye'de yapılan araştırmalar da otizmlili çocukların ebeveynlerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin, sosyal destek, baş etme stratejileri ve kişisel kaynaklarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Çetin & Yıldız, 2020; Gül & Korkmaz, 2022). Örneğin Çetin ve Yıldız (2020), psikolojik sağlamlığı yüksek annelerin stresle daha etkili başa çıkabildiklerini ve daha az tükenmişlik yaşadıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Gül ve Korkmaz (2022) da psikolojik sağlamlığın tükenmişlik düzeylerini azaltıcı bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Psikolojik sağlamlık kuramı, bireyin doğuştan sahip olduğu ya da sonradan geliştirdiği bazı koruyucu faktörlerin (içsel motivasyon, problem çözme becerisi, umut, sosyal destek ağı vb.) zorluklar karşısında bireyi ayakta tutabildiğini savunmaktadır (Türküm, 2011). Bu bağlamda, otizmlili bir çocuğun bakımında üstlendiği rol nedeniyle yoğun stres altında kalan bir annenin, sosyal çevresinden aldığı destek, çocuğuyla kurduğu anlamlı ilişki ve kişisel baş etme yöntemleri onun psikolojik sağlamlığını artırabilmektedir.

Bu kuram doğrultusunda yapılan çalışmalar, yalnızca ebeveynlerin yaşadığı zorluklara değil, aynı zamanda bu zorluklara rağmen nasıl güçlü kalabildiklerine de odaklanmaktadır. Bu da, otizmlili çocuklara sahip ebeveynlerin sadece zorluk yaşayan bireyler olarak değil; aynı zamanda dayanıklı, esnek ve gelişime açık bireyler olarak görülmesini sağlamaktadır.

4.10. Pozitif Kazanımlar ve Anlam Arayışı

Otizm tanısı, pek çok aile için başlangıçta sarsıcı ve kaygı verici bir deneyimdir. Ebeveynler, tanı anında yoğun bir belirsizlik, korku ve hatta yas süreci yaşayabilmektedirler. Ancak zamanla, bu zorlayıcı sürecin yalnızca bir “baş etme” deneyimi değil, aynı zamanda kişisel

büyüme ve içsel dönüşüm için bir fırsata dönüşebileceği gözlemlenmektedir. Bu durum, literatürde "pozitif kazanımlar" ve "posttravmatik büyüme" kavramlarıyla açıklanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Posttravmatik büyüme, bireyin yaşadığı travmatik bir olayın ardından kendisinde fark ettiği olumlu değişimlerdir. Bu değişimler arasında; artan empati, duygusal dayanıklılık, ilişkilerde derinleşme, yaşamın anlamını yeniden değerlendirme ve ruhsal gelişim gibi unsurlar yer almaktadır. Otizmli çocuğa sahip birçok ebeveyn, yaşadıkları zorluklar karşısında sabır, anlayış ve güçlü bir iç motivasyon geliştirdiklerini ifade etmektedir (Bayat, 2007).

Araştırmalar, ebeveynlerin zamanla çocuklarının ihtiyaçlarını daha iyi tanımaya başladıklarını, bu süreçte bilgi ve beceriler kazandıklarını ve kimi zaman bu deneyimi başkalarına destek verecek düzeye taşıdıklarını göstermektedir (Kayfıtz et al., 2010). Bu süreç yalnızca çocuklara yönelik bir gelişimi değil, aynı zamanda ebeveynlerin kendi kişisel güçlerini ve dayanıklılıklarını keşfetmelerine de olanak tanımaktadır.

Bu dönüşüm, bireyin yaşamın anlamını yeniden sorgulamasını beraberinde getirebilir. Frankl'ın (2006) **logoterapi** yaklaşımında vurguladığı gibi, insanın temel arayışlarından biri anlamdır. Zor yaşam deneyimleri, bireyin kendisiyle, yaşamla ve çevresiyle olan ilişkisini yeniden yapılandırmasına neden olabilmektedir. Nitekim bazı ebeveynler, otizm tanısının ardından yaşamlarını daha derinlikli ve bilinçli bir şekilde değerlendirdiklerini belirtmektedir (King et al., 2006).

Bu sürecin bir diğer önemli boyutu da **yaşam doyumu** ve **umutla baş etme** becerisidir. Phelps ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmalarda, sosyal destek kaynaklarından yararlanan, olumlu baş etme stratejileri geliştiren ve kendi içsel kaynaklarını keşfeden ebeveynlerin yaşamdan daha fazla doyum aldıkları görülmektedir. Bu ebeveynler, çocuklarının küçük gelişim adımlarını büyük mutluluk anları olarak deneyimlemekte ve bu kazanımları yaşamlarında dönüştürücü bir güç olarak tanımlamaktadırlar.

Ayrıca, bu süreç yalnızca ebeveynlerin değil, tüm ailenin dinamiklerini etkileyebilmektedir. Aile üyeleri birbirine daha fazla bağlanabilir, ortak bir amaç etrafında birleşebilir ve birlikte büyüme deneyimi yaşayabilmektedirler.

Bütün bu süreçler, psikolojik dayanıklılığın da bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Bayat, 2007).

4.11. Destekleyici Programlar ve Müdahaleler

Otizimli çocukların ebeveynleri, yaşadıkları yoğun stres ve zorluklarla başa çıkarken yalnız bırakılmamalıdır. Bu noktada, onlara sunulan destek programları ve müdahaleler, psikolojik dayanıklılıklarını artırmada çok önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü destek aldıklarında, kendilerini daha güçlü ve donanımlı hissederler; bu da hem kendi hayatlarını hem de çocuklarının gelişimini olumlu etkilemektedir.

Psikoeğitim programları, ebeveynlerin otizm hakkında doğru bilgi edinmelerini sağlamaktadır. Bu bilgiler, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını daha iyi anlamalarına, beklentilerini gerçekçi tutmalarına ve kendilerini suçlama ya da yetersizlik hissinden uzaklaştırmalarına yardımcı olmaktadır (Arslan, 2017). Böylece, bilgi sahibi olan ebeveynler, karşılaştıkları zorlukları daha iyi yönetebilir ve kendilerine güvenleri artmaktadır.

Ayrıca, grup destek programları ve mindfulness temelli uygulamalar, ebeveynlerin streslerini azaltmada oldukça etkili yöntemler olarak öne çıkmaktadır. Grup ortamında benzer deneyimleri yaşayan ebeveynlerle bir araya gelmek, yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlar ve karşılıklı dayanışmayı artırmaktadır. Mindfulness egzersizleri ise, anı yaşama, farkındalık geliştirme ve duygusal tepkileri kontrol etme becerilerini güçlendirerek psikolojik yükü hafifletmektedir (Yılmaz & Demir, 2019).

Sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar ve rehabilitasyon merkezleri aracılığıyla verilen destekler de ailelerin tükenmişlik riskini düşürmektedir. Özellikle aile odaklı yaklaşımlar, ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarına da önem verilmesini sağlar ve onlara duygusal, bilgi temelli ve pratik destek sunmaktadır (Aktaş, 2018).

Sonuç olarak, otizmli çocuğu olan ebeveynlere yönelik geliştirilen destek programları, sadece zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmakla kalmaz; aynı zamanda onların psikolojik dayanıklılıklarını da güçlendirmektedir. Bu destekler sayesinde ebeveynler hem kendilerine hem de çocuklarına daha iyi odaklanabilir ve yaşam kalitelerini yükseltebilmektedirler.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Otizm tanısı alan bir çocuğa sahip olmak, başlangıçta ebeveynler için duygusal, zihinsel ve sosyal olarak oldukça zorlayıcı bir deneyimdir. Tanı sonrası karşılaşılan belirsizlikler, toplumsal önyargılar ve bilgi eksikliği, birçok ailede endişe, yalnızlık ve çaresizlik duygularını tetiklemektedir. Ancak bu zorlukların içinde, zamanla anlam bulma, güçlü yönleri keşfetme ve içsel dönüşüm süreci de gelişebilmektedir.

Araştırmalar, bazı ailelerin bu süreci sadece bir kayıp ya da kriz değil, aynı zamanda bir öğrenme ve gelişim yolculuğu olarak yaşadığını göstermektedir (Bayat, 2007; Tedeschi & Calhoun, 2004). Ebeveynler zamanla sabır, empati, kararlılık gibi insani değerlerini derinleştirerek, hem kendi ruhsal dayanıklılıklarını artırmakta hem de çocuklarının yaşam yolculuğunda güçlü birer rehber haline gelmektedir. Bu durum, "post-travmatik büyüme" ve "anlam arayışı" kavramlarıyla yakından ilişkilidir.

Ebeveynlerin yaşadıkları zorlukların yanında, çocuklarının en küçük gelişimine duydukları sevinç, hayatın karmaşasında keşfettikleri basit ama derin anlamlar, onların bu süreci bir tür ruhsal olgunlaşmaya dönüştürebildiklerini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bu dönüşümün sağlıklı bir şekilde yaşanabilmesi için ebeveynlerin yalnız bırakılmaması gerektiği açıktır. Sosyal destek sistemleri, psikoeğitim programları, aile temelli müdahale yaklaşımları ve toplumsal farkındalık, bu sürecin sağlıklı ve sürdürülebilir olmasında kilit rol oynamaktadır (Phelps et al., 2009; Foo et al., 2015).

Öneriler

Psikoeğitim ve Danışmanlık Hizmetleri Yaygınlaştırılmalı

Ebeveynlere tanı sonrası dönemde sunulacak kapsamlı psikoeğitim programları, hem çocuklarının gelişimini daha iyi anlamalarına hem de kendi duygusal ihtiyaçlarını fark etmelerine katkı sağlayacaktır. Bu hizmetler, özellikle ilk tanı sürecinde ebeveynlerin yalnız olmadıklarını hissetmeleri açısından kritik önemdedir.

Aile Dayanıklılığını Güçlendiren Grup Programları Desteklenmeli

Ailelerin yaşadıkları ortak zorluklar etrafında bir araya gelip deneyim paylaşabilecekleri destek grupları, yalnızlık hissini azaltır ve baş etme becerilerini artırır. Özellikle annelerin bu

gruplarda güçlenerek, diğer ailelere umut ve bilgi kaynağı haline geldikleri görülmektedir (Kayfitz et al., 2010).

Toplumun Bilinçlendirilmesi Gerekir

Otizme dair yanlış bilgi ve önyargıların giderilmesi amacıyla toplum genelinde bilgilendirici kampanyalar, seminerler ve medya içerikleri hazırlanmalıdır. Toplumsal destek sadece ailelerin yükünü azaltmakla kalmaz; aynı zamanda otizmlili bireylerin sosyal hayata daha aktif katılımını da kolaylaştırır.

Psikolojik Dayanıklılık Odaklı Müdahaleler Geliştirilmeli

Ebeveynlerin kişisel dayanıklılıklarını ve anlam bulma süreçlerini destekleyen terapötik yaklaşımlara (örneğin kabul ve kararlılık terapisi, logoterapi) daha fazla yer verilmelidir. Bu tür yaklaşımlar, sadece semptomla değil, yaşamla baş etme becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir.

Ebeveynlerin Pozitif Kazanımları Daha Fazla Görünür Kılınmalı

Ebeveynlerin otizmlili çocukları sayesinde yaşadıkları kişisel gelişim, anlam bulma ve umut gibi olumlu süreçler, toplumda daha fazla yer bulmalı; bu kazanımların görünürlüğü artırılmalıdır. Böylelikle sadece sorunlar değil, umut veren hikâyeler de ön plana çıkarılarak farkındalık güçlendirilebilir. Sonuç olarak, otizmlili bir çocukla yaşamak yalnızca bir mücadele değil; aynı zamanda bir anlam arayışı, kişisel büyüme ve yeni bir hayat perspektifi kazanma sürecidir. Bu yolculukta ailelerin yalnız bırakılmaması, hem çocukların gelişimi hem de ailelerin ruhsal sağlığı açısından hayati öneme sahiptir. Destekleyen bir sistem, empatiyle yaklaşan bir toplum ve bilgiyi ulaşılabilir kılan bir anlayış, otizmlili bireylerin ve ailelerinin yaşam kalitesini doğrudan artıracaktır.

6.KISITLILIK

Bu çalışma, otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılığını literatür taraması yoluyla ele almayı amaçlamıştır. Ancak her araştırmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır.

Öncelikle, bu çalışma bir derleme niteliğinde olduğu için ebeveynlerin yaşadıkları deneyimlere doğrudan ulaşmak mümkün olmamıştır. Dolayısıyla sunulan bilgiler, incelenen araştırmaların bulguları ile sınırlı kalmıştır. Bu da bazı duygusal ya da bireysel süreçlerin detaylı biçimde yansıtılamamasına neden olabilir.

Ayrıca sadece açık erişimli Türkçe ve İngilizce kaynaklara ulaşılmış; erişim kısıtlaması olan bazı bilimsel yayınlar çalışmaya dahil edilememiştir. Bu durum, kullanılan kaynakların çeşitliliğini ve derinliğini bir ölçüde sınırlamıştır.

Son olarak, araştırmaların çoğu annelerin deneyimlerini öne çıkarmaktadır. Babalar ve diğer aile bireylerinin psikolojik süreçleri bu çalışmada yeterince temsil edilememiştir. Ancak çocuğun bakım süreci çoğu zaman tüm aileyi etkilediğinden, ileride daha kapsayıcı çalışmalar yapılması önemli olacaktır.

Bu sınırlılıklara rağmen çalışma, ebeveyn dayanıklılığına dair genel bir bakış sağlamayı hedeflemiş ve gelecekte yapılacak daha kapsamlı araştırmalara zemin hazırlamıştır.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Aksu, H. (2018). Otizm spektrum bozukluğu: Tanı ve müdahale. *Gelişim Psikolojisi Dergisi*, 10(2), 75-88.

Akmanış, B. (2010). Otistik çocuğu olan annelerin algıladıkları sosyal desteğe göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul

Aktaş, H. (2018). Otizmlı çocuk ailelerine yönelik sosyal hizmet müdahaleleri. *Sosyal Hizmet Dergisi*, 29(1), 89–104.

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

Arslan, F. (2017). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ailelerine yönelik psikoeğitim programlarının etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 24(2), 113-125.

Başıyigit, E. F., Gültekin, O. (2018). Türkiye de 2013-2017 yılları arasında otizm ve fiziksel aktive alanında yapılmış lisansüstü tezlerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 4(1):116-129

Bayat, M. (2007). Evidence of resilience in families of children with autism. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(9), 702–714.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2788.2007.00960.x>

Bekhet, A. K., Johnson, N. L., & Zauszniewski, J. A. (2012). Resilience in family members of persons with autism spectrum disorder: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(10), 650–656.

Bodur, Ş., Soysal Ş. (2004). Otizmin erken tanısı ve önemi. karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Sted*, 13(10): 394-397.

Çakır, İ. (2019). Otizmlı çocukların ebeveynlerinde psikolojik dayanıklılık. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 39(1), 45-58.

Çetin, N., & Yıldız, M. (2020). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinde psikolojik sağlamlık düzeyi ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 215–223.

Demir, S. (2017). Otizmlı çocuk ebeveynlerinde başa çıkma stratejileri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Demir, S., & Korkmaz, E. (2021). Otizmlı çocukların annelerinde psikolojik stres ve tükenmişlik. Aile ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 13(1), 45-58.

Erdoğan, N. (2020). Otizmlı çocuk sahibi ailelerin yaşadığı olumlu deneyimler. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 10(38), 215-230.

Foo, R. Y., Guppy, M., Johnston, L., & Dissanayake, C. (2015). Psychological adjustment in families affected by autism spectrum disorder. Australian Psychologist, 50(5), 411–421.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ap.12130>

Gül, S., & Korkmaz, M. (2022). Otizmlı bireylerin annelerinde tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 7(2), 135–150.

Gürbüz, F. (2020). Otizmin erken tanısı ve aileye etkileri. Türkiye Klinikleri Çocuk Dergisi, 29(3), 120-127.

Kaya, B., & Doğan, Y. (2017). Otizmlı çocukların ailelerine yönelik sosyal hizmet müdahaleleri. Sosyal Hizmet Dergisi, 26(1), 33–46.

KAYA, A. (2017). Otizmlı çocuğa sahip ebeveynlerde benlik saygısı üzerine bir inceleme (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.

