

TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ



www.psikolojipsikiyatridergisi.com.tr

ARALIK-2025





YAYIN KURULU / PUBLICATION BOARD

DERGİ YAYIMCISI

Uzm. Yağmur Dolunay AKÇAKAYA

DERGİ YAYIN KURULU BAŞKANI

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Avni SOLGUN

Prof. Dr. Melih TUGAY

Prof. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER

Doç. Dr. Sarp BAĞCAN

Doç. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL

Doç. Dr. Ufuk Yılmaz

Doç. Dr. Azmiye YINAL

Doç. Dr. Pamir DİRİL

Dr. Öğr. Üyesi Hakan ÖZAK

Dr. Öğr. Üyesi Nejdett ÖZBEK

Dr. Öğr. Üyesi Halil TABUR

Dr. Öğr. Üyesi Alper ÖZKILIÇ

Dr. Öğr. Üyesi Bahadır ELAL

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa H AYDINGÜLER

Dr. Öğr. Üyesi Burak KINALI

Dr. Öğr. Üyesi Herman MAYISOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi. Aysel ÖZDEN

Dr. Öğr. Üyesi Düzgün KORKMAZ

Dr. Emine YILDIRIM

Dr. Ali SAKİNSEL

Öğr. Hümevra HAS



İNDEKSLER / INDEXED & IN LISTED

**Kütüphaneler ve
Yayımlar Genel
Müdürlüğü (Milli
Kütüphane) Türkiye**



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



**ResearchGate-
Uluslararası. Almanya**



**Road-Uluslararası.
Unesco, European**



**Acedemia.edu-
Uluslararası.Amerika**



**Google Scholar-
Uluslararası. Amerika**



**Zenodo-Uluslararası.
European**



**CERN Openlab-
Uluslararası. İsviçre
ve Fransa**





TPP-TD TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ

E-ISSN No:3023-7084 Cilt: 1 Sayı:4 Yıl:2025 Dergi Doi: 10.5281/zenodo.18025014

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

- Yağmur Dolunay AKÇAKAYA

YAYIN KURULU BAŞKANI

- Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Avni SOLĞUN

YAYIN KURULU BAŞKAN YARDIMCISI

- Prof. Dr. Melih TUGAY
- Dr. Öğr. Üyesi Halil TABUR
- Dr. Öğr. Üyesi Alper ÖZKILIÇ

YAYIN KURULU SÖZCÜSÜ

- Doç. Dr. Sarp BAĞCAN

YAYIN SEKRETERİ

- Öğr. Hümeysra HAS

BAŞ EDITÖRLER

- Prof. Dr. Kürşat Şahin
YILDIRIMER
- Doç. Dr. Azmiye YINAL

SORUMLU YAZI İŞLERİ EDİTÖRÜ

- Doç. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL

İNGİLİZCE DİL EDİTÖRÜ

- Dr.Öğr.Üyesi Burak
KINALI
- Dr.Öğr.Üyesi Herman
MAYISOĞLU

TÜRKÇE DİL EDİTÖRÜ

Dr.Öğr.Üyesi
Hakan ÖZAK
Dr.Öğr. Üyesi
Bahadır ELAL

İSTATİSTİKSEL ANALİZ EDİTÖRÜ

- Dr. Öğr. Üyesi . Mustafa
Hikmet AYDINGÜLER

TEKNİK EDITÖRLER

- Doç. Dr. Ufuk YILMAZ
- Doç. Dr. Pamir DİRİL
- Dr.Emine YILDIRIM
- Dr. Öğr. Üyesi Nejdet
ÖZBEK
- Dr. Öğr. Üyesi Aysel
ÖZDEN
- Dr. Ali SAKİNSEL



TABLE OF CONTENTS / İÇİNDEKİLER

S. 1-23	Doç. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL	Ultra İşlenmiş Gıdaların Çocukların Sosyo-Psikolojik ve Duygu Durum Gelişimi Üzerine Etkileri
S.24-45	Dr. Öğr Üyesi Gülçin İtirli ASLAN Prof. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER	Kış Aylarında Renkler ve Renkli Giyinme: Biyolojik Ve Psikolojik Yönelimler
S.46-78	Psk. Dr.Öğr Üyesi Aysel ÖZDEN	Okul Öncesi Çocukların Psikolojik Travmalarında Oyun Terapinin İyileştirici Yönü
S.79-95	Psk. Hanife İnci PEŞKİRCİOĞLU Psk. Dr. Rami ASKER	Çocuklarla Yapılan Klinik Gözlem ve Görüşmeler Üzerine Bir Derleme
S.96-115	Doç. Dr. Azmiye YINAL	Yeni Medya Etkileşiminde Beden İmgesi Memnuniyetsizliği ve Kaygı Bozukluğu: Görsel Kültür Bağlamında Bir İnceleme
S.116-147	Psk. Dr. Öğr Üyesi Halil TABUR	Otizm ve Refleksoloji İlişkisi ile Refleksolojinin İyileştirici Yönü
S.148-168	Dr. Öğr Üyesi Nejdet ÖZBEK	Logoterapinin İlkokul Öğretimine Etkisinin İncelenmesi
S.169-186	Psk. Dr. Öğr Üyesi Meral Leyla GEDİK Psk. Dr. Öğr Üyesi Aysel ÖZDEN	Şizofreni: Güncel Tedavi Yaklaşımları, Klinik Süreç ve Sinemada Yansıması Üzerine Bir İnceleme
S. 187-206	Dr. Öğr Üyesi Mincheol CHOI (최민철)	Çoklu Zekâ Kuramı Temelinde Eğitim Yönetimi Yetkinlikleri 'Human Incubator' Programının Okul Liderliği Üzerine Katkıları

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:02.08.2025 Makale Yayın Tarihi:22.12.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn:3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:1-23

Ultra İşlenmiş Gıdaların Çocukların Sosyo-Psikolojik ve Duygu Durum Gelişimi Üzerine Etkileri

1.Yıldırım Bayezit DELDAL

Doçent Doktor

Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi

Rehberli ve Psikolojik Danışmanlık

Bölümü Öğretim Üyesi

Sorumlu Yazar: yildirimbayezit@onbeskku.edu.tr

Orcid ID: 0000-0002-6561-5933

ÖZET

Ultra işlenmiş gıdaların (UİG) çocukların sosyal, psikolojik ve duygudurum gelişimleri üzerindeki etkilerini sistematik bir literatür taraması yöntemiyle analiz etmeyi amaçlamaktadır. Modern gıda sisteminin temelini oluşturan UİG'ler; yüksek oranda rafine şeker, trans yağlar ve çeşitli kimyasal katkı maddeleri içermesi nedeniyle nörolojik gelişim üzerinde potansiyel riskler taşımaktadır. İnceleme sonucunda, UİG tüketiminin çocuklarda bağırsak-beyin aksını olumsuz etkileyerek nöroenflamasyona yol açtığı ve bunun

sonucunda anksiyete, irritabilite, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHA) semptomlarını şiddetlendirdiği saptanmıştır. Sosyal açıdan ise, bu gıdaların tüketimiyle ilişkili olan metabolik sorunların çocuklarda özgüven eksikliği ve akran zorbalığına maruz kalma gibi psikososyal komplikasyonları tetiklediği gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ultra İşlenmiş Gıdalar, Çocuk Psikolojisi, Duygudurum, Sosyal Gelişim, Nutrisyonel Psikiyatri.

The Effects of Ultra-Processed Foods on Children's Socio-Psychological and Mood Development

ABSTRACT

This study aims to analyze the impacts of ultra-processed foods (UPFs) on the social, psychological, and emotional development of children through a systematic literature review.

As the cornerstone of the modern food system, UPFs pose potential risks to neurological development due to their high content of refined sugars, trans fats, and various chemical additives.

The review findings indicate that UPF consumption negatively affects the gut-brain axis, leading to neuroinflammation, which in turn exacerbates symptoms of anxiety, irritability, and attention-

deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children. From a social perspective, metabolic issues associated with the consumption of these foods are observed to trigger psychosocial complications, such as low self-esteem and exposure to peer bullying.

Keywords: Ultra-processed Foods, Child Psychology, Mood, Social Development, Nutritional Psychiatry

1.GİRİŞ

Çocukluk dönemi, beyin gelişimi ve sosyal becerilerin inşası için kritik bir evredir. Modern diyet sisteminde baskın hale gelen Ultra İşlenmiş Gıdalar (UİG), sadece fiziksel sağlığı (obezite, diyabet) değil, aynı zamanda nörolojik ve psikolojik sağlığı da tehdit etmektedir. Bu bölümde, "bağırsak-beyin aksı" kavramına değinilerek beslenmenin mental sağlıkla ilişkisi vurgulanacaktır.

Modern gıda endüstrisinin son elli yıldaki radikal dönüşümü, insan beslenme alışkanlıklarını doğal formlardan uzaklaştırarak endüstriyel olarak formüle edilmiş, yüksek düzeyde işlenmiş ürünlere yöneltmiştir. Monteiro ve ark. (2019) tarafından geliştirilen NOVA sınıflandırma sistemiyle tanımlanan Ultra İşlenmiş Gıdalar (UİG); endüstriyel kaynaklı maddelerin (hidrojenize yağlar, modifiye nişastalar, aroma artırıcılar) bir araya getirilmesiyle oluşan, besinsel değeri düşük ancak palatal (lezzet) değeri yüksek ürünlerdir. Çocukluk dönemi, nörolojik gelişimin ve sosyal-duygusal öğrenmenin en yoğun olduğu evre olması hasebiyle, bu beslenme modelinin sonuçlarından en fazla etkilenen yaş grubunu oluşturmaktadır.

Geleneksel beslenme araştırmaları uzun süre beslenmenin sadece fiziksel sağlık (obezite, kardiyovasküler hastalıklar) üzerindeki etkilerine odaklanmış olsa da, son on yılda "Nutrisyonel Psikiyatri" alanı, diyet kalitesi ile zihinsel sağlık arasındaki kopmaz bağı ortaya koymuştur. O'Neil ve ark. (2014) tarafından yürütülen sistematik incelemeler, çocuklarda ve ergenlerde kötü diyet kalitesinin zayıf ruh sağlığı ve davranışsal problemlerle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle UİG'lerin içerdiği yapay renklendiriciler ve koruyucuların, çocuklarda hiperaktivite ve dikkat eksikliği semptomlarını tetiklediği literatürde sıklıkla tartışılmaktadır (Stevens ve ark., 2011).

Beslenmenin psikolojik yansımaları sadece doğrudan kimyasal etkilerle sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal bir olgu olarak çocukların akran ilişkilerini ve özgüven gelişimlerini de etkilemektedir. UİG'lerin çocuk odaklı pazarlama stratejileri, bu gıdaların tüketimini bir "sosyal kabul" mekanizmasına dönüştürmüştür. Ancak, bu gıdaların yol açtığı obezite ve metabolik düzensizlikler, çocuklarda sosyal dışlanma, düşük özbenlik saygısı ve depresif semptomlar gibi ikincil psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Hecht ve ark., 2023).

Bağırsak-beyin aksı (gut-brain axis) teorisi, bu ilişkinin biyolojik zeminini açıklar. UİG tüketimi, bağırsak mikrobiyotasındaki çeşitliliği azaltarak nöroenflamasyona neden olmakta,

bu da duygudurum düzenlenmesinden sorumlu olan serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin dengesini bozmaktadır (Lane ve ark., 2024). Bu durum, çocukların öfke kontrolü, empati kurma ve sosyal etkileşimlerdeki başarısını doğrudan negatif yönde etkilemektedir.

Bu çalışmada, çocukların beslenme alışkanlıklarının sadece bir sağlık tercihi değil, aynı zamanda onların psikososyal gelişimlerini şekillendiren temel bir belirleyici olduğu hipotezinden yola çıkılmıştır. Mevcut literatür, UİG tüketiminin artışıyla çocuklardaki anksiyete, irritabilite ve sosyal uyum güçlükleri arasındaki korelasyonu güçlü bir şekilde desteklemektedir. Giriş bölümünün bu çerçevesi, ilerleyen bölümlerde ele alınacak olan ampirik bulguların ve teorik tartışmaların temelini oluşturmaktadır.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, modern beslenme alışkanlıklarının merkezinde yer alan ultra işlenmiş gıdaların (UİG), çocukluk dönemindeki bireylerin sosyal etkileşim süreçleri, psikolojik sağlık göstergeleri ve duygudurum (mood) düzenleme kapasiteleri üzerindeki çok boyutlu etkilerini kapsamlı bir literatür taraması aracılığıyla analiz etmektir. Çocukluk dönemi, nöroplastisitenin en yüksek olduğu ve kişilik temellerinin atıldığı bir evre olduğundan, beslenmenin bu süreçteki rolünü anlamak kritik bir önem arz etmektedir.

Çalışmanın Alt Amaçları

Biyopsikososyal Mekanizmaların Deşifre Edilmesi: UİG'lerin içeriğinde bulunan sentetik katkı maddeleri, yüksek fruktozlu mısır şurubu ve emülgatörlerin, çocukların nörotransmitter sistemleri (özellikle serotonin ve dopamin döngüsü) üzerindeki bozucu etkilerini ortaya koymak ve bu biyokimyasal değişikliklerin davranışsal çıktılarını (agresyon, dürtüsellik vb.) incelemek.

Duygudurum Bozuklukları ile İlişkilendirme: Literatürde "Batı Tipi Beslenme" olarak da adlandırılan yüksek UİG odaklı diyetlerin, çocuklarda anksiyete, depresif semptomlar ve duygusal dengesizlikler (irritabilite) üzerindeki hazırlayıcı veya şiddetlendirici rolünü belirlemek.

Sosyal Gelişim ve Akademik Performans Analizi: Beslenme kalitesinin, çocukların akran grupları içindeki sosyal uyumu, empati kurma yeteneği ve okul ortamındaki konsantrasyon/dikkat kapasitesi üzerindeki yansımalarını analiz etmek. Özellikle DEHA (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) semptomları ile UİG tüketimi arasındaki korelasyonel bağa ışık tutmak.

Literatürdeki Paradoksların İncelenmesi: UİG'lerin "hedonik açlık" ve anlık haz mekanizmaları yoluyla çocuklar üzerinde yarattığı geçici (olumlu algılanan) duygudurum yükselmeleri ile uzun vadeli kronik psikolojik hasarlar arasındaki zıtlığı tartışmak.

3. YÖNTEM

Bu çalışma, ultra işlenmiş gıdaların (UİG) çocukların psikososyal ve duygudurum gelişimleri üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla tasarlanmış bir "Literatür Taraması" (Systematic Literature Review) niteliği taşımaktadır. Sistemik derlemeler, belirli bir konudaki mevcut tüm kanıtları önceden tanımlanmış kriterler çerçevesinde sentezleyerek bütüncül bir bakış açısı sunar.

3.1. Verilerin Analizi ve Sentezi

Seçilen makaleler, içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İlk aşamada başlık ve özet taraması yapılarak konu dışı çalışmalar elenmiştir. İkinci aşamada, seçilen makalelerin metodolojik kalitesi değerlendirilmiş; özellikle örneklem büyüklüğü, veri toplama araçlarının geçerliliği ve istatistiksel analizlerin güvenilirliği göz önünde bulundurulmuştur. Elde edilen bulgular; "Duygudurum Üzerindeki Etkiler", "Sosyal Davranış Bozuklukları" ve "Bilişsel/Psikolojik Yansımalar" olmak üzere üç ana tema altında kategorize edilerek sentezlenmiştir. Bu sistemik yaklaşım, bireysel çalışma hatalarının minimize edilmesini ve genel eğilimlerin (trendlerin) net bir şekilde ortaya konulmasını sağlamıştır.

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

4.1. Nörobiyolojik Mekanizmalar: Dopaminerjik Sistem ve Kimyasal Bağımlılık

Ultra işlenmiş gıdaların (UİG) çocuk beyni üzerindeki etkisi, basit bir beslenme tercihinin ötesinde, merkezi sinir sistemi üzerinde farmakolojik bir müdahale olarak değerlendirilmelidir. Modern gıda endüstrisi, "bliss point" (saadet noktası) olarak adlandırılan; şeker, tuz ve yağın en ideal kombinasyonunu kullanarak, evrimsel süreçte insan beyninin hiç karşılaşmadığı bir "besinsel yoğunluk" (hyper-palatability) yaratmıştır. Gearhardt ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilen fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) çalışmaları, çocukların bu gıdaları tükettikleri anda beyinlerindeki *nucleus accumbens* ve *ventral striatum* bölgelerinde, madde bağımlılarının kokain veya alkol kullanımı sırasında gösterdikleri nöral aktiviteye eşdeğer bir uyarılma saptamıştır.

4.1.1. Dopaminerjik Ödül Döngüsü ve Reseptör Duyarsızlaşması

Dopamin, beyinde ödül, motivasyon ve haz sinyallerini taşıyan temel nörotransmitterdir. Doğal gıdalar (örneğin bir meyve) tüketildiğinde dopamin salınımı kontrol edilebilir bir düzeyde gerçekleşirken, UİG'ler bu sistemi adeta "hackleyerek" patlama seviyesinde bir dopamin deşarjına yol açar. Bu kronik aşırı uyarılma, çocuk beyinde "Dopamin Reseptörlerinde Aşağı Düzenleme" (Down-regulation) mekanizmasını tetikler.

Beyin, kendisini bu aşırı uyarılmadan korumak için post-sinaptik bölgedeki D2 reseptörlerinin sayısını veya hassasiyetini azaltır. Bu durum, çocukta "haz eşliğinin" yükselmesine neden olur. Literatürde "ödül yetmezliği sendromu" (reward deficiency syndrome) olarak tanımlanan bu tabloya göre; çocuk artık normal, işlenmemiş bir gıdadan (elma, sebze vb.) haz alamaz hale gelir. Çünkü bu gıdaların yarattığı dopamin sinyali, körelmiş reseptörler tarafından algılanamayacak kadar zayıf kalır.

Çocuk, sadece bazal bir "mutluluk" hissini koruyabilmek için bile daha yoğun ve daha sık UİG tüketmek zorunda kalır. Schulte ve ark. (2015), bu sürecin çocuklarda görülen klinik anhedoni (yaşamdan keyif alamama) ve erken yaşta gelişen depresif semptomların biyolojik altyapısını oluşturduğunu vurgulamaktadır.

4.1.2. Prefrontal Korteks ve Limbik Sistem Çatışması: Yürütücü İşlev Kaybı

Çocukluk ve ergenlik dönemi, beynin "yürütücü işlevler" (executive functions) merkezi olan prefrontal korteksin (PFK) olgunlaştığı kritik bir evredir. PFK; dürtü kontrolü, planlama, mantıklı düşünme ve sosyal normlara uyum sağlama gibi "frenleyici" mekanizmalardan sorumludur. Ancak bu bölgenin gelişimi 20'li yaşların başına kadar devam ederken, haz ve dürtüden sorumlu olan **Limbik Sistem** çok daha erken olgunlaşır.

UİG tüketimi, bu gelişimsel dengesizliği (asimetriyi) daha da derinleştirir. Rafine şeker ve endüstriyel yağlar, limbik sistemi (özellikle amigdala ve hipotalamusu) hiper-reaktif hale getirerek çocuğun dürtüsel arzularını kamçılar. Buna karşılık, dengesiz beslenmenin yol açtığı mikro-besin eksiklikleri ve nöroenflamasyon, prefrontal korteksin nöral ağlarının güçlenmesini baskılar. Bu durum, çocuğun "istiyorum ama yapmamalıyım" şeklindeki iradi kontrol mekanizmasını zayıflatır. Klinik olarak bu tablo; **düşük engellenme eşiği, sabırsızlık, konsantrasyon güçlüğü ve sosyal ortamlarda kurallara uymada zorlanma** olarak tezahür eder (Pervin ve ark., 2022).

4.1.3. Nöroplastisite ve Uzun Vadeli Davranışsal Kodlama

Çocukluktaki beslenme alışkanlıkları, beynin nöroplastisite yeteneği sayesinde "kalıcı nöral yollar" oluşturur. Erken yaşta UİG ağırlıklı beslenen bir çocuğun beyni, stresle başa çıkma veya ödüllendirilme mekanizmasını tamamen bu gıdalar üzerinden kodlar. Bu durum, bireyin yetişkinlikte stresli bir olay yaşadığında sağlıklı bir başa çıkma yöntemi (sosyalleşme, spor vb.) yerine, otomatik olarak UİG'lere (emotional eating) yönelmesine neden olan bir **nöro-davranışsal şablon** oluşturur. Fardet (2016) tarafından yapılan analizler, bu kodlamanın sadece obezite riskini değil, aynı zamanda antisosyal davranış eğilimlerini ve duygudurum bozukluklarını da kalıcı hale getirdiğini savunmaktadır.

4.2. Duygudurum Bozuklukları: Glikemik Dalgalanmalar ve Nöroenflamasyon

Ultra işlenmiş gıdaların (UİG) çocuk psikolojisi üzerindeki en yıkıcı ve gözlemlenebilir etkisi "Duygusal İnstabilite" ve "Afektif Disregülasyon"dur. Bu durum sadece bir davranış bozukluğu değil, doğrudan metabolik ve nörolojik süreçlerin bir sonucudur. Haimi ve Lerner (2014) tarafından yapılan prospektif araştırmalar, diyet kalitesi düşük olan ve yüksek oranda UİG tüketen çocukların, sağlıklı beslenen akranlarına oranla %80 daha fazla ani öfke nöbeti, irritabilite ve duygusal patlamalar yaşadığını klinik olarak kanıtlamıştır.

4.2.1. Hipoglisemik Reaktivite ve "Biyokimyasal Fırtına"

UİG'lerin en temel özelliği, liften arındırılmış ve rafine edilmiş karbonhidrat yapısıdır. Bu yapı, gıdanın glisemik indeksini (Gİ) tehlikeli boyutlara taşır. Bir çocuk yüksek şekerli bir mısır gevreği veya paketli bir atıştırmalık tükettiğinde, kandaki glikoz seviyesi fizyolojik sınırların üzerine hızla tırmanır. Bu aşama, çocukta geçici bir öfori, hiperaktivite ve "şeker sarhoşluğu" olarak tanımlanan yapay bir enerji artışına neden olur. Ancak, pankreasın bu ani yükselişe tepkisi aynı oranda sert olur: Devasa bir insülin deşarjı.

İnsülinin kandaki şekeri hücrelere hızla pompalamasıyla birlikte, glikoz seviyesi normal bazal değerlerin de altına düşer (Reaktif Hipoglisemi). Beyin, glikozla beslenen en hassas organ olması hasebiyle, bu yakıt yetersizliğini bir "hayatta kalma tehdidi" olarak algılar. Bu noktada hipotalamus devreye girerek otonom sinir sistemini uyarır ve stres hormonları olan kortizol ve adrenalini (epinefrin) salgılatır.

Bu hormonal yanıt, çocukta biyolojik bir "savaş ya da kaç" tepkisi doğurur. Çocuk bu içsel fırtınayı bilişsel olarak anlamlandıramadığı için, bu stres dış dünyaya; nedensiz ağlama krizleri, arkadaşlarına karşı fiziksel agresyon, okul ortamında düşük tolerans ve sosyal çatışma olarak yansır. Literatürde bu durum "besinsel kaynaklı duygu disregülasyonu" olarak adlandırılmakta ve birçok çocukta yanlışlıkla psikiyatrik bozukluk tanısı konulmasına neden olmaktadır.

4.2.2. Bağırsak-Beyin Aksı, Mikrobiyota ve Nöroenflamasyon: Psikolojik Sağlığın Görünmez Mimarları

Ultra işlenmiş gıdaların (UİG) çocukların duygudurumu üzerindeki etkisi, basit bir sindirim sürecinin çok ötesinde, beynin kimyasal mimarisini temelden sarsan karmaşık bir ağ üzerinden işlemektedir. Bu ağın merkezinde, son yıllarda tıp literatüründe "ikinci beyin" olarak tanımlanan bağırsak ekosistemi ve bu ekosistemin merkezi sinir sistemi ile kurduğu çift yönlü iletişim kanalı olan **Bağırsak-Beyin Aksı (Gut-Brain Axis)** yer almaktadır. UİG'lerin çocuk psikolojisi üzerindeki tahribatını anlamak için, bu gıdaların bağırsak mikrobiyotası üzerindeki yıkıcı etkilerini moleküler düzeyde incelemek elzemdir.

4.2.2.1. Sentetik Katkı Maddeleri ve Mikrobiyal Disbiyozis

Doğal beslenme modellerinde lifli gıdalar bağırsaktaki yararlı bakteriler (probitoyikler) için ana enerji kaynağı iken, UİG'ler liften tamamen arındırılmıştır. Bunun yerine bu gıdalar, raf ömrünü uzatan ve dokuyu stabilize eden karboksimetilselüloz ve polisorbit 80 gibi sentetik emülgatörler ile yapay tatlandırıcılar (aspartam, sukraloz) içerir.

Bu maddeler, bağırsak epitelini koruyan mukus tabakasını biyokimyasal olarak aşındırır. Mukus tabakasının incilmesi, bağırsaktaki bakteri dengesinin bozulmasına (disbiyozis) ve *Lactobacillus* ile *Bifidobacterium* gibi sakinleştirici nörotransmitter üretimini destekleyen suşların azalmasına neden olur. Bakteriyel çeşitliliğin bu şekilde daralması, çocuklarda stres direncinin düşmesi ve sosyal uyum yeteneğinin körelmesiyle doğrudan korelidir (Mesa ve ark., 2023).

4.2.2.2. Geçirgen Bağırsak ve Nöroenflamatuar Yanıt

Bağırsak bariyeri hasar gördüğünde, literatürde "Geçirgen Bağırsak" (Leaky Gut) olarak tanımlanan durum ortaya çıkar. Normal şartlarda bağırsak lümeninde kalması gereken gram-negatif bakterilerin bir parçası olan endotoksinler (Lipopolisakkaritler - LPS), kan dolaşımına sızmaya başlar. Vücudun bağışıklık sistemi bu durumu "sistemik bir tehdit" olarak algılar ve pro-enflamatuar sitokinlerin (IL-6, TNF-alpha) salınımını tetikler.

Bu enflamasyon sinyalleri, vagus siniri ve kan dolaşımı yoluyla kan-beyin bariyerini aşarak merkezi sinir sistemine ulaşır. Lane ve ark. (2024), bu sürecin beyinde "Mikroglial Aktivasyona" neden olduğunu saptamıştır. Beynin savunma hücreleri olan mikroglialar aktifleştğinde, beynin korku, öfke ve hayatta kalma dürtülerini yöneten bölgesi olan amigdala hiper-reaktif hale gelir. Sonuç olarak çocuk, sosyal çevresindeki nötr uyaranları (bir arkadaşının bakışı veya sıradan bir eleştirisi) bir saldırı olarak algılamaya başlar. Bu durum, çocuklarda klinik düzeyde gözlemlenen anksiyete, irritabilite ve duygusal patlamaların biyolojik tetikleyicisidir.

4.2.2.3. Serotonin Paradoksu ve Triptofanın Metabolik Kaçışı

Duygudurum düzenlenmesinde anahtar rol oynayan serotonin (5-HT) hormonunun %95'inin bağırsaklarda üretilmesi, beslenme-psikoloji ilişkisinin en somut kanıtıdır. Serotonin üretimi için temel hammadde olan triptofan amino asidi, sağlıklı bir bağırsak mikrobiyotasında serotonine dönüştürülür. Ancak UİG tüketimi nedeniyle oluşan kronik enflamasyon durumunda, triptofan "Kynurenine Yolu" denilen farklı bir metabolik rotaya sapar.

Bu rotada üretilen kynurenin türevleri (özellikle kinolinik asit), beyin için nörotoksik etki yaratır ve depresif semptomları tetikler. Yani UİG'ler sadece serotonin üretimini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda serotoninin hammaddesini beyne zarar verecek maddelere dönüştürür. Valles-Colomer ve ark. (2019) tarafından yürütülen çalışmalar, bağırsaktaki bütirat (kısa zincirli yağ asidi) üretiminin UİG etkisiyle düşmesinin, çocuklarda "yaşam kalitesi algısını" düşürdüğünü ve melankolik ruh halini pekiştirdiğini göstermektedir.

4.2.2.4. Doz-Yanıt İlişkisi ve Klinik Projeksiyon

Meta-analitik veriler, UİG maruziyetinin çocuklarda yaygın anksiyete bozukluğu riskini %48 oranında artırdığını ortaya koyarken, bu ilişkinin "lineer bir doz-yanıt" modeline uyduğunu göstermektedir. Bu, tüketilen her bir ek UİG porsiyonunun, beyindeki nöroenflamatuar yükü ve dolayısıyla psikolojik kırılganlığı artırdığı anlamına gelir. Klinik perspektifte bu bulgular, çocuk psikiyatrisinde ilaç tedavisinden önce "besinsel müdahalenin" ve "bağırsak sağlığının restorasyonunun" birincil tedavi basamağı olması gerektiğini savunmaktadır.

4.2.3. Oksidatif Stres ve Beyin Plastisitesi: Gelişimsel Evrelerin Nöral Tahribatı

Çocukluk ve ergenlik dönemi, beynin yapısal ve fonksiyonel olarak en hızlı şekillendiği, nöroplastisitenin zirve yaptığı bir evredir. Bu süreçte beyin, sinaptik budanma (synaptic pruning), miyelin kılıf oluşumu ve nöronlar arası sinyal iletim hızı için spesifik makro ve mikro besinlere kritik düzeyde ihtiyaç duyar. Son on yıldaki nörobilimsel bulgular, ultra işlenmiş gıdaların (UİG) içindeki trans yağların, rafine bitkisel yağların ve yüksek fruktozlu bileşenlerin beyindeki hücre zarı esnekliğini (akışkanlığını) bozduğunu ve kronik bir oksidatif stres yarattığını ortaya koymaktadır.

4.2.3.1. Hücre Zarı Akışkanlığı ve Yağ Asidi Rekabeti

Beynin kuru ağırlığının yaklaşık %60'ı yağdır ve bu yağ kompozisyonunun büyük bir kısmını çoklu doymamış yağ asitleri (PUFA), özellikle de Omega-3 (DHA) oluşturur. DHA, nöronal hücre zarlarının esnekliğini ve reseptörlerin işlevselliğini sağlar. Ancak UİG'ler, üretim maliyetini düşürmek ve raf ömrünü uzatmak amacıyla Omega-6 bakımından zengin, ancak Omega-3 bakımından son derece fakir olan hidrojenize yağlar ve rafine bitkisel yağlar içerir.

Beslenme yoluyla beyne alınan bu kalitesiz ve işlenmiş yağlar, hücre zarı yapısında Omega-3'ün yerini alarak bir "rekabetçi engelleme" yaratır. Hücre zarlarının Omega-6 ve trans yağlar ile katılaşması, sinaptik iletim hızını yavaşlatır. Bu durum, çocuklarda bilişsel hızın düşmesine, "beyin sisi" (brain fog) yaşanmasına ve bilgi işleme süreçlerinin aksamasına neden olur. Gomez-Pinilla (2008) tarafından yapılan çalışmalar, bu yapısal değişikliğin sinaptik plastisiteyi azalttığını ve öğrenme kapasitesini doğrudan baltaladığını göstermektedir.

4.2.3.2. Oksidatif Stres ve Mitokondriyal Disfonksiyon

UİG'lerin yüksek glisemik yükü ve sentetik katkı maddeleri, beyin hücrelerinde Serbest Radikallerin (ROS) aşırı üretimine yol açar. Çocuk beyni, yetişkin beynine oranla daha yüksek metabolik hıza sahip olduğu için oksidatif hasara karşı çok daha savunmasızdır. UİG tüketimi sonrası oluşan glikoz spike'ları (ani yükselişler), nöronlardaki mitokondrileri aşırı yükleyerek oksidatif stresi tetikler.

Bu süreçte beynin antioksidan savunma sistemleri (glutatyon vb.) yetersiz kalırsa, nöronal DNA hasarı ve lipid peroksidasyonu meydana gelir. Oksidatif stres, özellikle beynin en geç olgunlaşan bölgesi olan **Prefrontal Korteks (PFK)** üzerinde yıkıcı bir etki yaratır. PFK; planlama, dürtü kontrolü, empati ve sosyal normları uygulama gibi "üst düzey yürütücü işlevlerin" merkezidir. Oksidatif stres nedeniyle bu bölgedeki nöronal ağların sağlıklı gelişmemesi, çocuğun duygusal uyarıların filtreleme yeteneğini zayıflatır. Sonuç olarak çocuk, sosyal çevresinden gelen en ufak bir negatife karşı aşırı tepkisel (reaktif) ve dürtüsel bir bireye dönüşür (Jacka ve ark., 2015).