Kayfitz, A., Pell, L., & Osteen, P. (2010). Becoming an advocate: Processes and outcomes of parental advocacy. Journal of Intellectual & Developmental Disability, 35(2), 132–141.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/13668251003712792>

Kaymak, A. (2016). Zihin yetersizliği ve otizm spektrum Çocukları otizm spektrum bozukluğu olan ailelerin bozukluğu. bölüm: Otizm spektrum bozukluğu (obs): yaşam deneyimlerine yönelik yapılan çalışmaların tanım, sınıflama, yaygınlık ve nedenler, Eds.: incelenmesi: Meta-sentez çalışması. Eğitimde Nitel Bakkaloğlu, H. Diken, İ., H., Pegem Akademi, Ankara.

KOCA, Ş. (2019). Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik belirtilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Köksal, E. (2018). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 22(2), 125-140.
- Küçüker, S. (2019). Otizmlı çocuğu olan annelerin yaşadıkları psikososyal sorunlar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 20(1), 45-58.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Özdemir, E., & Yalçın, M. (2019). Otizmlı çocukların ailelerinde sosyal destek ve psikolojik iyi oluş. *Aile ve Toplum Dergisi*, 15(2), 112-125.
- Phelps, K. W., Hodgson, J. L., McCammon, S. L., & Lamson, A. L. (2009). Caring for an individual with autism disorder: A qualitative analysis. *Journal of Family Studies*, 15(2), 117-129. <https://doi.org/10.5172/jfs.15.2.117>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. <https://www.jstor.org/stable/20447194>
- SARCAN, Ç. (2019). Otizmlı bireylere sahip ailelerin yaşadıkları sorunların sosyolojik bir değerlendirmesi: Bulancak ilçesi örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Türküm, A. S. (2011). Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44(1), 33-47.
- Yıldırım, N. (2020). Otizmlı çocuk annelerinde psikososyal stres ve dayanıklılık: Eğitim ve sosyoekonomik durumun rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(4), 752-770.
- Yılmaz, S., & Demir, G. (2019). Mindfulness ve grup desteğinin otizmlı çocuk ebeveynlerinde stres azaltma üzerindeki etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 39(2), 205-218.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:05.03.2025	Makale Yayın Tarihi:30.05.2025	Makale Türü: Derleme
E-Issn:3023-7084	Doi No: 10.5281/zenodo.15556375	Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025 Ss:215-244

Kadınların Toplumdaki Rol Değişimleri

1.Nejdet ÖZBEK

Doktor Öğretim Üyesi

University Of Northwest

Aile Danışmanlığı Doktora.

Sorumlu Yazar:necdetozbek6@gmail.com

Orcid ID: 0009-0003-3967-1477

ÖZET

Kadınların toplumdaki rol değişimi, tarihsel ve sosyal bağlamda çok boyutlu bir olgudur. Bu değişim, sadece bireysel yaşamları değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı ve ekonomik dinamikleri de derinden etkilemiştir. Toplamların evrim geçirirken kadınların rollerinin dönüşümünün izlenmesi, feminist teoriler ışığında analitik bir bakış açısıyla incelenmesi gereken bir konudur.

Anahtar Kelimeler: Toplum, Cinsiyet, Rol Davranış, Sosyal, Psikolojik, Feminist

ABSTRACT

Women's role change in society is a multidimensional phenomenon in historical and social context. This change has deeply affected not only individual lives but also social structure and economic dynamics. Monitoring the transformation of women's roles as societies evolve is an issue that needs to be analysed from an analytical perspective in the light of feminist theories.

Keywords: Society, Gender, Role Behaviour, Social, Psychological, Feminist

1. GİRİŞ

Geçmişte belirli normlarla tanımlanan kadınlık anlayışları, günümüzde toplumsal cinsiyet eşitliği, eğitim, istihdam ve siyasi katılım gibi alanlarda önemli bir değişim göstermiştir. Kadınların toplumsal rollerinin yeniden tanımlanması, özellikle sanayi devrimiyle hız kazanmıştır.

Çalışma yaşamına entegrasyonları, ekonomik bağımsızlıklarını artırarak toplumsal statülerini de güçlendirmiştir. Ancak bu süreç, toplumsal cinsiyet eşitliği açısından tartışmalı bir yol izlemektedir; zira toplumsal beklentiler, kadınların konumlarını henüz tam olarak eşit bir zemine oturtmamaktadır.

Bugün, kadınlar sadece anahtar iş gücü olarak değil, aynı zamanda liderlik ve karar alma süreçlerine aktif katılımlarıyla da dikkat çekmektedirler. Elektronik ve dijital teknolojilerin gelişimi, kadınların sadece geleneksel alanlarda değil, aynı zamanda STEM (Bilim, Teknoloji, Mühendislik ve Matematik) gibi daha önce erkek egemen olan alanlarda da etkin olmalarını sağlamaktadır.

Toplumdaki bu değişimler, çeşitli kültürel ve coğrafi faktörlerden de etkilenmektedir. Farklı coğrafyalarda yaşamış kadınların deneyimleri, rollerinin yeniden şekillenişine dair örnekler sunmaktadır. Uluslararası platformlarda varlık gösteren feminist hareketler bu dönüşümün global bir perspektifle değerlendirilmesine katkıda bulunmakta, toplumsal cinsiyet rolü kavramının yeniden tanımlanmasına yönelik uluslararası normların geliştirilmesine olanak tanımaktadır.

Kadınların toplumdaki rol değişimi sadece bir bireysel mesele değil, aynı zamanda kolektif bir dönüşümün parçasıdır; bu iki yönlü etkileşim, toplumların daha eşitlikçi ve adil bir geleceğe nasıl yöneldiğini gözler önüne serer. Bu süreç, aynı zamanda, toplumsal davranış kalıplarının en önemli belirleyicilerinden biri olarak da karşımıza çıkmaktadır.

2. AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de kadınların, tarihsel süreç içerisindeki toplumsal değişimlerini sosyolojik ve psikolojik olarak anlamaya çalışmaktır.

3. YÖNTEM

Bu makale, Türkiye'nin toplumsal yapısı baz alınarak, kadınların toplumsal rol değişimini, tarihsel arka planıyla birlikte sosyolojik değişimleriyle birlikte psikolojik etkilerini araştırmak amacıyla, literatür çalışması yapılarak, yazılmıştır.

4. BULGULAR

"Kadınların Toplumdaki Rol Değişimi" konusunun derinlemesine anlaşılması için tarihsel arka planının incelenmesi gereklidir. Antik dönemde, kadınların toplumsal statüsü, medeniyetin bulunduğu coğrafyaya ve kültürel normlara bağlı olarak değişiklik göstermiştir. Örneğin, Antik Mısır'da kadınlar, mülk edinme ve miras hakkına sahip olmalarıyla diğer kültürlerden ayrılırken, Antik Yunan'da kadınlar genellikle kamusal hayattan dışlanmış, aile içinde kısıtlı rollerle sınırlı kalmışlardır. Bu bağlamda, kadınların ekonomik ve sosyal etkinlikleri, farklı toplumlarda farklı biçimlerde değerlendirilmiştir.

4.1. Tarihsel Arka Plan

Orta Çağ'a gelindiğinde, Hristiyanlık'ın etkisiyle kadınların konumu, daha önceki dönemlere oranla daha belirgin bir şekilde tanımlanmıştır. Kilise, kadınları genellikle cinselliğin ve günahın sembolü olarak tasvir etmiş, bu durum onların sosyal ve ekonomik iktidarlarını azaltarak ev içindeki rollerine sıkı bir çerçeve çizmiştir. Ancak, bu dönemde de kadınlar, manastır hayatında ve tarımsal üretim süreçlerinde önemli roller üstlenmişlerdir. Tıpkı kadınların, hem çalışma alanlarında hem de aile yapılarında nasıl işlevsel olduklarına dair çelişkili örnekler taşıması gibi, zaman zaman toplumsal hareketlere de yön vermişlerdir.

Modern dönemde, kadın hareketleri, özellikle 19. yüzyılda, cinsiyet eşitliğini sağlama yönünde büyük bir dönüm noktası oluşturmuştur. Sanayi Devrimi ile birlikte kadınların iş gücüne katılımı artmış, toplumsal dönüşüm hız kazanmıştır. Kadınların eğitime ve çalışma hayatına katılımı gibi alanlarda sergilenen talepler, feminist hareketlerin yükselmesiyle birleşerek uluslararası düzeyde etkili olmuştur.

Bu süreç, kadınların sadece ekonomik bağımsızlıklarını değil, aynı zamanda siyasal haklarını da elde etmelerine zemin hazırlamıştır. Netice itibarıyla, kadınların toplumdaki rol değişimi, tarihsel ve kültürel geleneklerle şekillenen karmaşık bir gelişim süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, günümüzde hâlâ devam eden cinsiyet eşitliği mücadelesinin köklerini anlamamıza olanak sağlar.

4.1.1. Antik Dönemde Kadınlar

Antik dönemde kadınların toplumdaki rolü, coğrafi konum, kültürel normlar ve sosyal yapı gibi birçok faktörden etkilenmiştir. Örneğin, Mezopotamya'nın ilk medeniyetlerinde kadınlar, aile yapısının temel taşları olarak kabul edilirken, zenginlik ve mülkiyet haklarına, belirli durumlarda sahip olabiliyorlardı.

MÖ 3000 civarında, Sümer şehir devletlerinde kadınların şer'i hakları bulunmaktaydı; mülk edinme, miras hakkı ve boşanma gibi konularda belirli haklara sahiptiler. Bununla birlikte, bu sistem, toplumun genel hiyerarşisi içindeki cinsiyet temelli ayrımlardan bağımsız değildi; toplum genel olarak patriarkal bir yapı sergileyerek kadınları sınırlı bir kamusal alanın dışında tutmaktaydı.

Antik Yunan'daki kadınların durumu ise, yerel koşullara ve toplumsal normlara göre farklılık gösteriyordu. Atina'da kadınların toplumsal yaşamda görünürlüğü sınırlıyken, Sparta gibi şehir devletlerinde daha bağımsız yaşam alanlarına sahip olabilmışlerdir. Sparta'da kadınlar, fiziksel eğitim alarak çocuk yetiştirme konusunda daha özerk bir rol üstlenmişlerdir ve bu durum onların toplumsal statülerini artırmıştır.

Öte yandan, Atina'da kadınlar esas olarak ev içindeki işlerle sınırlı kalmış; medeni haklardan ise büyük ölçüde mahrum bırakılmışlardır. Kadınların bu bağlamdaki rolü, sadece ikincil olarak ev işlerine değil, aynı zamanda ailelerin birer temsilcisi olarak da biçimlenmiş ve toplumsal yapının dinamiklerini etkilemiştir.

Antik Roma'da ise kadınların sosyal konumu, yasal haklar ve mülkiyet üzerindeki kontroller ile daha da farklılaşmıştır. Kadınlar, Roma hukukuna göre, babalarının ya da kocalarının gözetimi altında olsa da, belirli durumlarda kendi mülklerini elinde tutabiliyor ve hukuki işlemlerde aktif olarak yer alabiliyorlardı.

Bu durum, Roma'nın genişlemesi ve ticari etkinliklerin artması ile birlikte, kadınların ekonomik hayata katılımını artırmış ve onlara daha belirgin bir toplumsal rol kazandırmıştır. Genel çerçevede, antik dönemde kadınların toplumdaki rolleri, özgürlükleri ve sınırlamaları, dönemin ekonomik, kültürel ve siyasi değişimleri ile iç içe geçmiş; zaman içerisinde bu roller evrim geçirmiştir.

4.1.2. Orta Çağ ve Kadınların Rolü

Orta Çağ dönemi, kadınların toplumsal rol ve statüsünde büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde özellikle feodal sistemin uygulanması, kadınların sosyal ve ekonomik konumlarını derinlemesine etkilemiştir. Tarım odaklı bir ekonomide, kadınlar genellikle aile işletmelerinde çalışarak hem tarımsal faaliyetlere katılmış hem de ev işlerini üstlenerek ailenin temel birliğini güçlendirmiştir. Bunun yanı sıra, kadınların mülk edinme hakları yerel ve bölgesel bağlamlarda şekillenen farklılıklar gösterirken, bazı kadınlar, miras yoluyla edindikleri mülklerle daha bağımsız bir yaşam sürme şansına sahip olmuştur. Bazı bölgelerde, kadınların vassal olan erkeklerinden bağımsız mülk sahibi olabilme hakkı, özellikle ekonomik gücün ve sosyal statünün artmasında önemli bir faktör olmuştur.

Bununla birlikte, dönemin büyük bir kesiminde Kilise'nin ve patriyarkal yapıların erkek egemenliği, kadınların toplum içindeki rolünü sınırlayıcı bir unsur olarak öne çıkmıştır. Dinî öğretiler ve sosyal normlar, kadınların yalnızca ev içindeki rollerine vurgu yaparak, sosyal yaşamın diğer alanlarındaki katılımlarını neredeyse tamamen dışlamıştır. Ancak, orta çağ sürecinde dini topluluklar içinde, bazı kadınlar manastırlarda daha fazla eğitim alma ve üstün sosyal statü elde etme imkanına sahip olmuşlardır.

Bu durum, bazı kadınların dini figürler olarak saygı görmesine ve toplumsal konularda daha fazla söz sahibi olmalarına olanak tanımıştır. Hristiyanlık bağlamındaki azizeler, dönemin yaşamına damgasını vuran önemli figürlerden olmuş ve bazı kadınlar, bu figürlerin izinden giderek, manevi liderlik rolleri üstlenmişlerdir.

Orta Çağ, kadınların hem sosyal hem de ekonomik alandaki rollerinin dinamik bir şekilde evrildiği bir zaman dilimidir. Murakabe ve iktidar temalarının yaygın olduğu bu dönemde, kadınlar birçok alanda belirleyici bir etkiye sahip olabilmiş ve dönemin sosyal yapısına biçim veren unsurlar arasında yer almışlardır. Dolayısıyla, bu dönem kadın hareketlerinin filizlenmeye başladığı bir zemin sunarak, geride bıraktığı mirasın yanı sıra, gelecekteki sosyal değişimlerin de temel taşlarını oluşturmuştur.

4.1.3. Modern Dönemde Kadın Hareketleri

Modern dönemde kadın hareketleri, sosyal, ekonomik ve politik alanda köklü değişimlerin bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. 19. yüzyılda başlayan bu hareketler, sanayileşme ve şehirleşme gibi faktörlerin yanı sıra, kadınların eğitim ve istihdam olanaklarının artmasıyla da güçlenmiştir. Emekçi kadınların hak mücadelesi, onların sosyal rolleri üzerine derin dönüşümlere vesile olmuş, toplumsal cinsiyet eşitliği gibi evrensel meselelerin gündeme gelmesini sağlamıştır.

Bu dönemde, özellikle 1848'de gerçekleştirilen Seneca Falls Kadın Hakları Konvansiyonu, kadınların oy kullanma hakkı ve ekonomik bağımsızlık için savunuculuk yapma açısından önemli bir dönüm noktası olmuştur.

20. yüzyılın ortalarından itibaren ise, kadın hareketleri farklı katmanlar ve dallar oluşturarak daha da çeşitlenmiştir. Feminizm olarak adlandırılan düşünce akımı, kadınların gündelik yaşamda yaşadığı baskı ve eşitsizlikleri sorgulamaya yönelik önemli teorik ve pratik çerçeveler geliştirmiştir.

Hâkim patriyarkal yapıların eleştirisi, farklı feminist dalgaların ortaya çıkmasına yol açmış; özellikle 1960'lar ve 70'lerdeki ikinci dalga feminizm, cinsiyet eşitliği, üreme hakları ve kadına yönelik şiddet gibi önemli meselelerde etkili bir mücadele süreci başlatmıştır. Bu dönemde, kadınların toplumsal ve siyasi alandaki temsilleri artmış, yalnızca bireysel hakların değil, toplumsal yapının yeniden değerlendirilmesi gerektiği yönünde eleştirilerde bulunulmuştur.

Sonuç olarak, modern dönemde kadın hareketleri, sadece bir toplumsal dönüşüm süreci değil, aynı zamanda kadınların kendini ifade etme biçimlerinin ve özgürlük arayışlarının da bir yansıması olmuştur. Bu hareketlerin etkileri, yalnızca katılımcılarıyla sınırlı kalmamış, birçok toplumda cinsiyet eşitliğinin sağlanması konusunda önemli adımların atılmasına vesile olmuştur. Bugün, kadın hareketlerinin mirası, birçok sosyal hareketin ilham kaynağı olarak varlığını sürdürmektedir; bu durum, kadınların toplumsal rollerinin yeniden tanımlanmasında ve güçlendirilmesinde hâlâ belirleyici bir rol oynamaktadır.