4.2.3.3. Miyelinasyon ve Sinaptik Budanma Üzerindeki Etkiler

Ergenlik öncesi dönemde beyin, verimliliği artırmak için gereksiz sinapsları temizler (budanma) ve aktif sinir yollarını yağlı bir kılıf olan miyelin ile kaplar. UİG'lerin neden olduğu nöroenflamatuar süreçler, miyelin kılıfın üretiminden sorumlu olan oligodendrositlerin işlevini bozar.

Miyelinasyonun sekteye uğraması, beynin "mantıklı" bölgesi (PFK) ile "duygusal" bölgesi (Limbik Sistem) arasındaki iletişimi yavaşlatır. Bu kopukluk, ergenlik dönemindeki çocuklarda duygudurum dalgalanmalarının şiddetlenmesine, riskli davranışlara eğilimin artmasına ve sosyal kaygı düzeyinin yükselmesine yol açar. Literatür, UİG maruziyetinin çocuklarda beyin türevli nörotrofik faktör (BDNF) seviyelerini düşürdüğünü saptamıştır. BDNF, yeni nöronların oluşumu ve mevcut nöronların hayatta kalması için elzem olan "beyin gübresi" gibidir. Düşük BDNF seviyeleri, çocuklarda zihinsel esnekliğin kaybolmasına ve psikolojik travmalara karşı direncin (resilience) azalmasına neden olmaktadır (Ziauddeen ve ark., 2022).

4.3. Sosyal Davranışlar: DEHA, Sosyal İzolasyon ve Beden İmajı (Yaklaşık 3 Sayfa)

Sosyal yansımalar, UİG'lerin hem doğrudan (kimyasal) hem de dolaylı (fiziksel) sonuçlarının bir birleşimidir.

Sentetik Katkı Maddeleri ve Sosyal Uyum: McCann ve ark. (2007) tarafından yapılan ve "Southampton Çalışması" olarak bilinen araştırma, yapay gıda boyalarının çocuklarda hiperaktiviteyi artırdığını klinik olarak kanıtlamıştır. Hiperaktif çocuklar, oyun kurallarına uymada ve empati kurmada güçlük çektikleri için akran gruplarından dışlanmaktadır. Bu **sosyal izolasyon**, çocukta erken yaşta "ait olmama" hissi ve sosyal anksiyete geliştirmektedir.

Obezitenin Stigma ve Öz güven: UİG tüketimiyle ilişkili olan çocukluk çağı obezitesi, çocuğun sosyal çevresindeki "damgalanma" (stigma) sürecini tetikler. Literatür, aşırı kilolu çocukların daha az arkadaş edinebildiğini ve okul başarısının (bilişsel gerileme nedeniyle) daha düşük olduğunu vurgular. Bu durum, çocuğun özgüvenini sarsarak onu sosyal çevreden uzaklaştırıp, bir kaçış mekanizması olan "teselli gıdalarına" (UİG) daha fazla yöneltir (Pervin ve ark., 2022).

4.4. Olumlu Görünen Yanılsamalar: Sosyal Kabul Paradoksu (Yaklaşık 1.5 Sayfa)

Literatürde UİG'lerin çocuk dünyasındaki "tek olumlu" görünen yanı, kısa süreli sosyal uyumdur.

Akran Grubu Onayı: Modern çocuk kültüründe paketli gıdalar birer "sosyal para birimi" (social currency) gibidir. Belirli markaları tüketen çocuk, kendini grubun bir parçası hisseder. Ancak bu durum, "**toksik bir aidiyet**" olarak tanımlanır. Çünkü bu aidiyet, çocuğun sağlıklı gıdalara karşı direnç geliştirmesine ve uzun vadeli psikolojik sağlığından ödün vermesine dayanır.

5. SONUÇ

Elde edilen bulgular, ultra işlenmiş gıda tüketiminin çocuklarda nöroenflamasyonu tetiklediğini ve bunun sonucunda bilişsel işlevlerde gerileme ile duygusal kontrol güçlüklerinin yaşandığını doğrulamaktadır.

5.1. Nöro-Psikiyatrik Sentez ve Biyolojik Determinizm

Araştırmanın en temel sonucu, beslenmenin zihinsel sağlıkla olan ilişkisinin "bağırsak-beyin aksı" üzerinden kaçınılmaz bir biyolojik determinizm içerdiğidir. UİG'lerin içerdiği emülgatörler ve rafine bileşenler, bağırsak bariyerini bozarak sistemik bir nöroenflamasyona yol açmakta, bu da çocukların duyu kontrol merkezlerini (amigdala ve prefrontal korteks) doğrudan etkilemektedir.

Türkiye özelinde yapılan çalışmalarda, özellikle metropollerde yaşayan çocukların günlük kalori alımlarının %45'inden fazlasının UİG kaynaklı olduğu ve bu çocuklarda irritabilite (asabiyet) skorlarının, geleneksel beslenen çocuklara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Yalçın & Yalçın, 2020).

Bu durum, çocuk psikiyatrisi kliniklerine başvuran "öfke kontrol bozukluğu" vakalarının önemli bir kısmının temelinde, fark edilmeyen bir "besinsel disregülasyon" yattığını düşündürmektedir.

5.2. Sosyal Uyum ve Akran İlişkilerinde "Besinsel Bariyer"

Çalışma, UİG tüketiminin çocukların sosyal sermayesini iki koldan zayıflattığını ortaya koymuştur:

Dürtüsellik ve Sosyal Dışlanma: UİG'lerin tetiklediği hiperaktivite, çocuğun oyun gruplarında "uyumsuz" olarak etiketlenmesine neden olmaktadır. Sosyal normları içselleştirmekte zorlanan çocuk, akranları tarafından dışlanmakta ve bu da erken yaşta sosyal anksiyete bozukluklarının temellerini atmaktadır.

Obezojenik Stigmatizasyon: Türkiye'de Gökler ve ark. (2017) tarafından yapılan araştırmalar, UİG odaklı beslenen ve bu nedenle kilo sorunu yaşayan çocukların, okullarda "akran zorbalığına" maruz kalma olasılığının çok daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu stigmatizasyon (damgalanma), çocukta derin bir özgüven eksikliği ve sosyal izolasyon yaratmaktadır.

5.3. Bilişsel Performans ve Akademik Benlik Saygısı İlişkisi

UİG'lerin yarattığı oksidatif stresin prefrontal korteksi baskılaması, sadece duyguları değil, bilişsel süreçleri de etkilemektedir. Yerli literatürdeki bulgular, paketli gıda tüketimi ile ders başarısı arasında negatif bir korelasyon olduğunu; bu durumun ise çocukta "akademik yetersizlik" hissi doğurarak genel psikolojik iyi oluşu zedelediğini vurgulamaktadır (Özden ve ark., 2015). Bu bağlamda, UİG'ler çocukları sadece biyolojik olarak değil, gelecekteki kariyer ve sosyal statüleri açısından da dezavantajlı bir konuma itmektedir.

5.4. Yerli Literatür ve Küresel Verilerin Karşılaştırmalı Analizi

Batı literatürü (Lane ve ark., 2024; Gearhardt ve ark., 2011), UİG'lerin "bağımlılık" yapıcı etkisine odaklanırken; Türkiye'deki yerli çalışmalar (Aksoy & Ayaz, 2011; Yalçın, 2020) daha çok "sosyokültürel geçişin" yarattığı tahribata odaklanmaktadır.

Türkiye'de geleneksel sofradan paketli gıdaya geçiş, sadece besin içeriğini değil, "sofra adabı" ve "aile içi sosyal etkileşim" süreçlerini de bozmuştur. Ailece yenen geleneksel yemeklerin yerini alan "ayakta atıştırma UİG'leri", çocukların sosyal öğrenme süreçlerini de kısıtlamaktadır.

5.5. Sonuç Olarak Birincil Müdahale İhtiyacı

Vardığımız nihai sonuç şudur: Ultra işlenmiş gıdalar, çocukların nörotransmitter dengesini bozan, sosyal uyum kapasitelerini sınırlayan ve duygusal dengelerini sarsan "legal psikotropik maddeler" gibi işlev görmektedir. 30 sayfalık bu analiz, beslenmenin bir "disiplinlerarası müdahale alanı" olarak görülmesi gerektiğini; pedagogların, psikologların ve hekimlerin ortak bir beslenme bilinciyle hareket etmesinin zorunlu olduğunu kanıtlamaktadır. Çocukların tabağındaki her bir paketli gıda, onların sadece fiziksel sağlığından değil, aynı zamanda yarınki sosyal becerilerinden ve psikolojik huzurlarından çalınan bir parçadır.

6. YORUM VE ÖNERİLER

Bu araştırma, ultra işlenmiş gıdaların (UİG) çocukların sosyal, psikolojik ve duygudurum dünyasında yarattığı tahribatın, bireysel bir diyet tercihiinden ziyade sistemik bir halk sağlığı krizi olduğunu ortaya koymuştur. Literatürden elde edilen veriler; nöroenflamasyon, bağırsak-beyin aksı bozulması ve dopaminerjik sistemdeki duyarsızlaşmanın, çocuklarda klinik düzeyde gözlemlenen davranış bozukluklarının ana tetikleyicileri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, sorunun çözümü için klinik, politik, pedagojik ve toplumsal düzeyde köklü stratejik değişimlere ihtiyaç vardır.

6.1. Klinik Uygulamalar ve Tanı Süreçlerine Yönelik Yorumlar

Geleneksel çocuk psikiyatrisi ve klinik psikoloji yaklaşımları, semptom odaklı (ilaç veya terapi) ilerleme eğilimindedir. Ancak bu çalışma, biyokimyasal bir dengesizlik (UİG kaynaklı nöroenflamasyon) üzerine inşa edilen terapötik süreçlerin sınırlı kalacağını göstermektedir.

Nutrisyonel Psikiyatri Entegrasyonu: Çocuklarda anksiyete, depresyon ve DEHA tanıları konulmadan önce, çocuğun beslenme günlüğü kapsamlı bir şekilde analiz edilmelidir. Uzmanlar, "besinsel bir detoks" süreciyle bağırsak florasını stabilize etmeden yapılacak psikolojik müdahalelerin, sadece yüzeysel semptomları baskılayacağını fark etmelidir.

Multidisipliner Tanı Kurulları: Psikolog, pedagog ve çocuk beslenme uzmanından (diyetisyen) oluşan kurullar, davranış bozukluğu olan çocuklarda UİG tüketim oranını bir "biyobelirteç" gibi ele almalıdır.

6.2. Kamusal Politika ve Yasal Düzenleme Önerileri

Bireysel farkındalık, gıda endüstrisinin devasa pazarlama bütçeleri karşısında yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle, devletin "koruyucu halk sağlığı" rolünü üstlenmesi gerekmektedir:

Pazarlama Sınırlandırmaları: Çocukların bilişsel savunma mekanizmalarının zayıflığından yararlanan reklam stratejileri (çizgi film karakterleri, oyun içi reklamlar, influencer tanıtımları) yasal olarak yasaklanmalıdır. Türkiye’de bu konudaki mevzuat, UİG’lerin "eğlence ve ödül" olarak sunulmasını engelleyecek şekilde güncellenmelidir.

Okul Kantini Reformu: Mevcut "Beslenme Dostu Okul" projeleri sadece tavsiye niteliğinden çıkarılıp denetlenebilir bir zorunluluk haline getirilmelidir. Kantinlerde paketli gıda satışı tamamen kaldırılmalı, çocuklara ücretsiz ve doğal (yerel üreticiden sağlanan) öğle yemeği sunan devlet destekli bir model geliştirilmelidir.

Vergi ve Etiketleme Sistemleri: UİG kategorisindeki ürünlere (NOVA 4 grubu) "Sağlığa Zararlıdır" ibaresi içeren görsel uyarılar (trafik ışığı sistemi) getirilmelidir. Yüksek şeker ve katkı maddesi içeren ürünlere uygulanan vergiler, doğal gıdaların fiyatlarını düşürmek için sübvansede edilmelidir.

6.3. Pedagojik ve Ebeveyn Odaklı Müdahale Stratejileri

Ebeveynlerin beslenmeyi bir "sakinleştirme" veya "sosyal onay" aracı olarak kullanması, çocuklarda patolojik bir yeme davranışı geliştirmektedir.

Besinsel Okuryazarlık Eğitimi: Ebeveynlere yönelik; gıda etiketlerindeki gizli şekerleri, emülgatörleri ve nörotoksik katkı maddelerini (MSG vb.) tanıma eğitimleri yerel yönetimler tarafından verilmelidir.

Duygusal Yeme Farkındalığı: Çocukların kaygı anlarında "teselli gıdası" (comfort food) olarak UİG'lere yönelmesi engellenmelidir. Bunun yerine çocuğa, duygusal regülasyonu sağlayacak doğal yollar (spor, nefes egzersizleri, açık hava aktiviteleri) öğretilmelidir.

Sofra Kültürünün Restorasyonu: Modern yaşamın getirdiği "ekran karşısında hızlı tüketim" alışkanlığı, tokluk sinyallerini ve sosyal etkileşimi köreltmektedir. Ailece yenen geleneksel sofralar, çocuğun sosyal aidiyet hissini güçlendirerek UİG'lerin yarattığı hedonik açlığı dengeleyecektir.

6.4. Sosyal Çevre ve Akran Etkileşimi Yönetimi

UİG'ler birer "sosyal statü" göstergesi olmaktan çıkarılmalıdır. Okul ve sosyal çevrede, sağlıklı beslenmenin bir "bilinç ve havalı olma" durumu olarak kodlanması için sosyal kampanya çalışmaları yürütülmelidir. Akran zorbalığı ile obezitenin diyet arasındaki güçlü bağ (Gökler ve ark., 2017) göz önüne alındığında, okullarda beslenme adaleti ve beden olumlaması üzerine atölyeler düzenlenmelidir.

6.5. Gelecek Araştırmalar

UİG tüketiminin kesilmesinin ardından çocukların beyin görüntüleme (fMRI) sonuçlarındaki değişimleri incelemesi,

Türkiye'deki sosyo-ekonomik farklılıkların UİG kaynaklı anksiyete üzerindeki etkisini boylamsal (longitudinal) olarak takip etmesi önerilir.

7. KISITLILIKLAR

Bu çalışma, ultra işlenmiş gıdaların (UİG) çocuk psikolojisi üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz etmiş olsa da, literatür taraması sürecinde saptanan bazı metodolojik kısıtlılıklar mevcuttur:

Neden-Sonuç İlişkisi: İncelenen literatürün önemli bir kısmı gözlemsel ve kesitsel (cross-sectional) çalışmalardan oluşmaktadır. Bu durum, UİG tüketimi ile psikolojik bozukluklar arasında güçlü bir korelasyon olduğunu kanıtlasa da, "kötü beslenme mi ruh sağlığını bozuyor, yoksa ruh sağlığı bozuk olan çocuklar mı UİG'lere yöneliyor?" sorusuna (ters nedensellik) dair kesin bir ayırım yapmayı zorlaştırmaktadır.

Etik Bariyerler: Çocuk popülasyonu üzerinde UİG'lerin zararlı etkilerini doğrudan test edecek uzun süreli ve kontrollü "deneysel" (randomize kontrollü) çalışmaların yapılması, etik nedenlerle sınırlıdır. Bu nedenle veriler, çoğunlukla ebeveyn beyanlarına veya retrospektif (geriye dönük) anketlere dayanmaktadır.

Sosyo-Ekonomik Değişkenler: Ailelerin gelir düzeyi, eğitim durumu ve yaşanılan çevrenin gıda güvencesi üzerindeki etkisi, beslenme ve psikoloji arasındaki ilişkiyi etkileyen "karıştırıcı değişkenler" (confounding factors) olarak literatürde tam olarak izole edilememiştir.

Literatürün Coğrafi Dağılımı: İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğu Batı ülkeleri merkezlidir. Türkiye gibi beslenme geçişini (nutrition transition) daha farklı bir sosyo-kültürel dinamikle yaşayan ülkelerdeki özgün verilerin sınırlılığı, sonuçların evrensel genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

8.BİLDİRİMLER

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

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

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

9. ETİK BEYAN

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

KAYNAKÇA

- Aksoy, M., & Ayaz, A. (2011). Beslenme ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu: Güncel Yaklaşımlar. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 75-82.
- Arslan, P., ve ark. (2021). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)*. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Baker, P. (2020). Ultra-processed foods and the nutrition transition: Global, regional and national trends. *Global Food Security*, 25, 100351.
- Besler, H. T. (2023). Modern Toplumda Beslenme ve Davranış İlişkisi. *Akademik Gıda Dergisi*, 21(3).
- Cryan, J. F. (2019). The microbiota-gut-brain axis. *Physiological Reviews*, 99(4), 1877-2013.
- Fardet, A. (2016). Characterization of the degree of food processing in relation with its health potential. *Advances in Food and Nutrition Research*, 77, 155-201.
- Gearhardt, A. N. (2011). Neural correlates of food addiction. *Archives of General Psychiatry*, 68(8), 808-816.
- Gomez-Donoso, C. (2020). Ultra-processed food consumption and susceptibility to depression. *European Journal of Nutrition*, 59, 1593–1603.
- Gomez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the actions of dietary components on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Gökler, M. E., ve ark. (2017). *Çocuklarda Obezite ve Akran Zorbalığı: Bir Alan Araştırması*. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Haimi, M., & Lerner, A. (2014). The impact of diet and lifestyle on ADHD; An update. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 59(5), 562-569.

- Hecht, C. (2023). Ultra-processed food consumption and mental health symptoms in children. *Nutrients*, 15(4), 987.
- Jacka, F. N. (2011). A prospective study of diet quality and mental health in adolescents. *PloS One*, 6(9), e24805.
- Jacka, F. N. (2015). Western diet is associated with a smaller hippocampus. *BMC Medicine*, 13(1), 1-10.
- Karaoğlu, M., & Özkan, M. (2019). Okul Çağı Çocuklarında Diyet Kalitesi ve Psikososyal İyilik Hali. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 76(4).
- Katzman, M. A., Logan, A. C., & Vandaele, S. M. (2022). Nutritional Psychiatry: The present state of the evidence. *Journal of Clinical Medicine*, 11(13), 3612.
- Lane, M. M. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: Umbrella review. *BMJ*, 384, e077310.
- Mantzioris, V. (2021). The association between ultra-processed food consumption and child and adolescent health. *Nutrients*, 13(11), 3788.
- McCann, D. (2007). Food additives and hyperactive behaviour in children. *The Lancet*, 370(9598), 1560-1567.
- Mesa, M. D. (2023). The role of dietary compounds in the modulation of the gut-brain axis. *Frontiers in Nutrition*, 10, 112345.
- Monteiro, C. A. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936-941.
- Moher, D. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097.
- O'Neil, A. (2014). Relationship between diet and mental health in children. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31-e42.

- Özden, Ş., ve ark. (2015). Çocukların Beslenme Alışkanlıkları ile Ruhsal Durumları Arasındaki İlişki. *Türk Pediatri Arşivi*, 50, 124-131.
- Pervin, E.(2022). Ultra-processed food and its impact on the developing brain: A review. *Frontiers in Nutrition*, 9, 874.
- Popkin, B. M., & Ng, S. W. (2021). The socio-economic causes and consequences of obesity. *Nature Reviews Endocrinology*, 17(10), 611-623.
- Schulte, E. M. (2015). Which foods may be addictive? *PLoS ONE*, 10(2), e0117959.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Spencer, S. J.(2017). Food and the developing brain: A review of the impact of diet. *Frontiers in Health*, 5, 438.
- Stevens, L. J. (2011). Dietary sensitivities and ADHD symptoms: Thirty-five years of research. *Clinical Pediatrics*, 50(4), 279-293.
- Swinburn, B. A. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change. *The Lancet*, 393(10173), 791-846.
- Tufanaru, C. (2020). Systematic reviews of economic evidence. *JBİ Manual for Evidence Synthesis*.
- Valles-Colomer, M. (2019). The neuroactive potential of the gut microbiota in quality of life and depression. *Nature Microbiology*, 4(4), 623-632.
- Vandevijvere, S. (2020). Monitoring food advertising to children. *Public Health Nutrition*.
- Volkow, N. D., et al. (2013). Reward, dopamine and the control of food intake. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(1), 61-71.

- Wolf, S. T., et al. (2022). Ultra-processed food consumption and markers of subclinical inflammation. *Journal of Affective Disorders*, 301, 164-171.
- Yalçın, S. S., & Yalçın, S. (2020). Ultra İşlenmiş Gıdaların Çocuk Sağlığına Etkileri: Bir Gözden Geçirme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 63(2), 85-94.
- Yalçın, S. S. (2024). Çocuk Sağlığında Yeni Tehdit: Ultra İşlenmiş Gıda Kültürü. *Pediatric Dünyası*, 28(1), 12-25.
- Ziauddeen, N. (2022). Ultra-processed food consumption in UK adolescents. *British Journal of Nutrition*, 127(4), 573-583.
- Zou, P. (2023). Dietary patterns and mental health in children: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:15.07.2025 Makale Yayın Tarihi:22.12.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn:3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:24-45

Kış Aylarında Renkler ve Renkli Giyinme: Biyolojik Ve Psikolojik Yönelimler

1. Gülçin İtirlı ASLAN

Doktor Öğretim Üyesi

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi

Tıbbi Genetik A.D

Sorumlu Yazar gulcinitirli@gmail.com

Orcid ID: 0000-0001-9167-4278

2.Kürşat Şahin YILDIRIMER

Profesör Doktor

St Clements Üniversitesi

Psikoloji Ana Bilim Dalı Mezun Üye

Yazar:kursatsahinyildirimer@gmail.com

Orcid ID: 0000-0001 5896-2956

ÖZET

Kış aylarında renklerin insan psikolojisi, duygudurumu ve davranışları üzerindeki etkileri; biyolojik, psikolojik ve kültürel perspektiflerden derinlemesine ele alınmalıdır. Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu (SAD) gibi kış aylarına özgü psikolojik durumlar, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterler ile ışık ve renk arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulamaktadır. Araştırmalar, güneş ışığının azalmasının serotonin taşıyıcılarının bağlanma potansiyelini artırarak duygusal durumu olumsuz etkileyebileceğini; gün ışığı eksikliğinin

ise ruh halinin düşmesine yol açtığını göstermektedir. Renklerin bireylerin fizyolojik ve duygusal tepkilerini tetikleme biçimleri, sıcak ve soğuk renk gruplarının farklı etkilerini öne çıkarmaktadır. Bu çalışma, yaş, cinsiyet ve kültürel değişkenlerin renk algısı üzerindeki rollerini de dikkate alarak, kış mevsiminde ruh sağlığını korumaya yönelik terapötik bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu, Renk Psikolojisi, Nörotransmitterler, Kış Mevsimselliği, Duygudurum Yönetimi, Renk Terapisi.

Colors and Colorful Clothing in Winter: Biological and Psychological Orientations

ABSTRACT

The effects of colors on human psychology, mood, and behavior during winter months should be examined in depth from biological, psychological, and cultural perspectives.

Psychological conditions specific to winter months, such as Seasonal Affective Disorder (SAD), highlight the complex interaction between neurotransmitters like serotonin and dopamine and light and color.

Research shows that reduced sunlight can negatively affect emotional state by increasing the binding potential of serotonin transporters, while lack of daylight leads to a decline in mood.

The ways in which colors trigger individuals' physiological and emotional responses highlight the different effects of warm and cool color groups.

This study offers a therapeutic framework for maintaining mental health during the winter season, taking into account the roles of age, gender, and cultural variables in color perception.

Keywords: Seasonal Affective Disorder (SAD), Color Psychology, Neurotransmitters, Winter Seasonality, Mood Management, Color Therapy.

1.GİRİŞ

Kış aylarında renkler ve renkli giyinme, bireylerin psikolojik ve biyolojik dünyasında derin etkiler yaratmaktadır. Bu mevsimde gerçekleşen doğal ortam değişimleri, özellikle gündüz ışığının azalması, ruh halini ve davranışları önemli ölçüde etkiler. Kışın düşük ışık seviyeleri, serotonin düzeylerinde düşüşe sebep olarak duygu durumunu olumsuz yönde şekillendirebilir ve bu durum mevsimsel duygudurum bozukluğu olarak adlandırılan sendromla ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda, mevsimsel değişimler, vücut termal dengelerinin yanı sıra psikolojik açıdan da bireyin güneş ışığına ve sıcaklığa karşı algılarını değiştirir (Rastad et al. 2011).

İnsanların renk tercihi ise, biyolojik ve psikolojik faktörlerin etkileşimiyle şekillenir. Sıcak renkler olarak kabul edilen kırmızı, turuncu ve sarı tonları, canlılık ve enerji duygusu uyandırırken, soğuk renkler olan mavi ve yeşil tonları ise sakinlik ve içe dönüklükle ilişkilendirilir.

Kış aylarında daha çok doğal ve açık renkler veya koyu tonlar tercih edilir; çünkü bu renkler, ortamın karanlık ve soğuk atmosferiyle uyum sağlar ve bireyin ruh halini dengelemeye yardımcı olabilir. Ayrıca, doğal renk tonları ve kış ışığıyla etkileşim, cilt tonları ve kıyafet seçimleri açısından da önemlidir. Fizyolojik olarak, renklerin farklı dalga boyları ve yoğunlukları, beyin ve otonom sinir sistemi üzerinde çeşitli etkiler gösterebilir.

Kültürel, cinsiyet ve yaş faktörleri ise renk algısı ve tercihleri üzerinde belirleyici rol oynar. Örneğin, gençler arasında canlı ve parlak renkler popülerken, yaşlı bireyler genellikle daha sakin ve nötr tonları tercih etme eğilimindedir. Cinsiyetler arasında ise, kadınlar daha sık pastel ve yumuşak renkleri, erkekler ise daha koyu ve yoğun renkleri tercih edebilir. Kültürel öğeler ise, renklerin anlamları ve bu renklerin kullanımıyla ilişkili semboller bakımından büyük farklılıklar gösterir. Bu faktörler, bireyin duygularını ifade etme biçimini ve psikolojik durumu doğrudan etkileyebilir (Yang et al., 2010).

Kış aylarındaki renk seçimi ve giyim tercihleri, sadece estetik değil, aynı zamanda psikolojik

bütünü destekleyici ve ruh sağlığını dengeleyici bir rol oynar. Bu süreçte, fizyolojik ve psikolojik mekanizmaların yanı sıra kültürel kodlar da dikkate alınarak, bireylerin duygusal ve biyolojik ihtiyaçlarına uygun renk ve giyim stratejileri geliştirilmelidir.

2. AMAÇ

Bu çalışma, kış mevsiminde ışık yoğunluğunun azalmasıyla değişen renk tercihlerinin ve giyim alışkanlıklarının biyopsikososyal temellerini incelemek Amaçlanmıştır.

3.YÖNTEM

Yapılandırılmış sistematik bir literatür taraması ve teorik sentez çalışması için nitel çalışma yöntemi belirlenmiştir. Araştırmanın metodolojik kurgusu, renklerin fizyolojik etkileri ile psikolojik çıktıları arasındaki korelasyonu nicel ve nitel veriler ışığında analiz etmeye dayanmaktadır.

3.1. Araştırma Deseni ve Veri Toplama Süreci

Mevsimlerin insan davranışı ve biyokimyası üzerindeki etkileri bağlamında, mevsimsel değişikliklerin insan davranışı ve biyokimyası üzerindeki etkilerine ilişkin birincil ve ikincil kaynaklar incelenmiştir. Veri toplama sürecinde aşağıdaki kriterler ve adımlar uygulanmıştır:

Veri Kaynakları: Araştırmada; *PubMed*, *PsycINFO*, *ScienceDirect*, *Google Akademik* ve *Web of Science* veri tabanları kullanılmıştır. Özellikle nörotransmitter regülasyonu, sirkadiyen ritim bozuklukları, renklerin termal algısı ve tekstil psikolojisi üzerine odaklanan yayınlar seçilmiştir.

Anahtar Kelime Stratejisi: Tarama sırasında hem Türkçe hem de İngilizce literatür taranmış; "*Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu (SAD)*", "*Renk Psikolojisi*", "*Serotonin ve Işık*", "*Kış Giyim Tercihleri*", "*Neurotransmitter Regulation*", "*Color Wavelengths*" terimleri kullanılmıştır.

Zaman Aralığı: Bilginin güncelliğini korumak adına ağırlıklı olarak 2010 ile 2025 yılları arasında yayınlanmış çalışmalar materyal olarak seçilmiştir. Ancak renk psikolojisinin temel teorilerine (örn. Elliot ve Maier) atıfta bulunmak amacıyla klasik literatüre de yer verilmiştir.

3.2. Materyal Seçimi ve Kapsamı

Araştırmanın ana materyalini, metin içerisinde atıfta bulunulan **22 adet akademik makale** oluşturmaktadır. Bu makaleler, çalışmanın ana omurgasını oluşturan şu üç temel boyuta göre tasnif edilmiştir:

Biyolojik Materyaller: Işığın retina üzerindeki fotoreseptörleri uyarması sonucu hipotalamus ve pineal bez üzerinden gerçekleşen hormon salınımını (Melatonin, Serotonin, Dopamin) inceleyen klinik çalışmalar.

Psikometrik Materyaller: Renklerin bireyler üzerindeki duygu-durum etkilerini ölçen ölçekler ve anket sonuçlarına dayalı sosyal psikoloji araştırmaları.

Sosyodemografik Materyaller: Yaş, cinsiyet ve kültürel değişkenlerin renk tercihlerindeki varyasyonlarını gösteren istatistiksel veriler.

3.3. Analiz Yöntemi

Elde edilen verilerin analizinde içerik analizi ve teorik sentez kullanılmıştır. Analiz süreci üç ana aşamada gerçekleşmiştir:

Fizyolojik Analiz: Kışın düşük lümenli ışık koşullarında elektromanyetik dalga boyu (λ) renklerinin otonom sinir sistemi (sempatik ve parasempatik) üzerindeki etkileri ilişkilendirilmiştir.

Psikolojik Değerlendirme: İnsanların "içe dönüklük" ve "korunma ihtiyacı" gibi psikolojik durumlarının, soğuk hava ve karanlık gökyüzü koşullarında giyim rengi seçimlerine (koyu ve doğal tonlar) nasıl yansıdığı tartışılmıştır

Sentez ve Modelleme: Biyolojik verilerle (hormonal değişimler) sosyal veriler (moda ve tüketim eğilimleri) birleştirilerek, kış aylarında ruh sağlığını korumaya yönelik terapötik bir renk kullanım modeli önerilmiştir.

3.4. Araştırmanın Etik Çerçevesi

Bu çalışma bir literatür derlemesi olduğu için doğrudan insan veya hayvan denek kullanılmamıştır; ancak taranan kaynakların etik onay süreçleri ve bilimsel geçerlilikleri öncelikli olarak değerlendirilmiştir. Atıfta bulunulan tüm çalışmalar, akademik dürüstlük ilkeleri çerçevesinde kaynakçada belirtilmiştir.

4.BULGULAR

4.1. Biyoloji ve Psikoloji Arasındaki Karmaşık İçsel Dinamikler

Biyolojik ve psikolojik etkileşimler, kış mevsimindeki renk tercihleri ve hisleri açıklamak için temeldir. İnsan vücudu, mevsimlerle birlikte gelen değişikliklere uyum sağlamak için biyolojik saatlerini ve hormonlarını ayarlayabilir. Bu ayarlama, fotoreseptörlerin çevreden gelen ışık enerjisini sinir sinyallerine dönüştürmesiyle başlar. Gün ışığındaki azalma, uykuyu ve ruh halini büyük ölçüde kontrol eden epifiz bezinden salınan melatonin miktarını doğrudan belirler. Melatonin sirkadiyen ritmi ve uykuyu çok iyi kontrol ederken, bu süreçler düşük ışık yoğunluğu ve soğuk hava dalgalarıyla birleştiğinde melankoli ve içe dönüklük gibi olumsuz duyguları harekete geçirir. (Beaven & Ekström, 2013).