4.2. Kadınların Ekonomik Rolü

Kadınların ekonomik rolü, tarihsel ve toplumsal dönüşümlere paralel olarak evrim geçirmiş, modern toplumların kalkınmasına önemli katkılar sunmuştur. Özellikle son yüzyılda kadınların iş gücüne katılımları, sadece kişisel gelir artışları sağlamamakta, aynı zamanda ailelerin ve toplumların ekonomik istikrarına da katkıda bulunmaktadır. Kadınların çalışma hayatındaki temsili, sadece cinsiyet eşitliği açısından önemli bir adım değil, aynı zamanda ekonomik büyüme ve verimlilik açısından da kritik bir unsurdur. İstatistikler, kadınların iş gücüne katılım oranlarının arttıkça, ülkelerin GSYİH'lerinde belirgin bir artış gözlemlendiğini göstermektedir. Bu durum, kadınların ekonomik karar alma süreçlerinde daha fazla yer almasının sağladığı çok yönlü faydalarda kaynaklanmaktadır.

Kadın girişimciliği, kadınların ekonomik hayattaki rollerinin genişlediği bir başka önemli alandır. Girişimciliğin teşvik edilmesi, hem ekonomik açıdan hem de toplumsal eşitlik açısından kadınların güçlendirilmesine yönelik önemli fırsatlar sunmaktadır. Kadın girişimcilerin yaratıcı iş fikirleri, yerel istihdamı artırma, yenilikçi çözümler geliştirme ve sürdürülebilir projeler üretme potansiyeli, toplumun ekonomik dinamiklerini zenginleştirmekte ve çeşitlendirmektedir.

Bunun yanı sıra, devletlerin, uluslararası kuruluşların ve sivil toplum örgütlerinin kadın girişimciliğini destekleyen politikalar ve programlar geliştirmeleri, kadınların finansal bağımsızlıklarını kazanmasına ve kendi işlerini kurmalarına olanak tanımaktadır. Böylece, kadınlar sadece evin sınırları içinde değil, aynı zamanda ekonomi kapsayıcı bir unsur olarak da varlık göstermektedir.

Sonuç olarak, kadınların ekonomik rolü, sadece bireylerin yaşam kalitesini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumların sürdürülebilir kalkınma hedeflerini gerçekleştirmeleri için de kritik bir bileşen oluşturmaktadır. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için toplumsal normların yeniden değerlendirilmesi, kaynakların eşit dağılımı ve destekleyici yapısal reformların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu çabalar, kadınların ekonomik alandaki temsillerinin güçlenmesine ve cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına yönelik önemli adımlar olacaktır.

4.2.1. Çalışma Hayatında Kadınlar

Kadınların çalışma hayatındaki rolü, ekonomik ve sosyal dinamikler içinde belirgin bir değişim göstermektedir. Geleneksel olarak, kadınlar genellikle ev içi sorumluluklarla sınırlı kalmışken, günümüzde iş gücü piyasasında aktif katılımları, toplumsal ve ekonomik tarih açısından önemli bir dönüşüm sürecini işaret etmektedir. Cinsiyet eşitliği konusundaki artan farkındalık, kadınların iş hayatındaki temsillerini artırmakta ve bu da iş gücünün çeşitliliğini zenginleştirmektedir. Özellikle eğitimdeki iyileşmeler ve teknolojik dönüşüm, kadınların çeşitli sektörlerde, özellikle de daha önce erkekler tarafından hâkim olan alanlarda, profesyonel olarak yer almalarını sağlamaktadır.

Ancak kadınların çalışma hayatındaki durumları halen çeşitli zorluklarla sınırlıdır. Kadınlar, cinsiyete dayalı ayrımcılık, ücret eşitsizliği ve cam tavan gibi engellerle karşılaşmaktadır. Örneğin, yapılan araştırmalar, kadınların erkeklere kıyasla aynı pozisyonlarda daha düşük ücret aldığını ve üst düzey yöneticilik pozisyonlarında temsillerinin oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, birçok kadın, iş ve aile hayatı arasında denge kurarken daha fazla sorumluluk üstlenmek zorunda kalmakta, bu durum da kariyer ilerlemelerini olumsuz etkilemektedir. Birçok ülkede bu sorunlara dikkat çekilmesi ve politikaların geliştirilmesi, kadınların iş gücündeki katılımlarını artırmak için atılan önemli adımlardır.

Sonuç olarak, kadınların çalışma hayatındaki rolleri, hem toplumsal cinsiyet normlarının değişimi hem de ekonomik ihtiyaçlar açısından kritik bir öneme sahiptir. Kadını çalışma hayatına entegre etme çabaları, sadece bireylerin değil, aynı zamanda toplumların da ekonomik büyüme ve sürdürülebilirlik hedefleri doğrultusunda ilerlemesine katkı sunacaktır. Kadınların iş gücündeki görünürlüğü ve etkisi, gelecekteki iş gücü stratejilerinin şekillenmesinde merkezi bir unsur temsil ederken, bu alanda atılan adımların devamlılığı ise kadınların iş yaşamındaki gerçek eşitlik arayışları için büyük bir ön koşul teşkil etmektedir.

4.2.2. Kadın Girişimciliği

Kadın girişimciliği, toplumsal ve ekonomik dinamikler içerisinde giderek artan bir öneme sahiptir. Küresel ölçekte, kadın girişimcilerin iş dünyasında varlık göstermesi, ekonomik kalkınmanın yanı sıra toplumsal cinsiyet eşitliği açısından da hayati bir rol oynamaktadır. Bu noktada, kadınların girişimcilik faaliyetlerine katılımı, sadece ekonomik bağımsızlıklarını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumun farklı alanlarındaki yenilikçi çözümlerin ve sürdürülebilir uygulamaların geliştirilmesine de katkı sağlar. Kadın girişimciler, özellikle

sosyal girişimcilik, teknoloji ve hizmet sektörlerinde, eşitlikçi bir iş modeli oluşturmak üzere varlık gösterirken, genellikle geleneksel iş yapma yöntemlerini sorgular ve alternatif yollar ararlar.

Kadın girişimciliğine ilişkin istatistikler, bu alandaki katılımın yavaş ama kararlı bir biçimde arttığını ortaya koymaktadır. Örneğin, birçok gelişen ülkede, kadınların işletme sahipliği oranı belirgin bir artış göstermekte, bu durum kadınların iş yaşamındaki yerlerini güçlendirmektedir. Fakat, kadın girişimcilerin karşılaştığı çeşitli zorluklar da mevcuttur. Erişim engelleri, finansman sıkıntıları ve sosyal normlar gibi faktörler, kadınların işlerini kurma ve büyütme konusunda daha fazla zorlukla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Bu bağlamda, devlet politikalarının ve sivil toplumun üstlenmesi gereken sorumluluklar, kadın girişimciliğini destekleyici bir ortam oluşturmak açısından büyük önem taşımaktadır.

Kadın girişimciliğini teşvik etmek, sürdürülebilir kalkınmanın temellerini atmak ve ekonomik çeşitliliği artırmak için kritik bir stratejidir. Mentor programları, finansal kaynakların geliştirilmesi ve kadın girişimcilerin ağlarını genişletmeye yönelik destekleyici girişimler, bu konuda atılacak önemli adımlardır. Ayrıca, iş yaşamında kadınların önemi üzerine toplumsal farkındalık oluşturmak, genç nesillerin girişimcilik ruhunu beslemek açısından da hayati bir rol oynar. Böylece, kadın girişimciliği sadece bireysel bir başarı hikayesi değil, aynı zamanda toplumun genel kalkınma dinamiklerine de olumlu katkılar sağlayan bir süreç haline gelir.

4.3. Sosyal ve Kültürel Etkiler

Kadınların toplumsal katılımı, sosyal ve kültürel etkiler çerçevesinde derin bir dönüşüm geçirmiştir. Bu değişim, pek çok dinamik faktörün bir araya gelmesiyle şekillenmiş, toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri üzerinde önemli izler bırakmıştır. Özellikle medya, kadınların temsil biçimlerini belirleyen ve toplumsal algıları şekillendiren en etkili araçlardan biri olmuştur. Medya, kadınların başarılarını ve toplumsal katkılarını her platformda yayarak, geleneksel cinsiyet normlarını sorgulamaya teşvik eden bir mecra haline gelmiştir. Ancak, medyanın kadın temsilleri bazen klişelere dayanarak sorunlu olabilir; bu durum, kadınları tek boyutlu çizme eğiliminde olup, toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesine zıt bir etki yaratabilir.

Kültürel normlar ise kadınların toplum içindeki rollerinin belirlenmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Tarihsel olarak, birçok kültürde kadınlar, aile içindeki annelik ve bakım verme rolleriyle sınırlandırılmıştır. Ancak, sosyoekonomik gelişmeler ve eğitimdeki artışlarla birlikte, bu normların sorgulanması ve inovatif yaklaşımların benimsenmesi mümkün

olmuştur. Kadınların iş gücüne katılımında gözlemlenen artış, toplumsal değerlerin yeniden şekillenmesine zemin hazırlamakta; farklı meslek gruplarında yer alan kadın figürleri, genç nesillere ilham vermektedir. Bu süreç, hem toplumsal cinsiyet eşitliği hem de kadınların kendilerini gerçekleştirme olanakları açısından büyük önem taşımaktadır. Kültürel değişim, yalnızca kadınların toplumdaki pozisyonunu değil, aynı zamanda toplumun genel yapısını da yeniden şekillendirerek, daha adil ve eşit bir yaşam alanı yaratma potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, kadınların toplumsal değişimdeki rolleri, yalnızca bireysel bir başarı hikayesi değil, aynı zamanda kolektif bir dönüşüm süreçleridir.

4.3.1. Medya Temsili

Medya, toplumsal cinsiyet rollerinin inşasında ve yeniden üretilmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Kadınların medya üzerindeki temsili, yalnızca bireylerin algısı üzerinde etkili olmakla kalmaz, aynı zamanda kolektif toplumsal normların şekillenmesinde de belirleyici bir unsur teşkil eder. Özellikle film, televizyon, reklamcılık ve dijital medya, kadınları nasıl sunulduğuna dair sayısız örnekle doludur; bu yapımlar, toplumsal beklentileri ve stereotipleri besleyerek kadınların toplumdaki yerini ve rolünü etkiler. Örneğin, kadınların sıklıkla pasif ve destekleyici karakterler olarak tasvir edilmesi, günlük yaşamda ve iş dünyasında güç dinamiklerinin sürdüğü algısını pekiştirir. Bu bağlamda, medya temsilinin yalnızca görünürlükten ibaret olmadığı, aynı zamanda kimlik ve güç ilişkilerini derinlemesine şekillendirdiği anlaşılr.

Kadınların medya temsili ile ilgili olarak, feminist medya eleştirisi önemli bir perspektif sunar. Bu eleştiri çerçevesinde, kadın karakterlerin derinliği, çok boyutluluğu ve ajansı sıkça sorgulanmaktadır. Kadınların hikayelerinin anlatılması ve kompleks karakter olarak tasvir edilmesi; hem toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına katkıda bulunmakta, hem de bütüncül bir bakış açısının gelişmesine olanak tanımaktadır. Medyanın yalnızca kadınları temsil etme biçimi üzerinden değil, aynı zamanda kadınların medya üretim süreçlerine katılımı üzerinden de düşünülmesi gerektiği açıktır. Yönetmenlerden senaristlere, prodüktörlerden editörlere kadar, medya sektöründe kadınların sayısının artırılması, daha eşitlikçi ve çok sesli anlatılara zemin hazırlar. Son yıllarda sosyal medya platformlarının yükselişi, kadınların kendi hikayelerini anlatma imkânına kavuşmalarını sağlarken, geleneksel medya aygıtlarının baskın temalarını sorgulama fırsatı da sunmaktadır.

Sonuç olarak, "Medya Temsili", kadınların toplumsal hayattaki rol değişimi açısından kritik bir bileşen olarak öne çıkmaktadır. Kadınların medya üzerindeki temsilleri, sadece bireysel kimlikleri değil, aynı zamanda toplumsal normların ve algıların şekillenmesi üzerinde geniş bir etki alanına sahiptir. Bu nedenle, medya tasvirleri ve kadınların anlatım biçimleri, toplumda cinsiyet eşitliği mücadelesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Medya içeriklerinin dikkatle incelenmesi, toplumsal cinsiyet kurallarının sorgulanması ve dönüştürülmesi açısından hayati öneme sahiptir.

4.3.2. Kültürel Normlar ve Değişim

Kültürel normlar, bir toplumun davranışlarını, değerlerini ve genel yaşantısını şekillendiren köklü ve görünmez yapılar olarak tanımlanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, bu normların en belirgin örneklerinden biridir ve kadınların toplumdaki yerini büyük ölçüde etkiler. Tarihsel olarak, kadınlar genellikle ev içi rollerle sınırlandırılmış, istihdam ve eğitim alanında erkeklerle eşit fırsatlara erişimleri sınırlanmıştır. Ancak günümüzde bu normlar, toplumsal talepler ve küresel değişimlerin etkisiyle hızla dönüşüm geçirmektedir. Eğitim seviyesinin artması, kadınların işgücüne katılımının yaygınlaşması ve toplumsal hareketlerin de etkisiyle, geleneksel normların sorgulanması, kadınların toplumsal bir birey olarak yeniden konumlandırılmasına olanak tanımıştır.

Kültürel normlardaki bu değişim süreci, sadece kadınların rolünü değil, aynı zamanda erkeklerin rollerini de etkilemektedir. Erkeklerin, kadının güçlenmesiyle ortaya çıkan yeni dinamiklere uyum sağlaması gerekmektedir. Geleneksel erkeklik normlarının yerini daha eşitlikçi ve duyarlı roller almaya başlamaktadır. Bu değişim, yalnızca bireylerin yaşamlarını değil, toplumsal yapıları da dönüştüren bir etki yaratmakta; yeni bir toplumsal yapı inşa etmek için katılımcı ve işbirlikçi yaklaşımların önemini artırmaktadır. Kadınlar, eğitim ve kariyer fırsatları eşitlendikçe, hem toplumsal hem de ekonomik düzeyde daha etkin bir şekilde yer almaktadır.

Ayrıca, kamusal alanlarda kadın temsili ve onlara yönelik önyargıların azalması, bu kültürel dönüşüm sürecinin önemli bir parçasıdır. Medya ve sanatın, bu değişim sürecinde rolü büyüktür; kadınların farklı alanlarda görünür kılınması, toplumsal algıların dönüşümüne katkı sağlamaktadır. Sosyal medya platformları gibi yeni iletişim araçları, kadınların seslerini yükseltmelerine ve deneyimlerini paylaşmalarına olanak tanıyarak, normların yeniden inşasına zemin hazırlamaktadır.

Neticede, kültürel normlar ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki dinamik etkileşim, kadınların toplumdaki rollerinin yeniden şekillendiği ve genişlediği bir dönemi işaret etmektedir. Bu süreç, yalnızca kadınları değil, toplumu da daha adil ve eşitlikçi bir yapıya kavuşturma çabasıdır.

4.4. Eğitimde Kadınların Yeri

Eğitim, bireylerin toplumsal hayata entegrasyonunda ve ekonomik bağımsızlıklarını kazanmasında temel bir rol oynar. Ancak dünya genelinde, özellikle gelişmekte olan ülkelerde, kadınların eğitim hakları sıklıkla göz ardı edilmektedir. Eğitimde cinsiyet eşitsizliği, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda ulusal ve küresel ölçekte de derin etkiler yaratmaktadır. Kadınların eğitime erişiminin kısıtlı olması, onların ekonomik fırsatlarını, sağlık standartlarını ve sosyal rollerini doğrudan etkiler. Eğitim, kadınların toplumsal statülerini güçlendiren en önemli araçtır ve bu noktada, kadınların eğitimdeki yeri, dikkate alınması gereken bir olgu haline gelmektedir.

Kadın eğitime sağlanan fırsatlar, kadınların toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamadaki rolü açısından kritik bir öneme sahiptir. Eğitim, kadınların sadece bireysel yeteneklerini geliştirmelerine değil, aynı zamanda toplumda daha geniş bir etki alanı oluşturabilmelerine de olanak tanır. Örneğin, eğitilmiş kadınlar, toplumlarının ekonomik kalkınmasında ve sosyal ilerlemesinde önemli aktörler haline gelir.

Bunun yanında, eğitilmiş kadınlar, çocuklarını daha iyi yetiştirerek gelecek nesillerin eğitim seviyesini ve genel yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Ancak, eğitimde kadınların yeri sadece sayıların artırılması ile sınırlı kalmamalıdır. Kaliteli ve erişilebilir eğitimin sağlanması, kadınların bilim, sanayi, sanat ve diğer alanlarda başarı elde etmelerine olanak tanıdığı gibi, toplumsal algının da değişmesine katkıda bulunur.

Sonuç olarak, eğitimde kadınların yeri, yalnızca bireysel gelişim açısından değil, toplumların sürdürülebilir kalkınması açısından da hayati bir öneme sahiptir. Eğitimde cinsiyet eşitliğinin sağlanması, toplumun her katmanındaki kadınların potansiyelini açığa çıkararak, toplumsal dönüşüme ve ekonomik büyümeye katkı sağlayacaktır.

Bu bağlamda, eğitim politikalarının yeniden gözden geçirilmesi ve kadınların eğitime katılımını teşvik eden projelerin hayata geçirilmesi, kaçınılmaz bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla, eğitimde kadınların yeri, yalnızca kadınların haklarının tanınmasıyla değil, aynı zamanda toplumların ilerlemesi için de stratejik bir hedef olmalıdır.

4.4.1. Eğitim Eşitsizliği

Eğitim eşitsizliği, toplumsal cinsiyet rollerinin biçimlendirilmesinde en belirleyici faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu eşitsizlik, birçok ülkede kadınların eğitim olanaklarına erişiminde ciddi engeller meydana getirmektedir. Özellikle gelişmekte olan bölgelerde, eğitim sistemleri sıklıkla cinsiyet temelli ayrımcılık ve kayırmacılıkla şekillenmekte, bu da kadınların eğitimde marjinalleşmesine yol açmaktadır. Kız çocuklarının okula gitme oranları, erkek çocuklarıyla karşılaştırıldığında genellikle daha düşüktür; bu durum, ailelerin sosyoekonomik durumları, kültürel normları ve yerel geleneklerle ilişkilidir.

Eğitimdeki bu eşitsizlik, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de daha geniş çaplı sonuçlar doğurur. Eğitim fırsatlarının kısıtlı olması, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını elde etmelerini zorlaştırmakta ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini kalıcı hale getirmektedir. Okula devam etmeyen kadınların, iş gücüne katılımlarının sınırlı kalması, onların kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerini de engeller. Aynı zamanda, eğitim eksikliği, sağlık hizmetlerine erişim, bireysel hakların bilinçli bir şekilde talep edilmesi gibi temel alanlarda da olumsuz etkilere yol açmaktadır.

Birçok uluslararası kuruluş, eğitim eşitsizliğinin azaltılması için çeşitli stratejiler geliştirmekte ve bu konudaki bilinçlendirme kampanyaları yürütmektedir. Eğitimde cinsiyet eşitliğini sağlamak için atılan adımlar, sadece kadınların toplumsal hayatta daha aktif bir rol üstlenmesini sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda toplumsal yapıların dönüşebilirliğini de olumlu yönde etkileyecektir. Dolayısıyla, eğitim eşitsizliğinin giderilmesi, kadınların toplumda daha eşit bir konumda yer alması için kritik bir öneme sahiptir. Eğitim fırsatlarının artırılması ve bu yönde yapılan politikaların desteklenmesi, yalnızca bireyler için değil, toplumlar için de sürdürülebilir bir gelecek inşa etmek adına gereklidir.

4.4.2. Kadın Eğitimi ve Fırsatlar

Kadın eğitimi, sosyal, ekonomik ve politik alanlara dair fırsatların genişletilmesinde temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Eğitime erişim, kadının toplumdaki rolünü ve gücünü dönüştüren önemli bir faktördür. Ancak, kadınların eğitimdeki fırsatları, genellikle cinsiyet temelli ayrımcılık, ekonomik engeller ve kültürel normlar tarafından belirlenmektedir. Eğitim sistemleri içindeki bu fırsat farklılıkları, kadınların istihdam olanakları, toplumsal cinsiyet eşitliği ve bireysel gelişimleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Örneğin, eğitim düzeyi

yükseldikçe, kadınların iş gücüne katılım oranlarının arttığına dair yapılan araştırmalar, bu olgunun ekonomik kalkınmadaki önemini gözler önüne sermektedir.

Kadın eğitiminin artırılması, yalnızca bireysel fırsatları güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumların genel refahına da katkıda bulunur. Eğitimli kadınlar, aile içindeki çocukların eğitim düzeyini artırabilir, sağlık hizmetlerine erişimlerini iyileştirebilir ve toplumsal normların dönüşümüne liderlik edebilirler. Bu bağlamda, hükümetlerin ve sivil toplum kuruluşlarının yürüttüğü birçok program, kadınların eğitime yönelik fırsatları artırmayı hedeflemektedir. Bunlar arasında burslar, mesleki eğitim programları ve STEM (Bilim, Teknoloji, Mühendislik ve Matematik) alanlarına yönelik özel teşvikler yer almaktadır. Bu tür uygulamalar, özellikle kırsal ve dezavantajlı bölgelerde yaşayan kadınlar için önemli bir fark yaratma potansiyeline sahiptir.

Sonuç olarak, kadın eğitimi ve fırsatlar arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Eğitim, kadınların toplumda daha aktif ve etkili roller üstlenmesine yardımcı olurken, ekonomik bağımsızlıklarını sağlama yolunda da bir temel oluşturur. Bu durum, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasında ve kadınların güçlenmesinde kritik bir adım olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, kadınların eğitime erişimlerinin artırılması sadece bireyler için değil, toplumların genel kalkınması için de hayati bir önem taşımaktadır. Eğitimde fırsatlar eşitliğinin sağlanması, sürdürülebilir bir geleceğin inşasında atılacak en önemli adımlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

4.5. Siyasi Katılım

Siyasi katılım, toplumsal bütünlüğün sağlanmasında ve demokratik süreçlerin işlerliği açısından kritik bir öneme sahip bir unsurdur. Kadınların siyasi alanlardaki varlığı, sadece toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması değil, aynı zamanda çeşitli politikaların şekillendirilmesi aşamasında da önemli bir rol oynamaktadır. Kadınların seçme ve seçilme hakkı kazanması, tarihsel sürecin bir yansıması olarak değerlendirildiğinde, birçok ülkede bu hakkın tanınması, toplumsal ve hukuksal değişimlerin yanı sıra, feminist hareketlerin ve kadınların hak taleplerinin bir sonucudur. Örneğin, Türkiye’de kadınlara seçme ve seçilme hakkı 1934 yılında tanınmış; bu tarih, kadınların kamu yaşamında aktif bir rol almalarını sağlayacak önemli bir dönüm noktası olmuştur.

Kadın temsiliinin artışı, politikaya katılımın yalnızca niceliksel bir genellemesi olarak değil, aynı zamanda niteliksel bir değişim olarak da değerlendirilmelidir. Kadınların, farklı siyasi partilerde ve parlamentolarda daha fazla yer alması, toplumsal meselelerin çözümüne dair daha geniş bakış açıları sunabilmelerini sağlamaktadır. Kadın temsiliinin önemi, siyasi karar alma süreçlerinde toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasının yanı sıra, kadınların kendi deneyimlerini ve perspektiflerini bu süreçlere entegre edebilme becerisinde de gizlidir. 2023 itibarıyla, dünyada birçok ülke kadınların yer aldığı yasama organlarında kadın temsil oranlarını artırmaya yönelik çeşitli politikalar geliştirmekte; kotamalar ve teşvik mekanizmaları bu konuda öne çıkan çözümler arasındadır.

Sonuç olarak, siyasi katılım, kadınların toplumsal hayattaki rollerinin dönüşüm sürecinin merkezinde yer almaktadır. Siyasi arenada kadınların gücünün arttığı bir ortamda, sadece kadınların değil, tüm toplumun yararına çeşitli politikaların hayata geçirilme ihtimali de artmaktadır. Bu bağlamda, kadınların kendi hakları için verdikleri mücadelenin, aynı zamanda toplumun demokratikleşme süreci üzerine etkisinin çok boyutlu olduğu, görünürlük kazandıkça da bu dinamiğin güçleneceği açıksa, kadınların aktif katılımının sağlanması, sadece bir cinsiyet politikası meselesi değil, aynı zamanda bir toplumsal ihtiyaçtır.

4.5.1. Kadınların Seçme ve Seçilme Hakkı

Kadınların seçme ve seçilme hakkı, toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesinin merkezinde yer alan kritik bir konudur. Bu hak, demokratik bir sistemin temel taşlarını oluşturarak, toplumsal adaletin sağlanması ve kadınların seslerinin duyulması için elzemdir. Tarihsel bağlamda değerlendirildiğinde, kadınların siyasi katılımı uzun bir engeller silsilesiyle dolu olmuştur. İlk olarak 19. yüzyılın sonlarına doğru bazı ülkelerde sınırlı bir şekilde tanınmış olan bu haklar, 20. yüzyıla gelindiğinde genişleme göstermiştir. Ancak bu genişleme, coğrafi ve kültürel bağlamlarda farklılık göstermiş, bazı ülkelerde kadınlar hala bu haklardan yoksun bırakılmıştır.

Kadınların seçme ve seçilme hakkının tanınması, sadece hukuki bir entegrasyon değil, aynı zamanda toplumsal normların da değişimini beraberinde getirmiştir. Seçme hakkı, kadınların siyasi arena içinde kendi temsilcilerini seçme yetkisini sunarken, seçilme hakkı ise kendilerinin bu alanda aktif birer katılımcı olmalarına imkan tanır. Kadınların politika alanında daha fazla görünürlük kazanması, yalnızca kadınların sorunlarına dair farkındalığı artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumdaki çeşitli meselelerin, cinsiyetler arası adalet perspektifinden ele alınmasını da teşvik eder.

Bu süreçte, uluslararası sözleşmeler ve yerel yasaların da etkisi büyüktür; pek çok ülke, kadınların siyasi katılımını teşvik eden yasa ve düzenlemeler getirmiştir.

Ancak, seçme ve seçilme hakkının resmi olarak tanınması, bu hakların yüzde yüz uygulanabilirliğini garanti etmez. Birçok toplumda, kadınların bu hakları kullanmalarını engelleyen sosyo-kültürel faktörler, ekonomik eşitsizlikler ve cinsiyet temelli şiddet gibi unsurlar aktif bir rol oynamaktadır. Kadınların siyasi temsil oranının artırılması, bu tür engellerin aşılması için hem toplumsal hem de ekonomik stratejilerin geliştirilmesini gerektirir.

Sonuç olarak, kadınların seçme ve seçilme hakkı, yalnızca hukuki bir kazanımdan öte, toplumsal dönüşümün bir aracı ve cinsiyet eşitliğinin sağlanması için kritik bir alan olarak değerlendirilmelidir. Bu hakların etkin bir şekilde kullanılabilmesi, toplumların demokratikleşme süreçlerini hızlandıracak ve kadınların toplumsal yaşamda daha aktif roller üstlenmelerine olanak tanıyacaktır.

4.5.2. Kadın Temsilinin Artışı

Kadın temsilinin artışı, son birkaç on yılda toplumsal, ekonomik ve siyasi alanlarda önemli bir dönüşümün göstergesi olarak öne çıkmaktadır. Özellikle politika ve yönetim alanında kadınların daha fazla yer alması, yalnızca cinsiyet eşitliği açısından değil, aynı zamanda demokratik süreçlerin etkinliği açısından da kritik bir öneme sahiptir. Kadınların siyasi temsilinin artmasını sağlayan faktörler arasında, toplumsal hareketlerin yükselmesi, eğitim düzeyinin artması ve kadın haklarına dair politikaların güçlenmesi yer almaktadır. Bu dinamik unsurlar, kadınların siyasi arenalarda daha aktif ve görünür hale gelmesine olanak tanımış, pek çok ülkede kadın liderlerin ve temsilcilerin sayısında kayda değer bir artışa neden olmuştur.

Uluslararası düzeyde, farklı ülkelere gelen örnekler, kadın temsilinin artışının nasıl gerçekleştirilebileceğine dair çeşitli modeller sunmaktadır. Ko kotasyon, pozitif ayrımcılık gibi politikaların yanı sıra, kadınlara yönelik destekleyici eğitim programları ve ağ kurma fırsatları, kadınların siyasi alanda daha fazla yer almasına yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra, medyanın rolü de önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Kadınların başarı hikâyelerinin medyada yer bulması, genç nesillerde rol model oluşturmada ve toplumsal algının değişmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, kadınların kendi aralarında oluşturduğu

dayanışma ağları, kaynak paylaşımını ve deneyim alışverişini teşvik ederek, siyasi ve sosyal etki alanlarını genişletmektedir.

Kadın temsiliinin artması, yalnızca sayısal bir değişim değil, aynı zamanda karar alma süreçlerinde çeşitliliğin sağlanması açısından da kritik bir adımdır. Kadınların sosyal ve ekonomik sorunlara duyarlılığı, politikaların şekillenmesinde yeni bir perspektif sunarak toplumsal adaletsizliklerin giderilmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, kadınların siyasi temsiliinin artırılması, sadece kadınların haklarının korunması anlamında değil, aynı zamanda daha geniş ve kapsayıcı bir toplumsal dönüşüm sürecinin de temellerini atmaktadır. Bu süreç, kadınların sesinin, görüşlerinin ve deneyimlerinin karar alma mekanizmalarında daha fazla yer bulmasını sağlayarak, tüm toplum için daha adil ve sürdürülebilir bir gelecek inşa etme yolunda önemli bir adım teşkil etmektedir.

4.6. Toplumsal Cinsiyet Roller

Toplumsal cinsiyet rolleri, bir toplumun bireylerine attığı cinsiyete dayalı normlar ve beklentilere işaret eder. Bu roller, tarihsel ve kültürel bağlamlarından etkilenen dinamik yapılar olarak, toplumun işleyişinde önemli bir yer tutar. Geleneksel bakış açıları genellikle erkekleri güç, otorite ve ekonomik sorumluluklarla ilişkilendirirken, kadınlar daha çok ev içi sorumluluklar, bakım ve duygusal destek ile tanımlanır. Ancak, küreselleşme ve sosyal değişimler, bu kalıplaşmış rollerde belirgin bir evrime yol açmıştır. Özellikle eğitim, çalışma hayatı ve kadınların toplumsal katılımındaki artış, cinsiyet rollerinin yeniden şekillenmesini sağlamış, daha eşitlikçi bir toplumsal yapı arayışını hızlandırmıştır.

Bu dönüşüm, toplumsal cinsiyet eşitliği üzerine olan tartışmaların derinleşmesine yol açmaktadır. Cinsiyet eşitliği sadece ekonomik ve sosyal adalet meselesi değil, aynı zamanda bireylerin öz kimliğini buluşu açısından da hayati önem taşır. Toplumsal cinsiyet rolleri, kişilerin hayatlarının pek çok alanında etkili olup, bireylerin birer özgüven sahibi ve toplumda etkin bireyler olmalarını ya da olamamaları üzerinde belirleyici bir rol oynar.

Kadınların toplumsal yaşamda daha görünür hale gelmesi, cinsiyet eşitliği mücadelesinin merkezinde yer alırken, erkeklerin de bu süreçte geleneksel rollerin ötesine geçmesi beklenmektedir. Dolayısıyla, toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin yalnızca kadın veya erkek olarak değil, insan olarak sürdürdükleri sosyal ilişkilerde de yeniden değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin toplumda nasıl bir yer edineceğine dair önemli bir çerçeve sunar ve bu çerçevenin evrimi, toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesinin önemli bir parçasıdır. Eğitim, politikada temsili artırma ve sosyal normların dönüştürülmesi gibi stratejiler, cinsiyet rollerinin daha eşitlikçi bir hale gelmesini hedeflemektedir. Bu çabalar bir araya geldiğinde, yalnızca kadınların değil, tüm bireylerin güçlendirilmesi ve sosyal hayatın tüm alanlarında daha adil ve kapsayıcı bir yapı oluşturulması sağlanabilir.

4.6.1. Cinsiyet Eşitliği ve Mücadele

Cinsiyet eşitliği, bireylerin cinsiyetlerinden bağımsız olarak eşit haklara, fırsatlara ve kaynaklara sahip olmalarını hedefleyen bir sosyal adalet ilkesidir. Toplumların ilerlemesi, bu eşitliğin sağlanmasıyla doğrudan bağlantılıdır. Cinsiyet eşitliğine yönelik mücadele, tarihsel olarak kadınların ve diğer cinsiyet kimliklerinin toplumdaki marjinalleşmesini kırmaya yönelik bir dizi sosyal, ekonomik ve politik çabayı içermektedir. Bu mücadele, sadece yasaların değiştirilmesiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda davranış kalıplarının, toplumsal normların ve kültürel algıların da dönüştürülmesini gerektirir.