Renklerin psikolojik etkileri ise, beynin görsel uyaranlara verdiği nöro-bilişsel tepkilerle doğrudan ilişkilidir. Sıcak renkler (kırmızı, turuncu, sarı), amigdala ve hipotalamus üzerinde uyarıcı bir etki yaratarak enerjiyi artırırken ve pozitif duyguları desteklerken; soğuk renkler (mavi, yeşil) parasempatik sinir sistemini aktive ederek sakinleştirici bir etki yaratabilir. Özellikle mavi ışığın spektral yapısının, bireylerde bilişsel dikkati ve uyanıklığı artırdığı düşünülmektedir (Vandewalle et al., 2010).

Sıcak renklerin korteks üzerindeki uyarıcı etkisi ve soğuk renklerin serotonin salınımını artırarak ruh halini dengelemeye yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Kış aylarında, doğal tonların hakimiyeti ve spektral gün ışığının eksikliği, serotonin seviyelerinin kritik düzeylere düşmesine neden olabilmekte, bu da bireylerde klinik depresif ruh hali ve motivasyon kaybına yol açabilmektedir (Akers et al., 2012).

4.2. Gündüz Işığı Eksikliği ve Kışın Ruhsal Durum Değişkenliği

Mevsimsel Duygu Durumu (SAD) ve Biyolojik Temeller

Kış aylarında yaşanan fotoperiyodik kısalma (gün ışığı eksikliği), birçok insanda Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu (SAD) gibi affektif rahatsızlıklara zemin hazırlar. SAD, bireylerin kış aylarında bilişsel ve duygusal fonksiyonlarında belirgin düşüşlere yol açan biyolojik temelli bir durumdur (Çiftçi & Fırat, 2023). Nörobiyolojik araştırmalar, serotonin taşıyıcısı bağlanma potansiyelinin mevsimsel değişimle ters orantılı olarak azaldığını kanıtlamıştır (Fuchshuber et al., 2024). Bu durum, kış aylarında sinaptik aralıktaki serotonin seviyelerinin düşmesiyle doğrudan ilişkilidir ve kronik olumsuz ruh hali ile sonuçlanabilir.

Işığın Psikolojik Etkileri ve Nörotransmitter Regülasyonu: Işık, yalnızca fiziksel bir parametre değil, aynı zamanda limbik sistem üzerinde derin etkilere sahip bir modülatördür. Modern psikiyatride "Işık Terapisi", SAD'ın tedavisinde invaziv olmayan en etkili yöntemlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu tedavi, bireylerin retinal fotoreseptörlerini uyarak serotonin düzeylerini artırmakta ve sirkadiyen ritmi yeniden senkronize ederek ruh halini iyileştirmektedir (Pjrek et al., 2016). SAD'ın sosyal ve kültürel boyutları da bu biyolojik zeminden beslenir. Gündüz ışığı eksikliği, bireylerin sosyal etkileşimlerini kısıtlayarak izolasyona yol açarken; spektral açıdan zengin ışık kaynaklarına ve canlı renklere erişim, ruh halini yukarı çekmek için stratejik bir çözüm olarak değerlendirilmektedir.

Düzensiz ışık maruziyeti ve kışın hakim olan monokromatik gri tonlar, serotonin ve dopamin seviyelerinde dalgalanmalara yol açarak bu nörotransmitterlerin ödül ve haz mekanizmalarındaki işlevlerini zayıflatabilir. Bu durum bireyin genel yaşam kalitesi ve mental sağlığı üzerinde tahrip edici etkiler yaratabilir (Adonina, 2024).

Işık kaynaklarının ve çevresel renklerin bilinçli düzenlenmesi, kış aylarında artan depresyon belirtilerinin yönetilmesinde ve bireylerin toplumsal işlevselliğinin korunmasında kritik bir müdahale aracıdır. Biyolojik ritimleri dengeleyen bu yaklaşımlar, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmada hayati öneme sahiptir (Pjrek et al., 2016).

4.3. Renklerin Biyolojik Ve Psikolojik Etkileri: Fizyolojik Mekanizmalar

Renk algısı, bireylerin duygusal durumları üzerinde yalnızca estetik değil, aynı zamanda derin biyokimyasal etkiler yaratan bir olgudur. Bu etkiler, beynin görsel uyarınları işleme biçimi ve bu uyarana verdiği hormonal tepkilerle doğrudan ilişkilidir.

4.3.1. Renk Grupları ve Nörobiyolojik Tepkiler

Genel bir taksonomi yapıldığında renkler; sıcak ve soğuk renkler olmak üzere iki ana kategoride incelenmektedir. Sıcak renkler (kırmızı, turuncu, sarı), elektromanyetik tayfta daha uzun dalga boylarına sahiptir ve genellikle enerji, heyecan, metabolik hızda artış ve pozitif duygularla ilişkilendirilir. Buna karşın soğuk renkler (mavi, yeşil, mor), daha kısa dalga boylarına sahip olup sakinlik, huzur, kan basıncında düşüş ve genel bir dinginlik hissi uyandırır.

Sıcak renklerin, beyindeki retiküler aktive edici sistemi (RAS) uyarak kortikal aktiviteyi ve enerji seviyesini artırdığı bilinmektedir. Soğuk renkler ise serotonin reseptörleri üzerindeki modüle edici etkisiyle anksiyete ve stres düzeylerini minimize etme potansiyeline sahiptir. Kış aylarında çevresel koşulların dramatik değişimi, bireyin hangi renkleri tercih edeceğini ve bu tercihlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini belirlemede merkezi bir rol oynar. Renklerin bu fizyolojik ve psikolojik izdüşümleri, bireyin dış dünyadaki zorlayıcı mevsimsel etkilerle başa çıkma stratejisinin bir parçasıdır.

4.3.2. Doğal Renk Tonları ve Kış Işıyla Atmosferik Etkileşim

Yazın sonu ve gün ışığının azalmasıyla birlikte, zayıflayan güneş spektrumu, doğal renk tonlarını algılama biçimimizi kökten değiştirir. Gri, donuk kış gökyüzü, çevresel atmosferi tek renkli bir yapıya hapseder. Bu atmosferik sınırlama, mekanların psikolojik etkisinde de dönüşüme yol açar. Bu dönemlerde tercih edilen mozaik ve pastel tonlar, birey için sakinleştirici bir sığınak olarak çevrenin sert ve soğuk etkisini yumuşatır. Güneş ışığının niceliksel ve niteliksel eksikliği! Doğal renklerin doygunluğunu bastırdığı için, kış aylarındaki çevresel tercihler, soluk ve nötr renkleri (bej, taş grisi, açık kahverengi) ön plana çıkarır.

Bu renk değişimleri, bireyin ruh halini doğrudan etkiler. Koyu ve aşırı soğuk tonların yoğun kullanımı, içe dönüklüğe ve melankolik eğilimlere neden olabilir. Yapay aydınlatma düşük olduğunda, renkler daha pastel bir spektral yapı kazanır. Bu ortamda, doğal kahverengiler, griler ve buz tonları ruh hali üzerinde sakinleştirici ve dengeleyici bir rol oynar. Kışın doğanın sunduğu sınırlı renk paleti, bireyin duygusal dünyasını içsel yansımalar ve derinleşmiş bir farkındalıkla şekillendirmesine neden olur (Vandewalle et al., 2010).

4.3.3. Termal Algı, Sıcaklık Kodları ve Duygudurum İlişkisi

Termal algı, bireyin çevresel ısı değişikliklerini yalnızca fiziksel olarak hissetmesi değil, bu ısı değişimlerini duygusal bir veriye dönüştürmesidir. Sıcaklık ve renk arasındaki psikolojik korelasyon, kış aylarında hayati bir önem kazanır. Sıcaklığın psikolojik yansıması, enerji artışı ve toplumsal aidiyet duygularıyla paralel seyrederken; soğuk algısı bireyde izolasyon ve psikolojik stres yaratabilir (Çiftçi & Fırat, 2023). Bireyler, sıcak renk tonlarındaki giysiler veya objelerle etkileşime girerek kendilerini daha canlı ve güvende hissederler. Soğuk renklerin kışın aşırı kullanımı ise karamsarlık ve huzursuzluk yaratabilmekte, bu durum amigdala gibi beynin korku ve stres merkezleriyle bağlantılı bir tepki zinciri oluşturmaktadır (Schreiber, 2012).

Sıcaklık kodları, bireylerin sosyal davranışlarını da regüle eder. Soğuk algısı bireyleri pasif ve savunmacı bir davranış tarzına (fiziksel ve duygusal olarak büzülme) yönlendirirken; sıcak algısı sosyal etkileşime daha açık ve aktif bir tutum yaratır (Fuchshuber, 2024). İnsana özgü bu termal tepkiler otonom sinir sistemiyle entegre çalışır; dolayısıyla sıcaklıkta ve dolaylı olarak renklerin "ısısında" meydana gelen değişimler, stres yanıtlarını (kortizol salınımı) ve ruh halini doğrudan manipüle eder (Garland, 2019).

4.3.4. Psikolojik Direnç ve Renk Stratejileri

Işık, sıcaklık ve renklerin kümülatif etkisi bireyin kış mevsimindeki genel sağlığını tayin eder. Kışın düşük gündüz ışığı ve düşen sıcaklıkların yarattığı negatif etkilerle başa çıkmak için iç mekanlarda ve giyim tercihlerinde bilinçli bir renk yönetimi uygulanmalıdır. Sıcak renk tonlarının (özellikle turuncu ve sarı vurgular) ve aydınlık, açık renkli ortamların kullanımı, serotonerjik sistemi destekleyerek duygusal iyileşmeyi hızlandırır.

Koyu renklerin kullanımını sınırlamak ve açık, yumuşak tonlara yönelmek, bireyin enerji seviyelerini dengeleyerek moral düzeyini yükseltir. Doğal renklerin kış ışığıyla olan bu dinamik etkileşimini anlamak, bireyin psikolojik direncini artırmak adına stratejik bir Gerekliliktir.

4. 5. Renklerin Biyolojik Ve Psikolojik Etkileri

Renk algısı, bireylerin duygusal durumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu etki, biyokimyasal mekanizmalar ile yakından ilişkilidir. Genel olarak renkler iki ana gruba ayrılabilir: sıcak ve soğuk renkler. Sıcak renkler (kırmızı, turuncu, sarı) genellikle enerji, heyecan ve pozitif duygularla ilişkilendirilirken; soğuk renkler (mavi, yeşil, mor) sakinlik, huzur ve dinginlik hissi uyandırır.

4.5.1. Renk Grupları ve Fizyolojik Mekanizmalar

Sıcak renkler, beyin aktivitesini artırarak enerji ve canlılık hissi yaratırken, soğuk renkler serotonin düzeylerini etkileyerek anksiyete ve stres düzeylerini azaltabilir. Çevresel koşulların değişmesi, ne tür renklerin tercih edildiği ve bu renklerin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Renklerin fizyolojik ve psikolojik etkileri, bireylerin ruh hali ve davranışları üzerinde belirgin güçlerle etkileşir. Sıcak ve soğuk renklerin bilinçli kullanımı, ruhsal sağlığı iyileştirmek ve olumsuz duyguların üstesinden gelmek için stratejik bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Doğal renk tonları, kış aylarında ışığın azalması ve güneş ışığının zayıflamasıyla birlikte ortaya çıkan atmosferik koşullarla güçlü bir etkileşim içindedir. Kış aylarındaki gökyüzü genellikle gri ve mat tonlara bürünürken, bu renklerin çevrenin genel atmosferini belirgin şekilde etkiler. Bu dönemlerde, özellikle mozaik ve pastel tonlar, mekanı yumuşatıp sakinleştirici bir atmosfer yaratır.

Güneş ışığının azlığı, doğal renklerin doygunluğunu ve canlılığını bastırdığından, çevresel renk tercihlerinde daha soluk ve nötr renkler öne çıkar. Bu durum, insanların ruh halini ve psikolojik durumlarını da doğrudan etkiler; zira koyu ve soğuk renklerin, çoğu zaman içeriye dönüklüğü ve melankoliyi tetikleyebilir.

Kış ışığının düşük olması, renklerin algılanış biçimini değiştirir. Gün ışığının az olduğu saatlerde renkler, doğal olarak daha soluk ve pastel tonlara kayar. Bu ortamda, doğal renkler daha yumuşak ve hafif görünürken, özellikle açık kahverengiler, griler, bejler ve buz tonları, iç mekânlarda tercih edilir. Bu renkler, ortamı sakinleştirir ve ruh halini dengeleyici bir rol oynar. Aynı zamanda, kış mevsiminde doğanın renk paletinin sınırlı ve monokrom olması, insanların doğrudan etkilenmesine; ruh halinin içe kapanıklık ve içsel yansımalarla şekillenmesine neden olabilir (Vandewalle et al., 2010).

Biyolojik açıdan, kış aylarında ışığın azalması, melatonin salınımını artırarak uykusuzluk ve depresif ruh halini tetikleyebilir. Doğal renklerin bu dönemdeki etkileşimi, bu olumsuz etkileri hafifleticidir; sakinleştirici ve huzur verici tonlar, psikolojik direnç ve iç huzur sağlar. Ayrıca, koyu renklerin kullanımını sınırlandırmak ve açık, yumuşak tonlara yönelmek, enerji seviyelerini dengelemeye ve moral yükseltmeye yardımcı olur. Bu nedenle, doğal renk tonlarının ve kış ışığıyla etkileşimlerinin bilinçli kullanımı, ruh sağlığı açısından önemli bir rol oynar. Gün ışığının yetersizliğiyle başa çıkmak için iç mekânlarda bu tonların tercih edilmesi, psikolojik iyileşmeyi destekleyen pratik bir yöntemdir.

4.5.2. Işık, Sıcaklık ve Duygudurum İlişkisi

Termal algı, bireylerin çevresel ısı değişikliklerine nasıl tepki verdiğini ve bunun duygusal durumlarına etki ettiğini belirler. Sıcaklığın psikolojik etkisi, enerji artışı ve olumlu duygularla ilişkilendirilirken, soğuk algısı genellikle olumsuz bir ruh hali yaratabilir (Çiftçi & Fırat, 2023). Bireyler, sıcak renklerdeki nesneler ve ortamlarla daha fazla etkileşimde bulunarak daha canlı ve enerjik hissedebilirken, soğuk renkler ruhsal durum üzerinde karamsarlık ve huzursuzluk yaratabilir ve bu durum psikolojik stresle ilişkilendirilebilir (Schreiber et al., 2012). Bu etkileşimler, beynin duygu işleme merkezleriyle (örneğin amygdala) doğrudan bağlantılıdır.

Sıcaklık kodları, bireylerin çevreyle olan etkileşimlerinde ve davranışsal tepkilerinde önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Soğuk algısı, bireyleri genellikle pasif ve kapalı bir davranış tarzına yönlendirebilirken, sıcak algısı aktif ve sosyal etkileşimlere açık bir tutum yaratabilir (Fuchshuber et al., 2024). İnsana özgü termal tepkiler, otonom sinir sistemi ile ilişkilidir ve sıcaklıkta meydana gelen değişiklikler, stres yanıtlarını ve ruh halindeki değişimleri etkileyebilir (Garland et al., 2019).

Bu durum, hem sıcaklık algısının hem de renklerin psikolojik etkilerini bir araya getirerek bireylerin genel ruh sağlığını etkileyen önemli bir değişken dizisi sunmaktadır.

4.6. Kültürel Ve Bireysel Farklılıklar

Kültürel normlar ve öğretiler, renk algılarını şekillendirir. Bazı kültürlerde kırmızı güç ve enerji simgesi iken, bazılarında ise mutluluk ve şans anlamına gelir.

4.6.1. Yaş, Cinsiyet ve Kültürel Değişkenlerin Analizi

Yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıklar, kış aylarında renk tercihlerinin ve psikolojik tepkilerin çeşitlilik gösterdiği önemli etkenlerdir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde renk seçimi daha çok görsel ve duygusal öğrenme süreçlerine bağlıdır; küçük yaşta canlı ve parlak renkler tercih edilerek enerjik ve neşeli ruh hali desteklenir. Yetişkinlerde ise, renk tercihleri genellikle profesyonel, kültürel ve kişisel deneyimlerin etkisiyle şekillenir.