Kadınların toplumsal hayattaki rolü, cinsiyet eşitliği mücadelesinin merkezinde yer alırken, bu süreçte hem kadınların hem de erkeklerin katılımı kritik öneme sahiptir. Eğitim, ekonomi ve sağlık gibi alanlarda eşit fırsatların tanınması, sadece kadınların güçlenmesine değil, tüm toplumların sürdürülebilir kalkınmasına katkı sağlar. Örneğin, Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri arasında yer alan cinsiyet eşitliği, dünya genelinde kadınların güçlendirilmesini ve cinsiyet temelli ayrımcılığın ortadan kaldırılmasını teşvik etmektedir. Bu bağlamda, cinsiyet eşitliğine ulaşmak için atılacak adımlar, politika geliştirme süreçlerinde daha fazla kadın liderliğinin teşvik edilmesi, toplumsal cinsiyet algısının dönüştürülmesi ve fırsat eşitsizliğine karşı etkili önlemlerin alınmasıyla mümkün olacaktır.

Cinsiyet eşitliği mücadelesinin etkili bir şekilde sürdürülmesi, toplumda var olan cinsiyet rolleri ve normlarının sorgulanmasını gerektirir. Bu doğrultuda, medya, sanat ve diğer kültürel kanallar, toplumun cinsiyet eşitliği konusundaki farkındalığını artırmada ve toplumsal dönüşümde önemli bir rol oynamaktadır. Cinsiyet eşitliğini sağlamak için yürütülen çabaların yanı sıra, bu mücadelenin sürdürülebilirliği, kurumsal yapılarla birlikte bireysel inanç ve davranışların da desteklenmesine bağlıdır. Bu bağlamda, toplumun her kesiminden gelen tepkilerin bir araya gelmesi, cinsiyet eşitliği mücadelesinin en güçlü ve etkili şekilde hayata geçirilmesine olanak sağlar.

4.6.2. Aile İçindeki Roller

Aile içindeki roller, toplumda cinsiyet kimliği ve toplumsal cinsiyet normları ile şekillenirken, bu dinamikler tarihsel ve kültürel bağlamlarda değişim göstermektedir. Geleneksel aile yapısı, erkeklerin genellikle aile geçimini sağlama sorumluluğunu üstlenmesi ve kadınların ev işlerini, çocuk bakımını ve duygusal destek sağlama rollerini yüklenmesi üzerine kuruludur. Ancak, bu yapı son yıllarda, kadınların toplumda artan ekonomik, sosyal ve siyasi etkinliği doğrultusunda önemli bir dönüşüm yaşamaktadır. Kadınların iş gücüne katılım oranlarının yükselmesi, pek çok ailede kadınların ekonomik bağımsızlık kazanmalarına ve ev içindeki güç dengesinin yeniden belirlenmesine olanak tanımaktadır.

Kadınların rol değişimi, sadece ekonomik açıdan değil, aynı zamanda aile içi ilişkilerin dinamiklerini de etkilemektedir. Erkeklerin ev işlerine ve çocuk bakımına daha fazla katılım gösterdiği bir ortamda, toplumsal cinsiyet eşitliği sağlanma yolunda önemli bir adım atılmış olmaktadır. Bu yeni paradigma, hem bireylerin psikolojik ve duygusal gelişimine katkı sağlarken, çocuklara da eşitlik, adalet ve iş birliği gibi değerlerin aktarılmasını mümkün kılmaktadır. Bu açıdan, aile içindeki rollerin dönüşümü, yalnızca bireysel bir mesele değil, aynı zamanda toplumsal bir dönüşüm sürecini temsil eder.

Çeşitli araştırmalar, paylaşılan aile yükümlülüklerinin, çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirdiğini gösterirken, aynı zamanda kadınların yaşadığı tükenmişlik sendromunu da azaltmaktadır. Fakat bu dönüşüm, bazı zorlukları da beraberinde getirebilir. Geleneksel cinsiyet rollerinin sorgulanması, bazı erkekler için tehdit algısı yaratabilir ve aile içindeki çatışmaların artmasına yol açabilir. Sonuç olarak, aile içindeki rollerin yeniden yapılandırılması, toplumun genel cinsiyet eşitliğine yönelik ilerleyişinde kritik bir öneme sahiptir. Bu çaba, yalnızca bireylerin değil, bir bütün olarak toplumun sağlıklı ve sürdürülebilir gelişimi için gereklidir.

4.7. Kadın Sağlığı

Kadın sağlığı, bireylerin genel sağlık durumlarından bağımsız olarak, toplumların sürdürülebilir gelişimi için kritik bir alan olmuştur. Bu bağlamda, kadınların sağlık hizmetlerine erişimleri yalnızca bir bireysel mesele değil, aynı zamanda sosyal eşitlik ve insan hakları açısından da belirleyici bir faktördür. Kadın sağlığı üzerindeki engeller, erken ölüm oranları, cinsiyete dayalı şiddet, yetersiz eğitim ve az gelişmiş sağlık altyapıları gibi çok boyutlu sorunlarla iç içe geçmiş durumdadır. Kadınların sağlık hizmetlerine erişimde yaşadığı

zorluklar, cinsiyet eşitsizliği ve toplumsal rollerin sürdürülmesi ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, kadın sağlığı hizmetlerini erişilebilir hale getirmek, sadece sağlık sisteminin değil, aynı zamanda toplumsal yapının da güçlenmesi anlamına gelir.

Kadın sağlığı hizmetlerinin gelişimi, tarihsel olarak birçok dönüm noktasına sahiptir. 20. yüzyılın ortalarından itibaren, kadın sağlığının öncelikli bir konu haline gelmesi, feminist hareketler ve sağlık reformları sayesinde hız kazanmıştır. Bununla birlikte, kadın sağlığı üzerine yapılan araştırmalar ve geliştirilen politikalar, toplumların farklı kesimlerinde değişkenlik göstermektedir. Özellikle, üreme sağlığı, doğum öncesi ve sonrası bakım ile menstrual sağlık gibi konular, bu gelişmenin önemli bileşenleri arasındadır. Son yıllarda, dünya genelindeki pek çok ülkede kadın sağlığı hizmetlerinin niteliği ve kapsamı artırılmaya çalışılsa da, gelişmekte olan bölgelerde hala ciddi eşitsizlikler gözlemlenmektedir. Bu durum, sadece sağlık sonuçlarını değil, aynı zamanda kadınların ekonomik ve sosyal rollerini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Kadın sağlığına yönelik hizmetlerin geliştirilmesi, sağlık çıktılarının iyileştirilmesinin yanı sıra, kadınların karar verme süreçlerine katılımlarını artırma imkânı sunmaktadır. Eğitim, bilgilendirme ve toplumsal farkındalık arttıkça, kadınlar sağlık hakları konusunda daha bilinçli hale gelmektedir. Bunun yanı sıra, sağlık sistemleri içinde kadınların liderlik rollerunun güçlendirilmesi, sağlık hizmetlerine erişimde daha kapsayıcı bir anlayışın benimsenmesine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, kadın sağlığı alanındaki ilerlemeler, toplumsal cinsiyet eşitliği hedefleriyle entegre bir biçimde ele alınmalı, böylece toplum içinde kadınların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için gereken koşullar sağlanmalıdır.

4.7.1. Kadın Sağlığı ve Erişim

Kadın sağlığı, toplumsal cinsiyet eşitliği ve bireylerin refahı açısından kritik bir alanı temsil eder. Kadınların sağlık hizmetlerine erişimi, yalnızca bireysel sağlık göstergeleriyle ilişkili değil, aynı zamanda toplumsal, ekonomik ve kültürel faktörlerle de şekillenir. Kadınların sağlık hizmetlerine erişiminde karşılaştıkları engeller, genellikle yetersiz sağlık altyapısı, mali yükler, eğitime erişimdeki zorluklar ve toplumsal normlar tarafından belirlenir. Bu durum, kadınların özellikle üreme sağlığı hizmetlerine, cinsel sağlık bilgisine ve genel tıbbi hizmetlere ulaşmalarını kısıtlayarak sağlık sonuçlarını olumsuz etkilemektedir.

Erişim sorunları, kadınların sağlık hizmetlerine ulaşımında farklı coğrafi ve sosyoekonomik bağlamlarda değişiklik göstermektedir. Özellikle kırsal bölgelerde yaşayan kadınlar, şehir

merkezlerine kıyasla daha fazla zorluk yaşayarak sağlık hizmetlerine ulaşımında ciddi engellerle karşı karşıya kalmaktadır. Ayrıca, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin derin kökleri, kadınların kendi sağlık kararlarını alma yetilerini de zayıflatmaktadır. Toplumdaki geleneksel roller ve bakış açıları, kadınların kendi sağlık ihtiyaçlarını göz ardı etme veya ihmal etme eğilimini artırabilir. Bu nedenle, kadın sağlığına dair politika geliştiren organların, bu engelleri tanınması ve girdikleri çözümlerle sağlık hizmetlerini daha erişilebilir kılabilirmeleri önemlidir.

Kadın sağlığına yönelik hizmetlerin kapsamı sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal boyutları da içerir. Bu bağlamda, kadın sağlığını teşvik eden programlar, kadınların hayatlarının çeşitli dönemlerinde ihtiyaç duydukları hizmetlere ulaşmalarını kolaylaştırmalıdır. Eğitici kampanyalar, farkındalık artırma çalışmalarının yanı sıra, sağlık hizmetlerine erişimi iyileştiren devlet politikaları ve özel sektör iş birlikleri, kadınların sağlıklı yaşam alanlarının genişletilmesine olanak tanır. Dolayısıyla, kadın sağlığı ve erişim sorunu, bireylerin yanı sıra toplumların genel sağlığına da doğrudan etki eden karmaşık bir mesele olarak ele alınmalıdır.

4.7.2. Kadın Sağlığı Hizmetlerinin Gelişimi

Kadın sağlığı hizmetlerinin gelişimi, toplumsal cinsiyet eşitliği perspektifinden incelendiğinde, tarihsel ve kültürel bağlamda önemli bir dönüşüm sürecini yansıtmaktadır. Geçmişte kadınların sağlık hizmetlerine erişimi, hem toplumsal normlar hem de kurumsal engellerle sınırlıydı. Bu bağlamda, 20. yüzyılın ortalarından itibaren başlayan feminist hareketler, kadın sağlığına yönelik sistematik bir yaklaşımın gerekliliğini ön plana çıkarmıştır. Kadınların sağlığı üzerindeki bu toplumsal ve politik farkındalık, hem kamu sağlığı politikalarının dönüştürülmesini hem de kadınların kendi sağlık kararları üzerindeki haklarının savunulmasını teşvik etmiştir.

Bu dönüşüm, kadın sağlığı hizmetlerinin kapsamını genişletmiş ve temel sağlık hizmetleri arasında cinsiyete özgü ihtiyaçların entegrasyonunu sağlamıştır. Özellikle doğum kontrolü, cinsel sağlık, üreme sağlığı ve menopoz dönemi gibi alanlarda sunulan hizmetlerin çeşitlenmesi, kadınların yaşamları üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, genel sağlık göstergelerinde de iyileşmelere yol açmıştır. Dünya Sağlık Örgütü ve benzeri uluslararası kuruluşların desteğiyle, kadın sağlığına yönelik farkındalığın artırılması, eğitim programları ve sağlık sistemleri içinde kadınların görünürlüğünün artırılması gibi yaklaşımlar, bu sürecin önemli dinamiklerini oluşturmaktadır.

Kadın sağılığı hizmetlerinin gelişimi, yalnızca bireylerin değil, aynı zamanda toplumsal yapıların sağılık algısını da değıştirmiştir. Kadınların kendilerini sağılık hizmetleri alanında temsili, sağılık politikalarının şekillendirilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Kadın sağılığı hizmetlerine erişimdeki artış, sağılık sonuçlarını iyileştirmenin yanı sıra, toplumsal cinsiyet eşitliği, ekonomik kalkınma ve genel yaşam kalitesi üzerinde de derinlemesine etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, kadın sağılığının desteklenmesi yalnızca bireysel bir hak değil, aynı zamanda toplumların sağılıklı bir geleceğı yönelmesinin de temel bir koşuludur.

4.8. Kadınların Yüzleştiğı Zorluklar

Kadınların toplumdaki rol değışimi, birçok karmaşık zorluğu da beraberinde getirmiştir. Bu zorlukların başında şiddet ve ayrımcılık gelir. Kadınlar, hem fiziksel hem de duygusal şiddete maruz kalma oranlarının yüksekliğı ile mücadele etmektedirler. Veriler, dünya genelinde kadınların, partnerleri tarafından şiddete maruz kalma ihtimalinin alarm verici boyutlara ulaştığını göstermektedir. Toplumsal normlar, aile içi şiddeti meşrulaştırdığından, pek çok kadın bu duruma itiraz etmekte ve adalet arayışına çıkmakta zorluk yaşamaktadır. Bunun yanında, kadınların iş hayatında da benzer bir ayrımcılığa maruz kalmaları, cinsiyet temelli ücret eşitsizliğı ve terfi imkanlarının kısıtlanması gibi durumlarla pekişmektedir. Bu ayrımcı uygulamalar, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını elde etmelerini güçleştirmekte ve toplumsal cinsiyet rollerinin sürdürülmesine zemin oluşturmaktadır.

Ekonomik zorluklar ise, kadınların yüzleştiğı bir başka karmaşık alanı temsil etmektedir. Kadınlar, çoğunlukla erkek egemen iş gücü piyasasında daha az fırsata sahip olmakta ve sıklıkla düşük ücretli işlerde istihdam edilmektedir. Küresel olarak, kadınların iş gücüne katılım oranlarının artmasına rağmen, bu durum kadınların aldığı ücretlerde ve iş gücündeki temsillerinde önemli bir değışimi mümkün kılmamıştır. Ayrıca, fırsat eşitsizliğinin getirdiğı psikolojik baskılar, kadınların girişimcilik potansiyellerini de kısıtlamaktadır. Kadınların ekonomik yetkinliklerinin artırılması, toplumsal düzeyde bir değışim için kritik öneme sahiptir; ancak mevcut koşullar, hâlâ pek çok kadının sosyal ve ekonomik olarak marjinalleşmesine yol açmaktadır. Böylelikle, kadınların toplumda daha aktif roller alabilmeleri ve haklarını talep edebilmeleri için hem toplumsal hem de ekonomik yapıda köklü reformların gerçekleştirilmesi elzemdir.

4.8.1. Şiddet ve Ayrımcılık

Kadınların toplum içindeki rol değişimi, tarihsel olarak belirli dönemlerde şiddet ve ayrımcılıkla derin bir bağ içerisindedir. Bu iki kavram, yalnızca bireylerin yaşadığı trajedilerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda toplumsal yapı ve normlar üzerinde de kalıcı etkiler bırakmaktadır. Şiddet, fiziksel ya da psikolojik boyutlarıyla ele alındığında, kadınların sosyal, ekonomik ve psikolojik açıdan bağımsızlığını tehdit eden güç dinamiklerini içerir. Kültürel normlar, toplum içindeki iktidar ilişkileri ve ataerkil sistem, kadınların maruz kaldığı şiddetin kök sebeplerini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, cinsiyet temelli şiddet; yalnızca bireysel bir sorun değil, daha geniş toplumsal yapının bir yansımasıdır.

Ayrımcılık ise, kadınların haklarının ihlali ve fırsat eşitliğinin sağlanamaması bağlamında önemli bir başka mücadele alanıdır. Eğitim, istihdam, sağlık gibi temel yaşam alanlarında var olan cinsiyet eşitsizlikleri, kadınların toplumsal rollerini kısıtlamakta ve onları ikincil bir konumda tutmaktadır. Bu durumu pekiştiren yasal yapılar ve farkında olmadan sürdürülen günlük ayrımcı tutumlar, kadınların potansiyellerinin gerçekleştirilmesini engellemektedir. Bunun yanı sıra, kadınların toplumdaki görünürlüğünü artırma çabaları, çoğu zaman şiddet ve ayrımcılıkla mücadele etmek için entegre bir yaklaşım gerektirmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliği, şiddetin azaltılması için kritik bir adımdır; bu da politika oluşturanların, işverenlerin ve toplumun tüm bireylerinin üzerlerine düşen sorumlulukları yerine getirerek sağlanabilir.

Şiddet ve ayrımcılık arasındaki karmaşık ilişki, kadınların toplumsal hayattaki rollerini düşündüğümüzde dikkate alınması gereken bir unsurdur. Toplumsal cinsiyet eşitliği sağlanmadığı sürece, bu iki olgu, kadınların toplumsal hayatta eşit ve aktif bir biçimde yer alabilmelerinin önünde engeller teşkil etmeye devam edecektir. Bu nedenle, politika geliştirme süreçlerinden gündelik hayattaki uygulamalara kadar, bu sorunlarla etkin bir şekilde yüzleşmek için çok boyutlu ve kapsayıcı stratejilerin benimsenmesi elzemdir.

Kadına yönelik ekonomik, psikolojik, cinsel ve fiziksel şiddet, yaygınlığı artan bir sorun olarak görülmekle birlikte, Türkiye’de de oldukça yaygındır (Stöckl et al., 2013, s.861; Selvi ve Karanfil, 2016, s.62).

Kadına yönelik şiddet, kadına eşi tarafından uygulanan cinsel, ekonomik, fiziksel, psikolojik şiddetler, kadının üzerinde özgürlüklerin kısıtlanmasına, toplum tarafından da, eş tarafından da baskı uygulanmasınaneden olmaktadır (WHO, 2002; Roman and Frantz, 2013, s.257).

Kadınların fiziksel şiddete maruz kalması, kadının yaşamı için risk oluşturmakta, genellikle psikolojik istismar, cinsel saldırılarla beraber görülür. Cinsel şiddete maruz kalan kadınların zorla yapılan cinselliğin kadınların görevi olarak görülmesi kadınların psikolojik açıdan etkilediği gibi aile yaşantısına da zarar vermektedir. Sonuç olarak kadına uygulanan tüm şiddetler, kadının psikolojik durumunu etkilediği gibi aile dinamiklerine de zarar verebilmektedir (Karaboğa, 2013).

4.8.2. Ekonomik Zorluklar

Kadınların toplumdaki rolü, ekonomik zorluklar açısından kayda değer bir dönüşüm geçirmektedir. Geleneksel idealler ve toplumsal normlar, kadınların ekonomik bağımsızlık arayışlarını zorlaştırmakta, bu durum da cinsiyetler arası eşitsizlikleri derinleştirmektedir. Özellikle gelişmekte olan bölgelerde, kadınlar genellikle düşük gelirli sektörlerde çalışmakta veya işgücü piyasasına katılım oranları düşmektedir. Bu bağlamda, eğitim fırsatlarının yetersizliği ve toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, kadınların ekonomik gelişimlerini büyük ölçüde kısıtlayabilmektedir.

Kadınların karşılaştığı ekonomik zorluklar, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal yapının genel işleyişinde de olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Kadınların istihdam oranlarının düşük olması, ailelerin ve toplumların ekonomik haritasını etkileyen önemli bir faktördür; zira kadınların ekonomik katkıları, yalnızca aile bütçesine değil, aynı zamanda toplumların genel refahına da önemli katkılar sağlamaktadır. Cinsiyet eşitsizliğinin giderilmesi, ekonomik büyümeyi hızlandırma potansiyeline sahiptir. Bu noktada, kadınların girişimcilik fırsatlarına erişimi artırmak ve onların iş kurma süreçlerinde desteklenmesi, ekonomik sorunların aşılmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Sosyal politikaların ve stratejilerin, kadınların ekonomik pozisyonlarının güçlendirilmesine yönelik tasarlanması, bu dönüşümün kalıcılığı açısından hayati öneme sahiptir. Hem hükümetler hem de sivil toplum kuruluşları, kadınları ekonomik hayatın merkezine alacak politikalar geliştirmelidir. Bu bağlamda, finansal okuryazarlık programları, iş destekleme hizmetleri ve erişilebilir kredi olanakları gibi çözümler, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını kazanmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, ekonomik zorlukların aşılması, sadece kadınların değil, toplumun tüm kesimlerinin yararına olacak bir değişim sürecini tetikleyebilir.

4.9. Kadınların Geleceği

Kadınların geleceği, toplumsal dönüşümlerin ve ekonomik dinamiklerin şekillendirdiği karmaşık bir alandır. Günümüzde büyük bir hızla değişen iş gücü dinamikleri ve teknolojik gelişmeler, kadınların ekonomi içindeki yerini ve toplumsal rolleri konusunda yeni ufuklar açmaktadır. Örneğin, uzaktan çalışma ve esnek çalışma saatleri gibi trendler, kadınların kariyerlerine devam etme becerisini artırırken aynı zamanda aile içindeki geleneksel rollerin de yeniden gözden geçirilmesine zemin hazırlamaktadır. Bu durum, kadınların profesyonel yaşamda daha görünür hale gelmeleri için fırsatlar sunmakta ve toplumsal cinsiyet eşitliği konusundaki tartışmaları yoğunlaştırmaktadır.

Yeni trendlerin yanı sıra, beklentiler de değişim göstermektedir. Çocuk bakım politikalarında ve iş yerlerinde sağlanan esneklik ile birlikte, kadınlar için kariyer ve aile yaşamı arasındaki dengeyi kurmak daha olası hale gelmektedir. Ancak, bu durum kadınların üzerindeki yükün de değişebileceği anlamına gelmektedir; bu nedenle sosyal destek sistemleri ve kamu politikaları, kadınların bu yeni koşullarda gelişmesini destekleyecek biçimde evrilmelidir. Ayrıca gelecek hayallerinin şekillenmesinde, genç kadınların STEM (bilim, teknoloji, mühendislik, matematik) alanlarında kendilerini geliştirmeleri yönündeki teşvikler, kadınların gelecekteki rolleri hakkında önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır.

Kadınların toplumdaki geleceği, sadece ekonomik katılım ile sınırlı değildir. Sosyal, kültürel ve politik alanlarda da güçlenmeleri beklenmektedir. Kadınların karar alma mekanizmalarındaki temsilinin artması, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile mücadelenin daha etkin olmasını sağlayacak bir unsurdur. Bu bağlamda, kadınların liderlik pozisyonlarına erişimi, gelecek nesiller için rol modeller oluşturarak, toplumsal normları olumlu yönde değiştirebilir. Tüm bu dinamiklerin birleşimi, kadınların toplumda daha aktif ve etkili bir konumda olacağı bir geleceği işaret etmektedir, ancak bunun gerçekleşmesi için kapsamlı politikalar ve sosyal normların gözden geçirilmesi şarttır.

4.9.1. Yeni Trendler ve Beklentiler

Kadınların toplumdaki rolü ve beklentileri, son yıllarda belirgin bir dönüşüm göstermiştir. Bu dönüşüm, hem ekonomik hem de toplumsal dinamiklerin etkisiyle şekillenmektedir. Günümüzde kadınların iş gücüne katılımı, sadece bireyler için değil, toplumun genel ekonomik sağlığı için de kritik bir önem taşımaktadır. Kadınların liderlik rolleri üstlenmeleri ve çeşitli meslek gruplarında yer almaları, toplumsal cinsiyet eşitliği konusundaki tartışmaları

tetikleyen bir unsur haline gelmiştir. Özellikle eğitimdeki eşitlik, genç kadınların bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik (STEM) alanında daha fazla temsil edilmesiyle aynı oranda artış göstermektedir. Bu alanlardaki kadın katılımı, yenilikçiliği teşvik ederken, ekonomik büyümeye de önemli katkılar sağlamaktadır.

Bunun yanı sıra, toplumdaki cinsiyet normlarının değişimi, kadınların sosyal ve siyasi alanlarda daha görünür hale gelmesine zemin hazırlamaktadır. Feminist hareketlerin ve toplumsal cinsiyet eşitliği programlarının etkisiyle, kadın hakları konusunda artan farkındalık, yeni politikaların geliştirilmesine ve mevcut yasaların güncellenmesine neden olmaktadır. Kadınların liderlik pozisyonlarına getirilmesi, şirketlerde daha kapsayıcı bir kültür yaratırken, bu durum, kadınların karar verme süreçlerine katılımının artırılmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca, modern çalışma dünyasında esnek çalışma saatleri ve uzaktan çalışma gibi olanakların genişlemesi, kadınların kariyer ile aile yaşamını dengelemelerine yardımcı olmaktadır.

Yeni beklentiler, kadınların sadece ekonomik katkılarının değil, aynı zamanda sosyal hayattaki aktif rollerinin de artmasını zorunlu kılmaktadır. Toplum, kadınların sorunlarını çözmek için daha proaktif ve kapsayıcı bir yaklaşım benimsemektedir. Örneğin, kadınların desteklenmesi amacıyla uygulanan mentorluk ve ağ oluşturma programları, onlara kariyerlerinde ilerlemeleri için gerekli olan araçları sağlayarak, fırsat eşitliğini güçlendirmektedir.

Bu dinamikler, genel olarak toplumsal yapıyı dönüştürmekte ve kadınların toplum içinde daha belirgin, daha güçlü rollere sahip olmalarını teşvik etmektedir. Dolayısıyla, yeni trendler ve beklentiler, kadınların toplumdaki konumunu ve imajını daha ileri bir seviyeye taşımakta ki bu da toplumsal barış ve sürdürülebilir kalkınma hedefleri için vazgeçilmez bir unsurdur.

4.9.2. Kadınların Toplumdaki Geleceği

Kadınların toplumdaki rolü, tarih boyunca birçok değişim geçirmiştir. Ancak gelecekte bu rolün daha da evrim geçireceği öngörülmektedir. Teknoloji ve küreselleşmenin etkisiyle, kadınların iş gücündeki varlıkları artmakta ve toplumsal yapı içindeki etkileri derinleşmektedir. Kadınlar, liderlik pozisyonlarına erişim, girişimcilik, ve STEM (bilim, teknoloji, mühendislik, matematik) alanlarında daha görünür hale gelmektedir. Bu dönüşüm, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasında kritik bir öneme sahiptir. Kadınların bu yeni rollerindeki görünürlüğü, onların toplumsal cinsiyet stereotiplerinin ötesine geçerek, birey olarak kendilerini ifade etme ve toplumsal katkıda bulunma potansiyellerini artırmaktadır.

Gelecek perspektifinde, kadının toplumdaki rolü, sadece ekonomik alanla sınırlı kalmayacak; sosyal, kültürel, ve politik alanlarda da daha aktif bir şekilde yer bulacaktır. Eğitim alanındaki ilerlemeler, kadınların bilgi ve becerilerini geliştirerek liderlik pozisyonlarına ulaşmalarını sağlamaktadır. Özellikle genç kadınların eğitim fırsatlarına erişimi, gelecekte toplumda daha eşit haklara sahip bireyler olma yolunda önemli bir adım teşkil etmektedir. Bunun yanı sıra, toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda farkındalığın artması, kadınların temsili ve katılımının sağlanmasını destekleyen politikaların geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır. Böylece, kadınlar sadece tüketici veya birey olarak değil, toplumsal dönüşümün birer mimarı konumuna da yükseleceklerdir.

Ancak bu dönüşüm sürecinin sürdürülebilirliğini sağlamak için, kadınların haklarının korunması ve desteklenmesi büyük bir önem taşımaktadır. İkincil rollere itilen kadınların seslerinin duyulması için, çeşitli sosyal hareketlerin ve kuruluşların çabaları kritik bir öneme sahiptir. Daha adil bir geleceği inşa etmek amacıyla toplumsal yapının her kesiminde kadınların yer alması ve eşit fırsatların sağlanması, sosyal dengeyi ve ilerlemeyi mümkün kılacaktır. Dolayısıyla, kadınların toplumdaki geleceği, sadece bireysel değil, kolektif bir dönüşümün ürünü olarak karşımıza çıkacaktır.

5. SONUÇ

Kadınların toplumdaki rol değişimi, tarihsel süreçler ve sosyo-kültürel dinamikler çerçevesinde incelendiğinde, önemli dönüşümlerin yaşandığı gözlemlenmektedir. Uzun yıllar boyunca çeşitli toplumlarda, kadınlar genellikle aile içi rollerle sınırlı kalmış ve toplumsal yaşamın dışına itilmiştir. Ancak, 20. yüzyılın ortalarından itibaren başlayan feminist hareketler, eğitim ve çalışma alanlarındaki eşitlik talepleri, kadınların sosyal, ekonomik ve politik hayatta daha etkin bir biçimde yer almasını sağlamıştır. Bu değişim, sadece kadınların bireysel yaşamlarına değil, aynı zamanda toplumsal yapının genel dinamiklerine de etki etmektedir.

Sonuç olarak, kadınların toplumsal rolleri, toplumsal cinsiyet normlarının, ekonomik gereksinimlerin ve bireysel bilinçlenmenin bir yansıması olarak gelişim göstermiştir. Kadınların iş gücüne katılım oranlarının artması, siyasal alanlarda daha görünür hale gelmeleri ve liderlik pozisyonlarına ulaşmaları, toplumların ilerlemesine doğrudan katkı sağlamaktadır. Eşitlik mücadelesinin sürdürülmesi, sadece kadının değil, tüm toplumun sosyo-ekonomik refahını artırmak açısından son derece kritik bir noktada durmaktadır.

Küresel ölçekte gerçekleştirilen çeşitli çalışmalar ve politikalar, kadınların rolünü güçlendirmek adına atılan adımların etkisini ortaya koymaktadır.

Ancak, bu dönüşüm süreci hâlâ tamamlanmamıştır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin kalıntıları, pek çok ülkede günlük yaşamda kendini göstermekte, kadınların hakları yine çeşitli şekillerde ihlal edilmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden şekillendirilmesi, eğitim ve farkındalık çalışmaları yoluyla mümkün olabilir.

Dolayısıyla, bu süreçte atılacak adımların, toplumsal değişimin sürdürülebilir olması adına dikkatlice planlanması ve uygulanması gerekmektedir. Kadınların toplumdaki rol değişimi, sadece bireyler için değil, toplumsal yapıların tüm bireyleri için daha adil, eşit ve kapsayıcı bir gelecek inşa etme potansiyeli taşımaktadır.

6. KISITLILIK

Bu araştırmadaki kısıtlılık, kadınların sadece Türkiye'nin toplumsal yapısı baz alınarak kadınlar araştırılmıştır.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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

Köroğlu İnalı, F. (2024). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Boşanmış Kadınların Perspektifinden Boşanma Deneyimleri: Şanlıurfa Örneği. Harran.Edu.Tr

Yıldırım, b. & kılıç, c. (2021). Post-endüstriyel çağda endüstriyel sosyal hizmet uygulamaları. Atatürk üniversitesi edebiyat fakültesi dergisi. Dergipark.org.tr

Köten, E. & Akdemir, H. E. (2021). Rap müzikte toplumsal cinsiyet temsilleri: Toplumsal cinsiyet klişeleri, hegemonik erkeklik ve cinsiyetçilik. Lectio Socialis. dergipark.org.tr

Demir Başhan, R. (2024). Dezavantajlılığın yeniden üretimi: Afyonkarahisar'da sosyal hizmet alan gruplar. researchgate.net

Akkoç, T., & Atatürk, M. K. (2024). Avantaj Ve Dezavantajlarıyla Kadın Girişimciliği: Türkiye-İtalya Karşılaştırması. İş Hayatında Kadın Çalışanlar Türkiye Avrupa Ülkeleri Karşılaştırmaları, 91. [\[Html\]](#)

Çelik, A. & Yarımay, M. (2022). Yolun Sonunda Kendini Bulmak: Suriyeli Kadınların Göçle Güçlenen Deneyimleri. [\[Html\]](#)

Karakuş, M. (). Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Bağlamında Kadın İstihdamı Ve Çeşitli Ülke İncelemeleri. Media.İskur.Gov.Tr. iskur.gov.tr

Soysal, G. (2023). Türkiye'de toplumsal yaşlanma ve çalışma hayatı: Özellikler, sorunlar ve bir uygulama. uludag.edu.tr

Atatürk, M. K. (). Avantaj Ve Dezavantajlarıyla Kadın Girişimciliği: Türkiye-İtalya Karşılaştırması. Türkiye-Avrupa Ülkeleri Karşılaştırmaları. Researchgate.Net

Özmen, m. (2025). Dijital çağın yeni mekânı: metaverse kullanıcıları üzerine sosyolojik bir analiz. Harran.edu.tr

Karaboğa, Işıl Ankara Üniversitesi (Turkey) ProQuest Dissertations & Theses, 2013. 31162976

World Health Organization (2002). World report on violence and health. 25 Mayıs 2025 http://whqlibdoc.who.int/publications%20/2002/9241545615_eng.pdf tarihinde adresinden erişildi.

Roman, N.V. and Frantz, J.M. (2013).The prevalence of intimate partner violence in the family: a systematic review of the implications for adolescents in Africa. *Fam Pract*, 30(3), 256-265.

Tel, H. Kocataş, S. Güler, N. Tel Aydın H. Akgül Gündoğdu, N.(2019), Evli Kadınların Aile İçi Şiddete Maruz Kalma Durumu ve Etkileyen Faktörler, 256-264.

Stöckl, H., Devries, K., Rotstein, A., Abrahams, N., Campbell, J., Watts, C. and Moreno, C.G. (2013). The global prevalence of intimate partner homicide: a systematic review. *Lancet*, 382(9895), 859-865.