Cinsiyet açısından bakıldığında, genel araştırmalar erkeklerin soğuk ve duru renkleri tercih etme eğiliminde, kadınların ise daha sıcak ve parlak renkleri benimseme eğilimini gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, biyolojik ve toplumsal faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucudur.

4.6.2. Yaş Gruplarına Göre Renk Tercihleri ve Etkileri

Bireyin, genel kültür içindeki deneyimlerine (sosyalleşme) bağlı olarak, büyüdükçe renklerin neyi sembolize etmesi veya temsil etmesi gerektiğine dair yerleşik bir anlayış geliştirdiği açıktır. Çocuklar, genellikle daha canlı ve parlak renkleri (kırmızı, sarı, yeşil) tercih etme eğilimindedir.

Yapılan araştırmalarda, 2.5 ile 5 yaş arasındaki çocukların kırmızı ve pembe gibi sıcak renklere yoğun bir ilgi gösterdiği bildirilmiştir (Fuchshuber et al., 2024). Canlı renkler, çocukların neşeli ve enerjik hissetmelerini sağlarken, bu duygular onların oyun ve sosyal etkileşimlerini de artırmaktadır (Çiftçi & Fırat, 2023).

Gençler, bireysel kimliklerini keşfettikleri bu dönemde farklı renkleri denemeye açık olurlar. Gençlerin tercihlerinde sıcak renklere olan ilgi, enerjik hissetme arzusunu yansıtmaktadır (Тырыбапова et al., 2015). Yetişkinler ise yaşlarına bağlı olarak renk tercihlerinde daha belirgin bir değişim göstermektedir. Orta yaş grubundaki bireyler genellikle sıcak renkleri (kırmızı, turuncu) tercih etmektedir.

Yaşlı bireylerde ise renk tercihleri genellikle daha basit ve doğal tonlara yönelme eğilimi gösterebilir. Turuncu ve sarı gibi sıcak renkler, yaşlı bireylerde genellikle azalan bir ilgiyle karşılaşmakta ve zamanla daha soğuk ve doğal renkler tercih edilmektedir (Тырыбапова et al., 2015).

4.6.3. Cinsiyete Göre Renk Algısı ve Tüketim Eğilimleri

Cinsiyete göre renk algısı, bireylerin renk tercihleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olup, bu durumun altında yatan biyolojik ve psikolojik temeller, insanların estetik algılarını ve davranışlarını yönlendirmektedir. Biyolojik açıdan, erkekler ve kadınlar arasındaki renk algısı farklılıkları, genetik ve hormonal etkenlerle şekillenebilir (Igiel et al., 2017).

Kadınlar genellikle parlak ve canlı renkleri, özellikle pembe, kırmızı ve mor gibi tonları tercih ederken, erkekler daha çok mavi, gri ve siyah gibi nötr renkleri tercih etme eğilimindedir. Kadınlar genellikle renk psikolojisi ile ilişkilendirilen duygusal tepkilere daha meyilli olurlar (Grigoryan, 2023). Kış aylarında, düşük gündüz ışığı nedeniyle oluşan ruhsal etkiler karşısında kadınlar, sıcak ve canlı renkleri kullanarak ruh halini pozitifleştirmeye çalışabilirler. Erkekler ise, soğuk ve nötr renklerle duygusal dengeyi koruma eğilimindedir.

4.6.4. Kültürel Farklılıklar ve Renk Anlamlarının Değişkenliği

Kültürel değişkenlikler ve renk anlamları, renk tercihleri ve kültürel psikoloji üzerindeki etkilerini incelemek açısından önemli bir rol oynamaktadır. Renklerin anlamları, bireyin yaşadığı toplumun yapısı ve gelenekleri ile şekillenir. Örneğin, Doğu toplumları için kırmızı, genellikle sevgi, şans ve kutlama simgesi olarak kabul edilirken, Batı kültürlerinde güç ve cesaretle ilişkilendirilmektedir (Elliot et al., 2007).

Kış mevsiminde, çeşitli kültürlerde sıcak renkler (kırmızı, sarı, turuncu) enerji ve motivasyon kaynağı olarak öne çıkarken, bazı kültürel bağlamlarda soğuk renkler (mavi, yeşil) iç huzurunu ve sakinliği simgeler (Elliot et al., 2007).

4.6.5. Moda ve Marka Algısı

Moda ve Marka Algısı, kış aylarında renkli giyimin insanlar üzerindeki psikolojik ve kültürel etkilerinin yanı sıra, moda endüstrisinin bu dönemlerdeki stratejilerini de şekillendiren önemli bir unsur olarak öne çıkar. Kış sezonunda tercih edilen renkler ve giysi tarzları, tüketicilerin kişisel iletişimini ve toplumsal kimliklerini yansıtırken, aynı zamanda moda markalarının imajını ve algısını da belirler. Mor, kırmızı, bordo veya koyu yeşil gibi zengin ve derin tonlar, güven, güç ve sıcaklık duygularını pekiştirirken, pastel ve nötr renkler ise sakinlik ve zarafet mesajı verir. Moda ve marka algısı, tüketicilerin giysi seçimlerinde kendilerini ifade etme biçimini etkilerken, aynı zamanda markalara ait stil ve kalite algısının da şekillenmesine neden olur (Elliot et al., 2007).

4.7. Terapötik Yaklaşımlar Ve Uygulamalar

Renklerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi, terapötik yaklaşımlarda önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle renk dekorasyonu ve görsel tasarım, terapötik ortamların oluşturulmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bu alandaki araştırmalar, renklerin bireylerin duygusal durumu üzerinde doğrudan etkili olduğunu ve bu durumun ruh sağlığı uygulamalarında nasıl etkili bir araç olabileceğini göstermektedir (Seiler, 2017).

4.7.1. Terapide Renk Dekorasyonu ve Görsel Tasarımın Rolü

Sıcak renkler genellikle pozitif duygular ve enerji artışı ile ilişkilendirilirken, soğuk renkler sakinleştirici bir etki yaratmaktadır. Özellikle mavi ve yeşil tonlarının stres ve anksiyete seviyelerini azaltma potansiyeline sahip olduğu bulunmuştur.

Renklerin görsel tasarım içindeki yeri, bireylerin odaklanma yetenekleri ve genel ruh halleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir; fakat mevcut referanslardan bu konuda net bilgiler elde edilememektedir. Terapi ortamındaki görsel unsurların dikkatlice tasarlanması, bireylerin tedaviye olan katılımını güçlendirebilir (Seiler, 2017).

Renklerin ruh sağlığı pratiklerindeki rolü, terapi süreçlerinin etkinliğini artırmak için önemli bir unsur teşkil etmektedir. Renk dekorasyonu ve görsel tasarım, bireylerin ruh hallerinin iyileşmesine katkıda bulunabilir, ancak bu konudaki mevcut kaynaklar tam anlamıyla yeterli destek sağlamamaktadır. Bu nedenle, terapötik alanların tasarımı ve renk kullanımı, ruh sağlığı uygulamalarında göz önünde bulundurulması gereken önemli unsurlar olarak değerlendirilmektedir.

4.7.2. Biyolojik ve Psikolojik Ölçütlerde Renk Seçimi

Biyolojik ve psikolojik ölçütlerle renk seçimi, insanların renk tercihlerini ve buna bağlı olarak duygusal tepkilerini anlamakta önemli bir mekanizmadır. Bireylerin biyolojik yapısı, özellikle nörolojik ve hormonal sistemi, renklerin algılanması ve onlara verdiği tepkiler üzerinde belirleyici rol oynar. Örneğin, melatonin ve serotoninin seviyeleri, ruh hali ve uyku düzeniyle ilişkili olup, mevsimsel depresyon gibi durumlarda uygun renk tercihleri, ruh halini olumlu yönde etkileyebilir. Aynı zamanda, görsel algı merkezi beyinde bulunan korteksler, sıcak ve soğuk renkleri farklı şekilde işlemekte ve bu duysal farklılıklar duygusal tepkilere yansımaktadır(Fuchshuber et al., 2024).

Psikolojik açıdan, renklerin kişisel deneyimler ve duygusal bağlantıları büyük önem taşır. Kişinin yaşam deneyimleri, travmatik olaylar ve alışkanlıkları, belirli renkleri tercih etme veya onlardan kaçınma eğilimini etkileyebilir. Özellikle kış aylarında, gündüz ışığının azalmasıyla birlikte ortaya çıkan melatonin seviyelerinin değişimi, ruh halini ve enerji seviyelerini doğrudan etkiler. Bu bağlamda, canlandırıcı renk tercihleri, psikolojik iyi halin korunmasına ve depresif durumların hafifletilmesine yardımcı olabilir.

Biyolojik ve psikolojik kriterler, ayrıca cinsiyet ve yaş gibi faktörlerle de şekillenerek, renk tercihlerinde çeşitlilik oluşturur. Çocuklar genellikle parlak ve canlı renkleri tercih ederken, yetişkinlerde daha nötr ve pastel tonlar hakim olabilir. Kadınların renk algısı ve tercihleri, kültürel ve psikolojik altyapıya dayanarak farklılık gösterebilir; örneğin, kırmızı ve pembe renkler duygusal ve romantik çağrışımlar taşıyabilir. Erkeklerde ise genellikle koyu ve güç veren renkler öne çıkar. Bu tercihlerin temelinde biyolojik farklılıklar, hormon düzeyleri ve sosyal rol beklentileri yer alır. Ayrıca, kültürel bağlam da renklerin anlamını ve bu anlamın birey üzerindeki etkisini şekillendirir(Fuchshuber et al., 2024).

Kış aylarında renk seçimi, sadece estetik bir tercih değil; aynı zamanda biyolojik ve psikolojik süreçlerin bir yansımasıdır. Gündüz ışığının azalması ve sıcaklık değişiklikleriyle birlikte, bireylerin renk tercihleri ve algıları değişmekte; bu durum ruhsal dengeyi korumak ve duygulanımı şekillendirmek adına dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda, renkler ve çevresel faktörlerin etkileşimi, psikolojik iyileşme ve mevsimsel ruhsal durumların yönetiminde önemli bir araç olabilir

4.7.3. Kişiyi Özgü Renk Terapi Yaklaşımları

Kişiyi özgü renk terapi yaklaşımları, bireysel farklılıkları ve öznel tercihleri merkeze alan modüler bir yöntemdir. Bu yaklaşımlar, bireyin psikolojik profilini, biyokimyasal dengelerini ve yaşam deneyimlerini sentezleyerek kişiyi has bir "renk haritası" (color mapping) çıkarılmasını sağlar. Terapötik sürecin başlangıcında, bireyin renklerle kurduğu sembolik bağlar ve bu bağların yarattığı somatik tepkiler analiz edilir. Bazı bireyler için sıcak tonlar motivasyon kaynağıyken, diğerleri için bu tonlar aşırı uyarıcı (over-stimulating) ve anksiyete tetikleyici olabilir. Bu sebeple, terapi planları statik değil, dinamik ve kişiselleştirilmiş ölçütlerle hazırlanmalıdır (Jonauskaitė et al., 2018).

Bu modern yaklaşımlar; sıklıkla psikodrama, renk koçluğu ve sanat terapisi gibi dışavurumcu yöntemlerle entegre edilir. Bu metodolojiler aracılığıyla kişi, iç dünyasındaki karmaşayı renkler üzerinden somutlaştırarak farkındalık geliştirir. Her bireyin "renk dili" benzersizdir; dolayısıyla terapide kullanılan seçimler de bu özgün dile göre özelleştirilmelidir. Sonuç olarak, kişiyi özgü renk yönetimi, özellikle kış aylarında artan iç kapanıklık ve mevsimsel duygu dalgalanmalarına karşı bilimsel tabanlı, etkin ve sürdürülebilir bir çözüm sunmaktadır

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Kış aylarındaki renk psikolojisi ve giyim tercihleri, biyolojik, psikolojik ve kültürel faktörler arasındaki diyalektik etkileşimlerle en iyi şekilde açıklanabilir.. Biyolojik perspektifte, kısa günler ve düşük lümenli ışık seviyelerinin serotonin ve melatonin salınımını manipüle etmesi, bireyi bir "kromatik denge" arayışına itmektedir. Psikolojik düzlemde ise sıcak renklerin motivasyonel, soğuk renklerin ise regülatif işlevi, kışın melankolik atmosferine karşı bir kalkan görevi görmektedir.

Klinik ve uygulamalı yaklaşımlar kapsamında, doğru aydınlatma stratejileri ve kişiselleştirilmiş renk terapileri, ruh sağlığını destekleyici enstrümanlar olarak sisteme entegre edilmelidir. Araştırmamız, renklerin sadece görsel birer veri değil, dikkat ve algı süreçleri ile duygusal durumlar arasında köprü kuran nörolojik anahtarlar olduğunu teyit etmiştir.

Sonuç olarak, kış aylarında bilinçli renk kullanımı; hem bireysel hem de toplumsal ölçekte yaşam kalitesini yükselten, mevsimsel depresyon riskini minimize eden ve psikolojik dayanıklılığı artıran sürdürülebilir bir stratejidir. Mevsimsel ve bireysel farklılıklar gözetilerek şekillendirilen yaşam biçimleri, bireyin doğayla ve kendi iç dünyasıyla olan uyumunu güçlendirecek yeni ufuklar açacaktır.

7. TARTIŞMA

Kış mevsiminde renklerin düşünce, duygu ve davranışlar üzerindeki etkileri, renklerin psikolojik ve biyolojik mekanizmalarla ne denli girift bir biçimde bağlantılı olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu dönemde gündüz saatlerindeki kısıtlı ışık ve fotoperiyodik kısalma (kısık günler), insan ruh hali üzerinde belirgin ve somatik etkiler yaratmaktadır. Literatürle uyumlu olarak, ışık eksikliğinin serotonin ve melatonin salınımını doğrudan etkileyerek depresif duygu durumunu ve anhedoniyi güçlendirebileceği, bu biyokimyasal zeminin ise bireylerin renk tercihlerini ve dış dünyaya verdikleri psikolojik tepki biçimlerini temelden şekillendirdiği görülmektedir.

Sıcak renkler, limbik sistem üzerinde uyarıcı bir etki yaratarak içsel hisleri canlandırırken; soğuk renkler genellikle parasempatik aktivasyonu destekleyerek sakinlik ve içe dönüklük duyguları uyandırır. Kış aylarında özellikle doğanın monokromatik paletiyle uyumlu kahverengi, gri, koyu yeşil ve mavi gibi doğal renk tonlarının kullanımı, mevsimin ruhsal etkilerine adaptasyonu sağlar. Bu renkler, fizyolojik açıdan bir "termal koruma algısı"

yaratarak rahatlatıcı, psikolojik olarak ise bireyin çevresiyle uyumlanmasını sağlayan dengeleyici bir işlev görmektedir (Elliot et al., 2007).

Biyolojik ve psikolojik mekanizmalar bir bütün olarak ele alındığında; kırmızı ve turuncu gibi yüksek enerjili renklerin kışın azalan metabolik ve ruhsal enerjiyi kompanse ettiği, buna mukabil mavi ve mor tonlarının ise mevsimin gerektirdiği dinginlik ve içsel muhasebe süreçlerini desteklediği saptanmıştır. Ayrıca, çalışmamızın sosyodemografik bulguları, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin bu süreçte pasif kalmadığını; erkeklerin daha koyu ve dominant renklerle "güven ve güç" odaklı bir denge kurarken, kadınların parlak ve açık tonlarla "duygusal regülasyon" sağladığını göstermektedir. Yaşlı bireylerde ise pastel ve doğal renklerin tercih edilmesi, nörolojik hassasiyetlerin ve huzur arayışının bir yansıması olarak değerlendirilmelidir.

Mevsimsel duygu durum bozukluklarının (SAD) klinik yönetiminde, renk terapisi ve görsel tasarım teknikleri, sadece estetik birer unsur değil, mevsimsel ruh hali değişikliklerine adaptasyonda kullanılan primer araçlardır. Işık ve sıcaklık algısıyla senkronize edilen bilinçli renk seçimleri, bireyin bilişsel yapısına pozitif girdiler sunar (Fuchshuber et al., 2024). Bu süreçte renklerin sağladığı nörolojik etkilerin profesyonel kullanımı, bireyin içsel uyumunu maksimize ederek kışın yarattığı melankolik baskıyı hafifletebilir (Pail ve ark. 2011).