Selvi, Ü.Y. ve Karanfil, D. (2016). Intimate partner violence against women: Effects of power distance, individualism and economy. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 60-72.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:19.02.2025 Makale Yayın Tarihi: 30.05.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.15556375 Cilt:1 Sayı:3 Yıl:2025. Ss:245-261

Almanya'daki Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal ve Psikolojik Gelişimlerinin Eğitim Performansları Üzerine Etkileri

1.Menduh BEYAZDAĞ

Okul Müdürü

İstanbul Kazım Karabekir Ortaokulu

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Yönetimi Yüksek Lisans

Sorumlu Yazar: mbeyazdag@gmail.com

Orcid ID: 0009-0004-5290-3292

ÖZET

Bu araştırma Almanya’da ortaokul düzeyindeki öğrencilerin sosyal ve psikolojik gelişimlerinin eğitim performansları üzerindeki etkilerini kapsamaktadır. Sosyal çevre, aile yapısı, okul ortamı, öğrenci-öğretmen ilişkileri ve dijital etkileşim gibi faktörler incelenerek bu gelişimin eğitimsel çıktılara etkisi analiz edilmiştir. Makale, hem yerel (Almanya içinden) hem de uluslararası literatür taramaları ile oluşturulmuştur. Çalışma, eğitim politikalarına, okul yönetimlerine ve ebeveynlere öneriler sunarak sosyal-psikolojik gelişim ile akademik başarı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Almanya, Ortaokul, Sosyal Gelişim, Psikolojik Gelişim, Eğitim, Akademik Başarı

ABSTRACT

This research covers the effects of the social and psychological development of secondary school students in Germany on their educational performance. The impact of this development on educational outcomes is analysed by examining factors such as social environment, family structure, school environment, student-teacher relationships and digital interaction. The article is based on both local (within Germany) and international literature reviews. The study aims to contribute to a better understanding of the relationship between social-psychological development and academic achievement by providing recommendations to educational policies, school administrations and parents.

Keywords: Germany, Secondary School, Social Development, Psychological Development, Education, Academic Achievement

1. GİRİŞ

Eğitim, yalnızca akademik bilgi kazanımını değil, aynı zamanda bireylerin sosyal ve psikolojik açıdan olgunlaşmasını destekleyen çok yönlü bir süreçtir. Ortaokul yılları, özellikle ergenlik döneminde, öğrencilerin kimliklerini oluşturmaları, duygularını düzenlemesi, sosyal ilişkiler kurması ve öğrenme isteklerini geliştirmesi açısından oldukça önemli bir dönemdir. Almanya'daki çok aşamalı eğitim sistemi (örneğin Hauptschule, Realschule, Gymnasium), bu süreçte öğrencilerin gelecekteki eğitim yönelimlerini belirlediği için büyük bir öneme sahiptir. Bu çerçevede, öğrencilerin sosyal çevreleri, aile yapıları, kültürel kimlikleri ve dijital medya ile etkileşimleri gibi unsurlar, hem psikolojik gelişimlerini hem de akademik başarılarını etkiler.

Almanya'daki ortaokul çağındaki öğrencilerin sosyal ve psikolojik gelişim süreçlerinin eğitim üzerindeki çok yönlü etkilerini araştırmayı hedefliyoruz. Var olan literatürü inceleyerek, sadece bireysel öğrenci gelişimini değil, aynı zamanda eğitim sisteminin, okul politikalarının ve öğretim uygulamalarının sosyal-psikolojik unsurlar açısından nasıl bir rol oynadığını da ortaya çıkaracağız. Böylece, akademisyenlere ve eğitim politikası tasarımcılarına rehberlik edecek kapsamlı bir çerçeve sunmayı amaçlıyoruz.

1.1. Almanya'nın Eğitim Yapısı ve Ortaokul Dönemi

Almanya'da, ilkokul aşaması olan Grundschule tamamlandıktan sonra, 4. sınıfı bitiren öğrenciler, öğretmenlerin tavsiyeleri ve okul başarılarına göre farklı ortaokul türlerine yerleştirilir. Bu okullar, Hauptschule (pratik eğitim odaklı), Realschule (orta düzey akademik eğitim) ve Gymnasium (akademik kariyete yönelik) şeklindedir. Bu yapı, öğrencilere sosyal ve akademik alanlarda erken müdahale yapmayı hedefler. Eğitim Sistemindeki Reformlar 1990'lardan itibaren Almanya, eğitim alanında birçok reform geçirmiştir. Özellikle PISA sınavlarında elde edilen sonuçların ardından, öğrencilerin sosyal olanaklarını arttırmaya ve eğitim sistemindeki eşitsizlikleri azaltmaya yönelik yeni politikalar uygulanmıştır (Tillmann et al., 2008).

Bazı eyaletlerde okul türleri birleştirilerek, Gesamtschule gibi entegre okullar oluşturulmuştur. Sosyal Politikalar ve Eğitim üzerine Etkisi Almanya'nın sosyal refah devleti yapısı, eğitim politikaları ile uyumlu bir şekilde, çocuklara destek sağlayacak sistemler kurmayı hedeflemektedir. Kreşler aracılığıyla sosyal gelişim programları, entegrasyon dersleri ve

ailelere yönelik danışmanlık hizmetleri, öğrencilerin sosyal bütünleşmelerini ve eğitimdeki başarılarını desteklemektedir (BMFSFJ, 2020). Bu yaklaşım, göçmen kökenli öğrencilerin eğitimdeki eşitliği sağlama açısından kritik bir rol oynar.

1.2. Sosyal Gelişim Unsurları ve Okul Başarısı Arasındaki İlişki

Çocukların gelişiminde akran grupları, özellikle ortaokul döneminde çok önemlidir. Almanya’da yapılan araştırmalar, öğrencilerin sosyal etkileşimlerinin akademik başarı ile güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermektedir (Fend, 2006). Öğrencilerin grup içinde aidiyet hissetmesi, okula adaptasyonlarını kolaylaştırır ve motivasyonlarını artırır. Aile Yapısı ve Sosyal Destek Destekleyici aile iletişimi, demokratik ebeveynlik yaklaşımları ve eğitim beklentileri, öğrencilerin sosyal uyumunu güçlendirirken öğrenme süreçlerini de olumlu yönde etkiler. Tek ebeveynli ya da göçmen ailelerde, sosyal uyumsuzluk sorunları, okul başarılarını etkileyebilir (Kristen, 2008).

Göçmen Öğrencilerin Sosyal Uyumları Almanya'daki öğrenci nüfusunun önemli bir kısmını göçmen kökenliler oluşturur. Bu öğrencilerin sosyal hayata entegrasyonu, eğitim başarısında önemli bir faktör haline gelir. Dil bilgisi, kültürel farkındalık ve akran desteği gibi unsurlar, sosyal uyumu doğrudan etkileyebilir (Esser, 2006). Eğitim kurumlarının çok kültürlü ortamlar yaratması, sosyal gelişimi teşvik eden bir rol oynar.

1.3. Psikolojik Gelişim ve Akademik Performans

Psikolojik Değişimler Ergenlik DönemindeOrtaokul, öğrencilerin ergenliğe adım attıkları, bu süreçte fiziksel ve zihinsel değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Almanya’da gerçekleştirilen araştırmalar, bu süreçteki duygusal dalgalanmaların akademik başarıyı doğrudan etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Blossfeld et al., 2016). Öğrencilerin öğrenme isteği üzerinde özsaygı, duygusal denge ve stresle başa çıkma yetenekleri büyük bir rol oynar.

Rehberlik ve Psikolojik Destek SistemleriAlmanya’daki ortaöğretim okullarında psikolojik rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaşması, öğrencilerin psikolojik sağlığını destekleyen önemli bir unsur haline gelmiştir. Okullardaki psikolojik danışmanlar, öğrencilerin duygusal sorunlarını erkenden belirlemeye çalışarak akademik başarısızlıkların önüne geçmektedir (BMFSFJ, 2021).

Bu nedenle, psikolojik destek sistemlerinin yaygınlığı ve kalitesi eğitimsel başarıda belirleyici bir rol oynamaktadır. Akademik Performans ve Psikolojik Gelişim İlişkisi Öğrencilerin psikolojik iyi oluş halleri, derslerdeki katılımlarını, öğrenme yöntemlerini ve sınav kaygısını yönetme becerilerini doğrudan etkiler. Özellikle, duygusal güvenlik ve akademik yeterlilik algısı yüksek olan öğrencilerin daha başarılı olduğu tespit edilmiştir (Schunk & DiBenedetto, 2020). Bunun yanında, depresyon, kaygı ve dikkat eksikliği gibi psikolojik sorunlar, akademik başarıyı olumsuz etkileyen önemli faktörler arasında yer alır.

1.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Öğrenci Refahı

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetenekleri olarak tanımlanır. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip öğrenciler, ekonomik açıdan zor durumda olsalar bile akademik başarılarını sürdürebilirler (Masten, 2014). Almanya’da gerçekleştirilen uzun dönemli çalışmalar, öğrencilerin yaşam memnuniyeti, duygusal denge ve stresle başa çıkma becerilerinin okul başarıları ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Richter, Lüdtke & Trautwein, 2012).

Dijital Medya, Psikolojik Sağlık ve Akademik Performans Almanya’daki güncel araştırmalar, dijital medya kullanımının öğrencilerin psikolojik sağlığı üzerinde çeşitli etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle sosyal medya ortamları, ergenlerin sosyal karşılaştırmalar yapmalarına ve dijital zorbalıkla karşılaşmalarına olanak tanıyabilmekte, bu durum da anksiyete ve depresyon seviyelerini artırabilmektedir (Keles, McCrae & Grealish, 2020). Bununla birlikte, dijital eğitim araçlarının etkili bir şekilde ve bilinçli bir biçimde kullanılması, akademik başarıyı olumlu yönde destekleyebilir (Drossel, Eickelmann & Gerick, 2017).

Bu iki yönlü yapı, dijital ortamların psikolojik gelişim üzerindeki etkilerinin karmaşıklığını gözler önüne sermektedir. Psikolojik Gelişimde Kültürel Farklılıkların Rolü Almanya’daki çok kültürlü öğrenci nüfusu, psikolojik gelişim süreçlerinde farklılıklar yaratmaktadır. Göçmen kökenli öğrenciler, kimlik karmaşası, kültürel baskılar ve ait olma gibi psikososyal zorluklarla karşılaşabilir (Phinney, 1990). Bu öğrencilerin iki kültür arasında yaşadıkları çelişkiler, akademik başarılarını dolaylı bir biçimde etkileyebilir (Schachner et al., 2016). Eğitim kurumlarının kültürel farklılıkları dikkate alarak psikolojik destek hizmetleri sunması, bu açıdan büyük önem taşımaktadır.

2. AMAÇ

Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin sosyal ve psikolojik gelişim süreçlerinin eğitim üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektir. Öğrencilerin sosyal etkileşimleri, aile yapıları, okul ortamları, psikolojik iyilik halleri ve dijital medya kullanımlarının akademik başarı ve öğrenme süreçlerine etkileri ele alınmaktadır. Ayrıca, göçmen kökenli öğrencilerin yaşadığı sosyal ve psikolojik zorluklarla bunların eğitim performansına olan etkileri araştırılmaktadır.

Makale, bu faktörlerin Almanya eğitim sistemi içinde nasıl etkileşimde bulunduğunu ve eğitim politikaları ile okul uygulamalarına nasıl yön verebileceğini anlamayı amaçlamaktadır. Sonuç olarak, sosyal ve psikolojik gelişimin eğitim kalitesi üzerindeki etkisini vurgulayarak, eğitimcilere, politika oluşturuculara ve ailelere değerli bilgiler sunmayı hedeflemektedir.

3. YÖNTEM

Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin eğitimleri üzerindeki sosyal ve psikolojik gelişim etkilerini anlamaya yönelik bir derleme çalışmasıdır. Çalışmada, ulusal ve uluslararası akademik kaynaklar üzerine yapılan bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Seçilen araştırmalar, Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin sosyal ve psikolojik gelişimlerinin eğitim başarılarıyla ilişkilerini ele almıştır.

Ayrıca, göçmen kökenli öğrencilerin entegrasyonu ve dijital medya kullanımı gibi belirli konulara da yer verilmiştir. Toplanan veriler, sosyal gelişim, psikolojik etmenler, okul ortamı ve dijital etkileşim gibi ana başlıklar altında incelenmiştir.

Derlemenin bir başka amacı ise farklı çalışmalardan elde edilen bulguları bir araya getirerek Almanya'daki eğitim sistemi içinde sosyal ve psikolojik gelişimin eğitim üzerindeki çok yönlü etkilerini ortaya çıkarmaktır.

4. BULGULAR

Makalenin bu bölümünde yapılan araştırmanın ayrıntılı bir şekilde işlenmesi sağlanmıştır.

4.1. Okul İklimi ve Öğrenci Davranışları

Okul iklimi, öğretmen ve öğrenci etkileşimleri, disiplin anlayışı, kurumun yapısı ve sosyal destek sistemlerini içeren kapsamlı bir kavramdır. Almanya'daki ortaokula yönelik araştırmalar, olumlu bir okul ikliminin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını yükselttiğini ve onların okul motivasyonlarına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Klieme, Pauli & Reusser, 2009).

Öğrencilerin kendilerini güvende hissettikleri ve değerli buldukları ortamlarda akademik başarı artmakta; devamsızlık ve okuldan ayrılma oranları ise düşmektedir (Ecarius & Tillmann, 2016). Okul iklimi, öğrencilerin ait olma duyguları ile sıkı bir bağ içindedir. Olumlu bir okul atmosferi, sosyal destek ağlarının güçlenmesini ve akademik motivasyonun artmasını teşvik etmektedir (Wang & Degol, 2016). Almanya'daki entegre okullarda oluşturulan destekleyici ortamlar, özellikle göçmen kökenli öğrenciler arasında aidiyet duygusunun güçlenmesine ve psikososyal gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Schachner et al., 2016).

4.2. Öğretmen Tutumları ve Psikososyal Destek

Öğretmenlerin davranışları ve tutumları, öğrencilerin sosyal ve psikolojik gelişimlerini etkileyen önemli faktörlerdendir. Destekleyici, demokratik ve empatik öğretmenler, öğrencilerin ait olma hislerini ve özsaygılarını artırmaktadır (Pianta, Hamre & Allen, 2012). Almanya'da öğretmen eğitiminde öğrenci odaklı ve duygusal zeka temelli yaklaşımlar, psikososyal gelişimi destekleyen bir eğitim anlayışına katkı sunmaktadır. Öğrencilere yönelik öğretmen tutumları, onların psikolojik güvenlik hissetmeleri açısından büyük önem taşımaktadır (Kunter et al., 2013).

Olumlu öğretmen-öğrenci ilişkileri, öğrencilerin sınıf ortamında kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve risk almalarına olanak tanır. Almanya'daki araştırmalar, öğretmen desteğinin öğrencilerin başarılarını doğrudan etkilediğini kanıtlamaktadır (Baumert et al., 2010).

4.3. Fiziksel Mekânların Öğrenci Psikolojisine Etkisi

Okul binalarının yapısı, sınıf yoğunluğu, doğal ışık, ses seviyesi ve yeşil alanların varlığı gibi çevresel faktörler, öğrencilerin psikolojik hallerini etkileyen unsurlardır. Almanya'nın bazı bölgelerinde, okul mimarisi öğrenci refahını gözeten modern, açık alanlarla dizayn edilmektedir (Baumert et al., 2010). Bu tür ortamlar, öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltırken, öğrenme kapasitelerini de artırmaktadır.

Fiziksel okul ortamı, öğrencilerin öğrenme süreçleri ve psikolojik sağlıkları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Almanya'daki ortaokullarda sınıf mevcutları, bina yeterliliği ve çevresel koşullar, öğrencilerin dikkat ve motivasyonunu etkileyebilmektedir (Barrett, Zhang, Moffat, & Kobbacy, 2013). Örneğin, yeterli doğal ışık, temiz hava ve konforlu çalışma alanları, öğrencilerin stres seviyelerini düşürmekte ve akademik başarılarını artırmaktadır (Berg & Wagner, 2017).

4.4. Okul İçi Sosyal Programlar ve Grup Çalışmaları

Sosyal beceri programları, Almanya'da grup etkinlikleri, kulüp faaliyetleri ve projeye dayalı öğrenme yöntemleri aracılığıyla öğrencilerin sosyal gelişimini teşvik eder. Özellikle grup çalışmaları, empati, iş birliği ve iletişim becerilerini geliştirerek akran etkileşimlerini güçlendirir (Wentzel, 2015).