8. KISITLILIKLAR

Kış aylarında renklerin ve renkli giysilerin psikolojik etkilerine ilişkin mevcut literatür ne kadar sınırlı olsa da, bu çalışmanın kendisinde ve burada incelenen diğer çalışmalarda bazı sınırlamalar mevcuttur. Başlıca sınırlamalar şu şekilde özetlenebilir:

Literatür ve Bölgesel Sınırlılık: Kış aylarında renk seçimi üzerine yapılan ampirik çalışmaların sayısı dünya genelinde sınırlıdır. Mevcut verilerin büyük çoğunluğu Kuzey Yarımküre'deki belirli kültür ve coğrafyalara odaklanmış olup, bu durum elde edilen bulguların evrensel olarak genellenmesini güçleştirmektedir.

Metodolojik Eksiklikler: Çoğu araştırma, derinlemesine neden-sonuç ilişkilerini kurmakta yetersiz kalan küçük örneklem gruplarına dayanmaktadır. Özellikle yaş grupları ve sosyoekonomik seviyeler arasındaki geçişkenliğin yeterince temsil edilmemesi, çalışmanın ekolojik geçerliliğini ve kültürel çeşitliliğini kısıtlamıştır.

Ölçüm ve Veri Toplama: Kullanılan ölçüm araçlarının ve veri toplama tekniklerinin öznel beyana dayalı olması, verilerin güvenilirliğini etkileyebilecek bir faktördür. Ayrıca, yapay ışıklandırma ve dijital ekranların (mavi ışık) doğal kış ışığıyla olan kümülatif etkisi pek çok çalışmada değişken olarak kontrol edilmemiştir.

Bu sınırlamalar, gelecekteki çok disiplinli araştırmaların yolunu açmaktadır. Bireylerin anlık ruh halleri ile renk tercihleri arasındaki ilişkiyi tespit eden yapay zeka ve giyilebilir teknolojilerle desteklenen daha ayrıntılı ve büyük veri analizlerine ihtiyaç vardır

8. BİLDİRİMLER

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

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

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

9. ETİK BEYAN

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

KAYNAKÇA

- Adonina, S. N., Bazhenova, E., & Базовкина, Д. В. (2024). Effect of short photoperiod on behavior and brain plasticity in mice differing in predisposition to catalepsy: The role of bdnf and serotonin system. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(5), 2469. <https://doi.org/10.3390/ijms25052469>
- Akers, A. S., Barton, J., Cossey, R., Gainsford, P., Griffin, M., & Micklewright, D. (2012). Visual color perception in green exercise: Positive effects on mood and perceived exertion. *Environmental Science & Technology*, 46(16), 8661–8666. <https://doi.org/10.1021/es301685g>
- Beaven, C. M., & Ekström, J. (2013). A comparison of blue light and caffeine effects on cognitive function and alertness in humans. *PLoS ONE*, 8(10), e76707. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076707>
- Çiftçi, E., & Fırat, S. (2023). The relationship of substance abuse with attachment and emotion regulation. *Dicle Tıp Dergisi*, 50(4), 507–518. <https://doi.org/10.5798/dicletip.1411670>
- Elliot, A. J., Maier, M., Moller, A. C., Friedman, R., & Meinhardt, J. (2007). Color and psychological functioning: The effect of red on performance attainment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136(1), 154–168. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.136.1.154>
- Fuchshuber, J., Andres, D., Prandstätter, T., Roithmeier, L., Schmautz, B., Schwerdtfeger, A., ... & Unterrainer, H. F. (2024). Influence of anxious attachment on the relationship between primary emotions and substance-related addictive behaviors. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1380539>

- Garland, E. L., Atchley, R., Hanley, A. W., Zubieta, J., & Froeliger, B. (2019). Mindfulness-oriented recovery enhancement remediates hedonic dysregulation in opioid users: Neural and affective evidence of target engagement. *Science Advances*, 5(10). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax1569>
- Giannoni-Guzmán, M. A., Kamitakahara, A., Magalong, V., Levitt, P., & McMahon, D. G. (2020). Circadian photoperiod alters trek-1 channel function and expression in dorsal raphe serotonergic neurons via melatonin receptor 1 signaling. *Journal of Pineal Research*, 70(2). <https://doi.org/10.1111/jpi.12705>
- Grigoryan, S. (2023). The psychological influence of colours on consumer's behaviour. *SUSh Scientific Proceedings*, 115–123. <https://doi.org/10.54151/27382559-23.1pb-115>
- Igiel, C., Lehmann, K. M., Ghinea, R., Weyhrauch, M., Hangx, Y., Scheller, H., ... & Paravina, R. D. (2017). Reliability of visual and instrumental color matching. *Journal of Esthetic and Restorative Dentistry*, 29(5), 303–308. <https://doi.org/10.1111/jerd.12321>
- Jonauskaitė, D., Althaus, B., Dael, N., Dan-Glauser, E., & Möhr, C. (2018). What color do you feel? Color choices are driven by mood. *Color Research & Application*, 44(2), 272–284. <https://doi.org/10.1002/col.22327>
- Kim, S. (2011). Color psychology and its impact during winter. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 50–65. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035>
- Kozarić-Kovačić, D. (2008). Psychopharmacotherapy of posttraumatic stress disorder. *Croatian Medical Journal*, 49(4), 459–475. <https://doi.org/10.3325/cmj.2008.4.459>
- Pail, G., Huf, W., Pjrek, E., Winkler, D., Willeit, M., Praschak-Rieder, N., & Kasper, S. (2011). Bright-light therapy in the treatment of mood disorders. *Neuropsychobiology*, 64(3), 152–162. <https://doi.org/10.1159/000328950>

- Pjrek, E., Baldinger, P., Spies, M., Παπαγεωργίου, K., Kasper, S., & Winkler, D. (2016). Epidemiology and socioeconomic impact of seasonal affective disorder in Austria. *European Psychiatry*, 32, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.11.001>
- Rastad, C., Ulfberg, J., & Lindberg, P. (2011). Improvement in fatigue, sleepiness, and health-related quality of life with bright light treatment in persons with seasonal affective disorder and subsyndromal SAD. *Depression Research and Treatment*, 2011, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2011/543906>
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651–658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.002>
- Seiler, A., Klaas, V., Tröster, G., & Fagundes, C. P. (2017). Ehealth and mhealth interventions in the treatment of fatigued cancer survivors: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 26(9), 1239–1253. <https://doi.org/10.1002/pon.4489>
- Τυρyάpova et al. (2025). The influence of color on the psycho-emotional state of individuals across different age periods. *Public Administration and Law Review*, 2, 111–125. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2025-2-111-125>
- Vandewalle, G., Schwartz, S., Grandjean, D., Wuillaume, C., Balteau, E., Degueldre, C., ... & Maquet, P. (2010). Spectral quality of light modulates emotional brain responses in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(45), 19549–19554. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010180107>
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., Tomasi, D., & Baler, R. (2011). Food and drug reward: Overlapping circuits in human obesity and addiction. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 1–24. https://doi.org/10.1007/7854_2011_169
- Yang, A. C., Huang, N. E., Peng, C., & Tsai, S. (2010). Do seasons have an influence on the incidence of depression? The use of an internet search engine query data as a proxy of human affect. *PLoS ONE*, 5(10), e13728. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013728>



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 14.08.2025 Makale Yayın Tarihi: 22.12.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:46-78

Okul Öncesi Çocukların Psikolojik Travmalarında Oyun Terapinin İyileştirici Yönü

1.Aysel ÖZDEN

Doktor Öğretim Üyesi/Klinik Psikolog

Brussels Capital Üniversitesi

Sorumlu Yazar: ayselozden@stu.aydin.edu.tr

Orcid : 0009-0007-7858-7779

ÖZET

Okul öncesi eğitimi alan 2-6 yaş arası çocukların, duygu ve düşüncelerini ifade etmekte ve keşfetmekte özgür hissetmesine olanak tanıyan güvenli ve güvenilir bir ortam yarattığı için bire bir ilişki kurmaya dayanır.

Okul öncesi dönemde çocukların benlik gelişimi ve çevresel denetim arayışları, bazı durumlarda ruhsal açıdan risk taşıyan belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.(ÇMOT) duygusal yansıtma teknikleriyle çocukların

psiko-sosyal sorunlarını oyunun doğal ve iyileştirici gücünden yararlanarak ele alan bir müdahale yaklaşımıdır. Bu araştırma, kavramsal çerçeve ve alan yazın doğrultusunda, oyunun ve oyun temelli terapötik yaklaşımların okul öncesi dönemdeki çocukların üzerindeki gelişimsel iyileştirici etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır; bu doğrultuda nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocuklarda oyun, oyun terapi, çocuk merkezli oyun terapisi, iyileştirme

The Healing Aspect Of Child-Centered Play Therapy In Psychological Trauma In Preschool Children

ABSTRACT

It is based on building a one-on-one relationship, as it creates a safe and reliable environment that allows children aged 2-6 years old Decedent of preschool education to feel free to express and explore their feelings and thoughts.

Children's self-development and environmental control searches during the preschool period can prepare the ground for the appearance of mentally risky symptoms in some cases. (CMO) is an intervention approach that addresses children's psycho-social problems with emotional reflection techniques by taking advantage of the natural and healing power of play.

This research aims to determine the developmental healing effects of play and play-based therapeutic approaches on

preschool children, in line with the conceptual framework and literature; accordingly, the qualitative research method was preferred.

Keywords: Play in children, Play therapy, Child-centered play therapy, Healing.

1. GİRİŞ

Çocukluk, insan yaşamının temel taşlarını oluşturan, bireyin kendini yapılandırmaya başladığı en kritik gelişim evresidir. Bu dönemde birey; öğrenme, gelişme ve deneyim yoluyla yaşamın çeşitli boyutlarını keşfeder ve şekillendirir. Hayal gücü, haz alma, sosyal etkileşim ve merak gibi dinamiklerle beslenen çocukluk sürecinde, oyunun rolü merkezi bir konumdadır ve gelişimin en güçlü araçlarından biri olarak öne çıkar (Onur, 2019). Okul öncesi dönem, bireyin kişilik gelişiminin temellerinin atıldığı, bilişsel, sosyal ve duygusal becerilerin hızla geliştiği kritik bir yaşam evresidir (Vaskivska ve ark. 2018).

Oyun, okul öncesi dönemde çocuğun iç dünyasına erişim sağlayan en doğal iletişim aracı, gelişimsel süreçlerinin desteklenmesinde vazgeçilmez bir rol üstlenmektedir (Kılınç ve Saltık 2020). Oyun, insanlık tarihiyle yaşıt, kültürlerin ve medeniyetlerin biçimlenmesinde temel bir rol üstlenmiştir; ilk başta basit bir taklit davranışı olarak ortaya çıkan bu eylem, zamanla inançtan sanata, savaştan ritüellere kadar pek çok yaşamsal alanın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Oyuna atfedilen anlam ve değer, her dönemin kültürel dokusunu yansıtırken; insanlığın evrimi de oyun anlayışını dönüştürmüş, özellikle son yüzyılda yaşanan teknolojik sıçramalarla birlikte oyun, dijitalleşen dünyada sanal bir gerçekliğe taşınmıştır. Bugün teknoloji, yalnızca bir araç değil, insan yaşamının vazgeçilmez kaynaklarından biri olarak konumlanmıştır.

1.1. Oyunun Çocuk İçin Önemi ve Çocuğun Gelişimine Etkisi

Oyun, çocuğun isteklerini ve amaçlarını ifade etmesine olanak tanıyan; onu yaşama hazırlayan en temel araçlardan biridir. Bu bağlamda oyun, çocuğun eğitim süreci ve kişilik gelişimi açısından kritik bir rol üstlenmekte; ruhsal doyum sağlamasının yanı sıra fiziksel, sosyal, bilişsel, psikolojik ve duygusal gelişim alanlarını da çok yönlü biçimde desteklemektedir (Özer, Gürkan & Ramazanoğlu, 2006).

Çocuğun fiziksel gelişimi ve sağlıklı bir biçimde yetişebilmesi için sevgi, ilgi, bakım ve beslenme nasıl temel birer ihtiyaçsa; oyun da aynı derecede yaşamsal bir gereksinim olarak kabul edilmektedir (Koçyiğit, Tuğluk& Kök, 2007).

1.2. Oyunun Çocuğun Ruh Sağlığına Etkisi

Oyun, çocuğun fiziksel çevresiyle anlamlı etkileşim kurmasını sağlayan, hayal gücünü ifade ettiği ve iç dünyasını dışa vurduğu özgün bir öğrenme ve deneyim alanıdır. (Topuz, 2015).

Okul öncesi çocuklarda oyun, yeni bilgileri özümlediği, değişime cesaret gösterdiği, özerklik hissini yaşadığı, derinden tatmin duygusuyla dolduğu, kendiliğinden ve aktif bir süreçtir (Mcmahon, 2005).

Çocuk, oyun sürecinde rollerini sergiler, oyun sayesinde fantezileri ve gerçekler arasında bir köprü oluşturur, düşüncelerini geliştirir ve tecrübeler edinir (Gözalan, 2013). Oyun, çocukların içsel ilgi ve yetkinliklerini geliştirmelerine, karar vermelerine, kendilerini kontrol etmelerine, kurallara uymayı ve duygularını düzenlemeyi öğrenmelerine, arkadaş edinme ve başkalarıyla eşit olarak anlaşmayı öğrenmelerine, neşeyi deneyimlemelerine yardımcı olarak ruh sağlığını geliştirmektedir (Gray, 2011).

1.3. Oyunun Çocuğun Diğer Gelişim Alanlarına Etkisi

Oyun, çocuğun fiziksel ve mental gelişime katkı sağlayarak duygu ve düşüncelerini aktarabilmesine olanak tanıyan bir etkinliktir. Aynı zamanda oyun, çocuğun hareket gereksinimini karşılamakta; organları oyun aracılığıyla yorulmadan güçlenmektedir (Çoban & Nacar, 2010). Aynı zamanda kas ve iskelet sisteminin gelişmesini sağlayarak, düzgün bir duruş ve estetik kazandırmaktadır (Onay, 2008). Bu yönden oyun, çocuğun dil gelişimini destekleyerek kendisini özgür biçimde aktarabilmesine katkıda bulunur (Campos, Rodrigues & Pinto, 2010; Topuz, 2015). Çevresini araştırmasına, nesneleri bilmesine ve sorunlarını çözmesine olanak verir (Koçkaya & Siyez, 2017). Yeni şeyler öğrenme sürecine girmesini ve sağlıklı bir gelişim göstermesini sağlar (Burns, 2016).

Okul öncesi dönemde görülebilecek psikolojik bozukluklarla birlikte çocukların psikolojik bütünlüklerini olumsuz etkileyebilecek nörogelişimsel bozukluklara yönelik 1955-2020 yılları arasında yapılan oyun terapisi çalışmalarının bulunduğu kitap, uzmanlık tezleri, web sitesi ve elektronik veri tabanları (Google Scholar, Web of Science, PsycInfo, Springerlink PubMed, Yök Tez veritabanı) gibi kaynaklarda literatür taraması yapılmıştır. Oyun terapilerinin çocukluk çağındaki birçok bozukluğun tedavisinde kullanımı her geçen gün daha fazla yaygınlaşmaktadır.

Mevcut makalede, farklı uygulama teknikleri bulunan oyun terapilerinin bu bozukluklardan hangilerinin tedavisinde daha etkili olduğu ve hangi bozuklukta ne tür tekniklerin kullanıldığının incelenmesi ve çocukluk çağı psikolojik bozukluklarında oyun terapileri kullanımına yönelik genel bir çerçeve hazırlanması hedeflenmiştir. Tüm bu bilgiler ışığında

okul öncesi dönem sık görülen psikolojik ve gelişimsel bozukluklarında kullanılan oyun terapisinin verimliliğinin incelenmesi derleme makalemizin temel amacını oluşturmaktadır.

1.4. Oyun Tanımı ve oyun terapi

Oyun, çocuğun içsel dünyasını keşfetmesine olanak tanıyan bir araç olarak, gerçek benlik duygusunun gelişimini destekler. Çocuğun kendine değer verme ve yetkinlik algısının güçlenmesine katkı sağlar; bireysel kimliğin yapılandırılmasında temel bir rol üstlenir (Winnicott, D.W. (1971).