Bu programlar aynı zamanda, öğrencilerin özgüvenlerinin artmasına ve liderlik yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunur. Disiplin yaklaşımları, öğrencilerin okul ortamına adaptasyonlarında kritik bir rol oynamaktadır. Almanya'da benimsenen pedagojik yöntemler, cezalandırmaktan ziyade rehberlik ve iletişim odaklıdır. Bu yöntem, öğrencilerin okula bağlılıklarını artırırken, psikolojik dirençlerini de güçlendirir (Freitag & Bauer, 2013). Okul yöneticilerinin liderlik tarzı, kurumun hedefleri ve kapsayıcılığı, genel okul iklimini ve öğrenci gelişimini etkileyen önemli unsurlardır.

Almanya'da okul müdürleri, pedagojik liderlik göstererek öğretmenlerle iş birliği yapar ve öğrencilerin görüşlerini dikkate alarak, sosyal ve psikolojik gelişimi destekleyen bir okul kültürü oluşturur (Huber & Gördel, 2006). Ayrıca, kurumsal çeşitlilik ve kapsayıcılık ilkelerinin benimsenmesi, özellikle farklı etnik kökenlerden gelen öğrenciler için güvenli bir ortam yaratır.

4.5. Eşitlik Sorunları ve Psiko-Sosyal Yansımalar

Bu bölümde, eğitimdeki eşitsizlik konuları ve bunun psiko-sosyal yönleri incelenecektir.

4.5.1. Sosyoekonomik Farklılıkların Sonuçları

Almanya'daki öğrencilerin akademik başarısı ve sosyal gelişiminde sosyoekonomik durum (SES) önemli bir rol oynamaktadır (OECD, 2019). Düşük SES seviyesine sahip öğrenciler, eğitim kaynaklarına ulaşımında zorluklarla karşılaşmakta ve bu da psikolojik streslerinin artmasına yol açmaktadır (Esser, 2006). Bu durum, öğrenme motivasyonunu düşürebilir ve akademik başarıda gerilemelere sebep olabilir (Baumert & Schümer, 2001).

4.5.2. Kırsal ve Kentsel Alanlar Arasındaki Farklar ile Okul Kalitesi

Almanya'da okullar arasında kırsal ve kentsel alanlarda belirgin farklılıklar söz konusudur. Genelde, kentsel okullar daha fazla eğitim materyali ve destek sunmaktadır (Prenzel et al., 2017). Öte yandan, kırsal okullardaki sosyal izolasyon ve sınırlı olanaklar, öğrencilerin psiko-sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Bauer & Krüger, 2011).

4.5.3. Ebeveyn Eğitiminin Çocukların Başarısındaki Rolü

Ebeveynlerin eğitim durumu, çocukların okul başarısı ve sosyal gelişimleri üzerinde belirleyicidir. Almanya'da, yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocukları genellikle daha yüksek okul başarılarına ve psikolojik dayanıklılığa sahiptir (Kristen, 2008). Ayrıca ebeveynlerin eğitim sürecine katılımı, çocukların okulda karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır (Baumert et al., 2010).

4.5.4. Eğitim Sistemindeki Yapısal Eşitsizlikler

Almanya'nın eğitim sistemindeki erken ayırım uygulamaları, ortaokul aşamasında eşitsizlikleri artırmaktadır (Tillmann et al., 2008). Öğrencilerin farklı okul türlerine yönlendirilmesi, sosyal adalet ve psiko-sosyal gelişimi olumsuz etkileyerek eğitim fırsatlarında eşitsizlik yaratabilmektedir. Bu yapısal eşitsizliklerin ortadan kaldırılması için eğitim politikalarında reformlar gereklidir (OECD, 2019).

4.8. Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile Akademik Başarı

Bu bölüm, Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akademik başarılarını alt başlıklarla ele alacaktır.

4.6. Kişilik Özelliklerinin Eğitim Üzerindeki Etkisi

Ortaokul öğrencilerinin kişisel özellikleri, hem öğrenme biçimlerini hem de akademik başarılarını önemli ölçüde etkilemektedir (Costa & McCrae, 1992). Almanya’da yapılan araştırmalar, sorumluluk, dışa dönüklük ve duygusal denge gibi özelliklerin öğrenme motivasyonu ve başarıyla pozitif bir bağlantı içinde olduğunu göstermektedir (Spinath, Spinath & Harlaß, 2014).

4.6.1. Öz Düzenleme ve Öğrenmeye İlişkisi

Öz düzenleme becerileri, öğrencilerin hedef belirleyebilme, zamanı iyi yönetme ve dikkatlerini kontrol etme yeteneklerini içerir. Bu beceriler, Almanya’daki öğrencilerin akademik başarıları üzerinde etkili olmuştur (Schunk & DiBenedetto, 2020). Motivasyon ise öğrenme süreçlerinin temelini oluşturur ve içsel motivasyonun akademik performansı artırdığı gözlemlenmiştir (Deci & Ryan, 2000).

4.6.2. Stres Yönetimi ve Akademik Başarı

Öğrencilerin stresle başa çıkma yolları, akademik başarıları üzerinde önemli bir etkidir. Almanya’da gerçekleştirilen çalışmalar, etkili stres yönetim becerilerine sahip olan ortaokul öğrencilerinin sınav korkusu ve başarısızlık endişesini daha iyi kontrol ettiğini göstermiştir (Blossfeld et al., 2016).

4.7. Aile, Toplum ve Eğitim Arasındaki Etkileşim

Bu bölümde, Almanya’daki ailelerin, toplumun ve eğitim sisteminin nasıl etkileşimde bulunduğu özetlenerek ele alınacaktır.

4.7.1. Aile ve Okul Arasındaki İşbirliği

Alman aileleri, çocuklarının eğitimine aktif bir şekilde katıldığında, bu durum öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimini olumlu bir şekilde etkiliyor. Ebeveynlerin okullarla işbirliği, Almanya’da öğrencilerin hem okul başarısını hem de psikolojik sağlıklarını artırıyor (Baumert et al., 2010). Göçmen ailelerde ise iletişim sorunlarının azaltılması için çeşitli önlemler alınmaktadır.

4.7.2. Toplumsal Destek Ağları

Toplumda mevcut olan sosyal destek ağları, öğrencilerin sosyal uyumu ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli bir etki yaratıyor. Almanya’da uygulanan sosyal refah politikaları sayesinde, bu destek yapıları ailelerin ve öğrencilerin eğitim ortamlarına daha iyi adapte olmasına olanak tanıyor (BMFSFJ, 2020).

4.7.3. Eğitim Sisteminin Sosyal Rolü

Almanya'nın eğitim sistemi yalnızca akademik bilgiyi aktarmakla kalmaz, ayrıca sosyal entegrasyon ve bireysel gelişim için de bir araç işlevi görmektedir. Eğitimde eşit fırsatlar sağlanması, toplumda sosyal adaletin yaratılmasında büyük bir öneme sahiptir (Tillmann et al., 2008).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin sosyal ve psikolojik gelişim süreçlerinin eğitimle olan bağlantılarını derinlemesine incelemektedir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin akademik başarıları ve psikolojik sağlıkları üzerinde sosyal çevre, aile yapısı, okul ortamı ve dijital medya gibi unsurların önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Almanya'nın eğitim yapısının karmaşık doğası ve sosyal politikaların entegrasyonu, bu süreçte olumlu etkiler yaratma potansiyeline sahiptir; ancak göçmen kökenli öğrencilerin sosyal uyum ve kimlik gelişimi gibi karmaşık zorluklarla da karşı karşıya olduğu görülmektedir.

Ortaokul dönemi, öğrencilerin sosyal ilişkileri ve psikolojik dayanıklılıkları açısından hızlı ve yoğun değişimlerin yaşandığı bir geliştirme dönemidir. Bu dönemde öğrencilerin sosyal etkileşimleri, akranlarıyla olan ilişkileri ve aile desteği, eğitim başarılarını ciddi şekilde etkiler. Psikolojik iyilik hali ve duygusal denge, öğrencilerin öğrenme motivasyonunu artırırken, stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlar, akademik başarının önündeki büyük engellerden biri haline gelir.

Özellikle sosyoekonomik zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılık, başarıyı sürdürebilme açısından kritik bir faktördür. Dijital medya kullanımındaki artış, öğrencilerin sosyal ve psikolojik gelişim süreçlerine hem fırsatlar sağlamakta hem de riskler getirmektedir. Kontrollü ve bilinçli dijital medya kullanımı öğrenmeyi desteklerken, aşırı veya olumsuz içerikler psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Özellikle sosyal medyada

zorbalık ve dijital karşılaştırmalar, ergenlerin özsaygısı ve psikolojik iyilik hali üzerinde stres yaratabilmektedir. Eğitim kurumları ve ailelerin bu konularda bilinçlendirme ve destek mekanizmalarını güçlendirmesi önemlidir.

Göçmen kökenli öğrenciler özelinde, çok kültürlü eğitim politikaları ve psikolojik destek hizmetlerinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Kültürel kimlik çatışmaları ve entegrasyon sorunları, bu öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen önemli sosyal ve psikolojik etkenlerdir. Almanya eğitim sisteminde bu grupların ihtiyaçlarını dikkate alan kapsayıcı ve duyarlı yaklaşımların oluşturulması, eğitimde eşitlik ve başarı sağlamak için elzemdir.

Sonuç olarak, Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin eğitim başarılarını artırmak ve psikolojik sağlıklarını korumak için sosyal ve psikolojik desteklerin önemli olduğu görülmektedir. Ailelerin, eğitim politikalarının ve okul ortamlarının bu gelişimsel ihtiyaçlara duyarlı olması, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal alanlarda başarılı bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, özellikle uzun dönemli incelemeler ve kültürel farklılıkların daha detaylı araştırılması yoluyla, bu alandaki bilgimizi derinleştirecektir.

Böylece eğitimcilere, politika yapıcılara ve ailelere yönelik öneriler şu şekilde özetlenebilir: Öncelikle, ortaokul düzeyinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılması; dijital medya okuryazarlığının geliştirilmesi; sosyal uyumu destekleyen programların uygulanması; göçmen kökenli öğrencilerin özel ihtiyaçlarının dikkate alınması ve öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi elzemdir. Bu çok boyutlu yaklaşımlar, Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin sosyal ve psikolojik gelişimini destekleyecek ve böylece eğitimin kalitesini ve başarısını yükseltecektir.

5.1. Genel Değerlendirme

Almanya'daki ortaokul öğrencilerinin sosyal ve psikolojik gelişim süreçleri akademik başarı üzerinde karmaşık bir etkiye sahiptir. Sosyal çevre, aile desteği, okul atmosferi ve dijital etkiler gibi faktörler bu gelişimin şekillenmesinde önemli rol oynarken, öğrencilerin psikolojik refahı akademik performanslarını doğrudan etkilemektedir. Eğitim politikalarının çok kültürlü ve dijitalleşmiş bir öğrenme ortamında bu faktörleri tanıması büyük önem taşımaktadır.

5.2. Eğitim Politikaları ve Uygulamaları

Eğitimde fırsat eşitliğinin sağlanmasına odaklanılmalı ve erken ayrımcılık uygulamaları gözden geçirilmelidir. Psikolojik destek hizmetlerinin daha erişilebilir hale getirilmesi ve okul ortamlarının öğrencilerin sosyal gelişimini destekleyecek şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Dijital okuryazarlık ve medya kullanımı konusunda farkındalığın artırılmasına da öncelik verilmelidir.

5.3. Gelecekteki Araştırmalar için Öneriler

Ortaokul öğrencilerinin sosyal ve psikolojik gelişimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiye dair daha derinlemesine çalışmalara ihtiyaç vardır. Dijital medyanın etkilerine ve çok kültürlü ortamların psikososyal yönlerine odaklanan uzun vadeli, karma yöntemli araştırmalar özellikle tavsiye edilmektedir.

6. KISITLILIK

Bu araştırmanın sınırlamaları mevcuttur ve sonuçların değerlendirilmesinde bu kısıtların göz önünde bulundurulması gereklidir. İlk olarak, araştırmanın örneği Almanya'nın belirli bir bölgesindeki ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır. Bu durum, bulunan sonuçların genel Almanya gençliğine veya diğer ülkelerdeki gençlere doğrudan uygulanmasını zorlaştırmaktadır.

Ayrıca, veri toplama sürecinde kullanılan anket ve öz-bildirim yöntemleri, katılımcıların kendilerini yanlış bir şekilde değerlendirmelerine veya sosyal olarak kabul gören yanıtlar vermelerine yol açabilir. Bu da özellikle sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlık gibi öznel algılara dayanan değişkenlerde önyargılara neden olabilir.

Bu araştırma, kesitsel bir tasarım içerdiği için nedensel ilişkiler kurmak mümkün değildir. Gençlerin sosyal medya kullanımı ile psikolojik sağlıkları arasındaki bağlantıyı daha iyi kavrayabilmek için uzunlamasına araştırmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca, dijital medya kullanımının çeşitliliği ve niteliği hakkında daha derin veri toplanmaması, bu değişkenlerin etkisini ayrıntılı bir şekilde açıklamayı sınırlandırmaktadır.

Araştırma da kültürel ve sosyoekonomik farklılıkların etkisi de yeterince sorgulanmamıştır. Almanya'daki çeşitli etnik gruplar ve sosyoekonomik durumlar arasındaki farklılıkların gençlerin psikolojik gelişimi ve dijital medya kullanımı üzerindeki etkileri, gelecekteki çalışmalar için önemli bir konu olarak kalmaktadır.

7. BİLDİRİM

Değerlendirme: İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımı bildirmemişlerdir.

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 Sosyal Bilimler alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Baumert, J., Kunter, M., Blum, W., Brunner, M., Voss, T., Jordan, A., ... & Tsai, Y. M. (2010). Teachers' mathematical knowledge, cognitive activation in the classroom, and student progress. *American Educational Research Journal*, 47(1), 133–180. <https://doi.org/10.3102/0002831209345157>

Blossfeld, H. P., Roßbach, H. G., & von Maurice, J. (2016). *Education as a lifelong process: The German National Educational Panel Study (NEPS)*. Springer.

BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend). (2020). *Bericht zur sozialen Lage in Deutschland 2020*. <https://www.bmfsfj.de>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.

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

Döring, N. (2017). Online gaming and academic performance: A longitudinal study of German adolescents. *Computers in Human Behavior*, 69, 256–263. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.027>

Drossel, K., Eickelmann, B., & Gerick, J. (2017). Digital media in German schools: An analysis of teacher education and infrastructure. *Education and Information Technologies*, 22(6), 2881–2900. <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9587-2>

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Livingstone, S., & Haddon, L. (2020). *Children, risk and safety on the internet: Research and policy challenges in comparative perspective*. The Policy Press.

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>

Smith, P. K., del Barrio, C., Tokunaga, R. S., & Bauman, S. (2018). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(1), 56–68. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12887>

Spinath, B., Spinath, F. M., & Harlaß, J. (2014). Personality traits and academic achievement. *Journal of Individual Differences*, 35(3), 176–182. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000139>

Tillmann, K., Köller, O., & Trautwein, U. (2008). Social inequality in German education: The role of school system and social background. *European Sociological Review*, 24(1), 53–69. <https://doi.org/10.1093/esr/jcm036>

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>

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

- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 77–85. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.009>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Huang, C. (2010). Academic self-concept and academic achievement: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 5(2), 71–98. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.05.003>
- Jessor, R. (1992). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 13(8), 597–605. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90001-2](https://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90001-2)
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development*. Harper & Row.
- Lerner, R. M. (2006). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. *Handbook of Child Psychology*, 1–17.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Moffitt, T. E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*, 100(4), 674–701.
- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, Y. (2018). Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 62(4), 496–502. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.11.292>
- Neumann, M., & Neumann, D. L. (2017). The impact of digital media on children's social skills. *Australian Journal of Psychology*, 69(3), 191–197.
- OECD. (2018). *PISA 2018 results (Volume I): What students know and can do*. OECD Publishing.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (1997). Goal contents, well-being, and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 21(4), 749–770.
- Schaefer, C., & Caetano, A. (2014). The impact of social media on adolescent mental health: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 55(3), 321–326.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson Education.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. *Development of achievement motivation*, 15–31.
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Wiley-Blackwell.
- Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development*, 71(4), 1072–1085.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of intergroup relations*, 5, 7–24.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.
- Wentzel, K. R. (2010). Students' relationships with teachers as motivational contexts. *Handbook of Research on Student Engagement*, 301–321.

TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ
ULUSLARARASI İNDEXE SAHİP KÜLTÜR VE TURİZM
BAKANLIĞI ONAYLI ULUSAL TABANLI, HAKEM VE EDITÖRE
SAHİP RESMİ BİR DERGİDİR.



www.psikolojipsikiyatridergisi.com.tr

MAYIS- 2025