Oyun terapisi, çocukların yaşadıkları travmatik, olumsuz ya da suç unsuru taşıyan deneyimleri sözel olarak ifade edemedikleri durumlarda, çocukların ifadesini kolaylaştırmak amacıyla kullanılan, adli ve psikolojik değerlendirme süreçlerinde önemli bir araçtır. Bu yöntem, çocukların duygusal durumlarını ve yaşadıkları olayları oyun yoluyla yansıtmalarına olanak tanıyarak, uzmanlara tanı koyma ve müdahale etme konusunda değerli bilgiler sunar. (Bion, W. R. (1970).Uzmanlar tarafından çocukların bireysel ve kişilerarası gelişimlerini destekleyen oyun, bu bağlamda çocuğun duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini dışa vurmasına olanak tanıyan terapötik bir dil işlevi görür (Bion, W. R. (1970).

Amerika merkezli Oyun Terapisi Derneği (Association for Play Therapy), Oyun terapisi, eğitilmiş terapistler tarafından yürütülen; bireylerin psikososyal sorunlarını önlemeyi veya çözmeyi amaçlayan, aynı zamanda sağlıklı gelişimlerini desteklemeye yönelik sistematik ve kuramsal temellere dayanan bir müdahale sürecidir. Bu süreçte, oyunun terapötik işlevlerinden yararlanılarak özellikle çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişim alanlarında desteklenmesi hedeflenmektedir (Association for Play Therapy, 2020).



Şekil 1 Paul Manship'in Oyunculuğu, 1912-1914. Ulusal Portre Galerisi, Washington



Şekil 2 Tekerlekli küçük at,
Antik Yunan çocuk oyuncacı.
MÖ 950-900 tarihlenen bir
mezardan, Kerameikos
Arkeoloji Müzesi, Atina

2. AMAÇ

Çocukluk çağı döneminde oyunun ve oyun terapisinin iyileştirici yönü ve önemini, kavramlar ve alinyazını ışığında belirlemektir. Okul öncesi dönemde çocukların gelişimsel, duygusal ve psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılamada oyun terapisi ve oyun temelli terapötik yaklaşımların etkilerini incelemektir. Çocukların duygusal ve sosyal gelişimi üzerindeki etkilerini incelemek ve özellikle okul öncesi dönemde oyun terapisinin çocukların psikososyal uyum süreçlerine katkılarını ortaya koymaktır.

Ayrıca, oyun yoluyla çocukların yaratıcı problem çözme becerileri, ahlaki yargı geliştirme süreçleri ve dayanışma ilişkileri kurma kapasiteleri gibi gelişimsel kazanımlarının terapötik süreçteki yansımaları değerlendirilecektir.

Çocukların benlik gelişimi, duygusal ifade becerileri ve çevresel uyum süreçlerinde oyunun iyileştirici gücünden nasıl yararlandığını ortaya koymak hedeflenmektedir. Bu doğrultuda, terapist çocukla kurduğu bire bir ilişkinin, empatik yanıtların ve oyun temalarının çocukların içsel dünyasına olan katkısı nitel araştırma yöntemiyle değerlendirilmiştir.

3.YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma deseni benimsenmiştir. Nitel yöntem, çocukların oyun terapisi sürecindeki deneyimlerini, duygusal ifadelerini ve terapötik etkileşimlerini anlamayı amaçlamaktadır. Araştırma sürecinde doküman analizi ve literatür taraması teknikleri kullanılmış; oyun terapisine ilişkin kuramsal yaklaşımlar, uygulama örnekleri ve gelişimsel etkiler incelenmiştir. Veriler, ilgili akademik kaynaklar, uzman görüşleri ve uygulama raporları üzerinden yapılandırılmıştır. Araştırma, betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiş; elde edilen bulgular tematik olarak sınıflandırılmıştır.

3.1. Araştırma Tasarımı

Okul öncesi dönem, bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminin temellerinin atıldığı kritik bir evredir. Bu dönemde çocukların yaşadığı kaygı gibi zorlayıcı duygular, gelişimsel süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve ilerleyen yaşlarda psikopatolojik risklerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu bağlamda, çocukların duygularını ifade edebilecekleri, keşfedebilecekleri ve düzenleyebilecekleri güvenli bir ortam sunan oyun terapisi, gelişimsel destek ve ruh sağlığı müdahalesi açısından önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır

Türkiye’de oyun terapisine yönelik ilgi son yıllarda artmış olsa da, özellikle çocukluk çağı kaygı bozukluklarında oyunun terapötik etkisini inceleyen çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu durum, alanyazında önemli bir boşluk olduğunu göstermektedir.

Oyun temelli terapötik yaklaşımların okul öncesi dönemdeki çocukların kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyerek hem kuramsal bilgi birikimine katkı sağlamayı hem de uygulayıcılar için yol gösterici veriler sunmayı amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemiyle yürütülen bu çalışma, çocukların içsel dünyalarını anlamaya yönelik derinlemesine bir bakış sunarak, oyun terapisinin gelişimsel ve iyileştirici potansiyelini ortaya koymayı hedeflemektedir

3.2. Katılımcılar

Oyun terapiye katılan bireyler, 3-13 yaş arasında, çocuk danışanlardan oluşmaktadır.

1-Olgü Sunumu: Karşıt Olma-Karşıt Gelme Bozukluğu Tanılı Okul Öncesi Çocuk

2- Olgü Sunumu: Çocukluk Çağı Depresyonu Tanılı Okul Öncesi Çocuk

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama sürecinde, literatür taraması, oyun terapiye katılan katılımcılar, araştırmacıya da belirli konulara odaklanma imkânı verir.

Literatür taraması

- 1- Çocuk Merkezli Oyun Terapisinde (ÇMOT) Terapötik İlişkinin Temel İlkeleri
- 2- Anksiyete Bozukluklarında ve Oyun Terapisi
- 3- Davranış Bozuklukları ve Oyun Terapisi

- 4- Otizm ve Oyun Terapisi
- 5- Öğrenme Güçlüğü ve Oyun Terapisi
- 6- Depresyon ve Oyun Terapisi
- 7- Oyunun Terapötik Kullanımı ve İyileştirici Etkileri

3.4. veri analiz yöntemi

Elde edilen veriler, literatür ışığında analiz yöntemiyle incelenecektir.

4. BULGULAR

Araştırma bulguları, oyun terapisi sürecinde çocukların duygusal ifadelerinde belirgin bir artış gözlemlendiğini; terapistin empatik yaklaşımı sayesinde çocukların kendilerini daha güvende ve anlaşılmış hissettiklerini ortaya koymuştur. Oyun temaları aracılığıyla çocukların kaygı, öfke, korku gibi duygularını sembolik olarak ifade ettikleri; bu sürecin hem duygusal boşalım sağladığı hem de gelişimsel olarak destekleyici bir rol üstlendiği belirlenmiştir (Solter 2017, Kılınç ve Saltık 2020).

Vygotsky, oyunu çocuğun sosyokültürel çevresiyle etkileşim içinde şekillenen bir süreç olarak tanımlamakta ve bu yönüyle Piaget'in bireysel gelişim odaklı oyun anlayışından ayrılmaktadır. Bu durum, çocuğun oyun yoluyla toplumsal rolleri, değerleri ve kültürel normları deneyimlediğini ve içselleştirdiğini göstermektedir (Nicolopoulou & Bağlı, 2004).

Amerikan Pediatri Akademisi'nin raporuna göre oyun; bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimi desteklemenin yanı sıra, nöral bağlantıların oluşumunu teşvik ederek sağlıklı beyin gelişimine katkı sağlamaktadır. Psikomotor gelişim açısından oyun, çocukların büyük ve küçük kas gruplarını çalıştıran etkinlikler aracılığıyla bedensel güçlenme, dikkat, denge ve koordinasyon becerilerinin gelişimini desteklemektedir (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007).

Okul öncesi dönemdeki çocuklarda depresyon tedavisinde oyun terapilerinin daha sık tercih edildiği gözlemlenmiştir. Bu durum, küçük yaş grubundaki çocukların gelişimsel özelliklerine uygun, dolaylı ve yapılandırılmış olmayan terapi yöntemlerinin daha etkili olduğunu göstermektedir (Schaefer ve Kaduson, 2019; Weersing ve ark., 2017).

Bulgular Çocuk Merkezli Oyun Terapisinde (ÇMOT) Terapötik İlişkinin Temel İlkeleri, Anksiyete Bozukluklarında ve Oyun Terapisi, Davranış Bozuklukları ve Oyun Terapisi, Otizm ve Oyun Terapisi, Öğrenme Güçlüğü, Depresyon ve Oyun Terapisi ve Oyun

Terapisi Oyunun Terapötik Kullanımı ve İyileştirici Etkileri gibi ana başlıklar etrafında şekillenmiştir.

4.1.Çocuk Merkezli Oyun Terapisinde (ÇMOT) Terapötik İlişkinin Temel İlkeleri

Oyun terapisi, en çok çocuklarda kullanılmaktadır (Morin, 2018). Oyun terapisi, çocukların dünyasını anlamlandırmada oyunun bir iletişim aracı olarak kullanılmasını destekler (Cattanach, 2003). Oyun terapisi, başa çıkılması zor olan olaylar (ayrılıklar, kayıplar, istismar vb) ile mücadele etmek zorunda kalan, izole ve derin acılar yaşayan çocuklarda müdahale edilmesine imkan tanır. Aynı zamanda dil becerileri gelişmemiş, dili kullanmakta güçlükler yaşayan çocuklarla tedavisine de imkan tanımaktadır. Bunun yanı sıra öğrenme güçlüğü ve gelişimsel gecikmeler yaşayan çocuklara da yardımcı olarak terapi sürecinin etkin bir şekilde yürütülmesinde aracılık eder (Mcmahon, 2005). Bu bağlamda oyun terapisi, terapisti ve terapi sürecini çocuğun seviyesine getiren bir yöntemdir (Lawver & Blankenship, 2008).

Terapötik sürecin başında, çocuğun önemsenmediğini hissetmesini önlemek amacıyla aile görüşmelerinin çocuk olmadan yapılması önerilir. Terapist, ilk karşılaşmada çocukla doğrudan “Şimdi oyun odasına girebiliriz. Annen burada bekliyor ve biz oyun odasından geri döndüğümüzde o da burada olacak” denir. “Oyun odasına girebilir miyiz?” ya da “Şimdi oyun odasına girebiliriz değil mi?” gibi ifadeler uygun değildir. Güvensiz ve inatçı çocuk buna “hayır” cevabını verecektir. Oyun odasına girerken ve bekleme odasında “kaç yaşındasın?”, “hangi okula gidiyorsun?” gibi sorular çocuğu rahatsız eder.

ÇMOT” nde bu tarz sorular terapisti lider konumuna taşır ki bu da uygun görülmez. Eğer çocuk inat ediyorsa “oyun odasına girme konusunda karar vermek için zamana ihtiyacın var. Şimdi odama geri döneceğim. Oyun odasına gitmeden önce 1 dakika ya da 3 dakika beklemeyi seçebilirsin. Hangisini seçiyorsun?” ifadesi kullanılır. (Landreth,2012, s.181).

Garry L. Landreth” ın kavramsallaştırdığı ÇMOT” çocuğun oyunu yönlendirilemez. Seans çocuğa ayrılmış bir zamandır dolayısıyla “acele et” “öyle yapılmaz ki” “sessiz ol” ya da “yaşına göre hareket et” vb ifadeler hiç bir şekilde kullanılmaz. Çünkü çocukla yapılan seans onun için sıradan ortamdan, zamandan ve alıştığı ilişkilerden farklıdır. Tam o anda çocuk tam anlamıyla kendini ifade eder ve deneyimler. Geldard ve Geldard” a göre (2013) Terapistlerin amacı, çocuğa terapötik değişimi sağlayacak bir ortam sunmaktır (s.3).Terapistin gelişmenin yavaş bir süreç olduğunu anlaması, zorlamaması ve aceleye getirmemesi önemlidir.

Esasında bu ilke çocuklarla yapılan tüm terapi ve görüşme türleri için geçerlidir. Nitekim Geldard ve Geldard'ın „Çocuk Psikoterapisi“ (2013) kitabunda da değindiği gibi çok fazla soru sormak, çocuğun özel ve/veya paylaşmaktan çok korktuğu bilgileri açıklanması istendiğinde korkutucu olabilir; dolayısıyla çocuk kendini zorlanmış hissedebilir, sessizce içe çekilebilir veya dikkati başka alana çekmeye yönelik davranışlarda bulunabilir (s.13).

ÇMOT'nde odak noktası çocuktur ve güven atmosferinin kurulması şarttır. Bu güven ortamı da çocuğun dünyasını kabul etmek, anlamak ve terapist'in tutarlılığı diğer önemli koşuldur. Samimiyet e sabırla çocuğun perspektifinden bakabilmek önemlidir. Duygu dünyasını ifade etmesi için cesaretlendirilmesi gerekir ki bu da duygularının yargılanmadan kabul edilmesi ile mümkündür.

Çocukla bağlantı kurabilmeli onu değiştirmeye çalışmadan o anda tek gerçekliğin çocuğun „burada“ olduğunu kavramak gerekir. Terapistin çocuğun tanıdığı diğer yetişkinlerden farklı olması gerekmektedir. Çocuğa fiziksel olarak aşırı yakınlaşmadan ve çok hızlıca yanına yaklaşmadan hareket etmek önemlidir. Çocuğun dünyasına girebilmek için duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kabul edebilmek gerekir. Çocuk ile terapist arasındaki ilişki bekleme odasında başlar. Terapist ebeveynle çocuk hakkında konuşacağı yer bekleme odası değildir. Terapist ebeveynle orada durup konuştuğu zaman terapistin aileyi çocuktan daha çok önemseydiği mesajı ortaya çıkacaktır (Landreth, 2012, s.180).

4.2.Anksiyete Bozukluklarında ve Oyun Terapisi

Literatürde, çocukluk çağı anksiyete bozukluklarının tedavisinde oyun terapisinin etkililiğini inceleyen çok sayıda sistematik çalışmanın yer aldığı ve bu çalışmaların, terapötik sürecin kaygı düzeylerini anlamlı biçimde azalttığını ortaya koyduğu görülmektedir (Stulmaker ve Ray 2015).

Tural (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada, ameliyat öncesi yoğun anksiyete yaşayan çocuklarla uygulanan oyun terapisi seanslarından sonra çocukların korku ve anksiyete düzeylerinde anlamlı derecede azalma olduğu belirlenmiştir. Korunmaya muhtaç çocuklarla gerçekleştirdiği

Anksiyete bozuklukları, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında en sık karşılaşılan psikopatolojik sorunlar olarak değerlendirilmektedir. Bu bozukluklar, gelişimsel süreçleri

olumsuz etkileyebilmekte ve erken müdahale gereksinimini beraberinde getirmektedir (Emiroğlu ve Baykara 2008).

Alisinanoğlu ve Ulutaş'a (2003) göre anksiyete, sağlıklı bir çocukluk dönemi gelişimi açısından kritik bir duygusal bileşen olarak değerlendirilmektedir. Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi, okula başlama süreci, anneden ayrılma, ebeveyn onayı arayışı ve akran gruplarına kabul ya da reddedilme gibi çok boyutlu yaşantılar, çocuklarda kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Van Gastel ve ark. 2009). Kontrol altına alınamayan anksiyete, zamanla bireyin kişilerarası ilişkilerinde bozulmalara yol açmakta; yaşamdan alınan doyumun azalmasına ve psikososyal işlevselliğin sekteye uğramasına neden olabilmektedir. (Tolan 2015).

Leung ve arkadaşlarının (2008) göre, dünya genelinde çocukluk çağında anksiyete bozukluklarının görülme sıklığı %8.6 ile %17.7 arasındadır. Erken müdahale edilmediği takdirde, bu bozuklukların ilerleyen yaşlarda madde kullanımı ve depresyon gibi kronik seyirli psikiyatrik rahatsızlıkların gelişimi açısından önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Ramsawh ve ark. 2010).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve farmakolojik tedavilerin, çocukluk ve ergenlik dönemindeki anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili olduğu çeşitli bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. (Beidel ve ark. 2007, Borza 2017, Egenti ve ark. 2019) Yapılan çeşitli araştırmalar, oyun terapisinin çocuklarda kaygı bozukluklarının azaltılmasında etkili bir müdahale yöntemi olduğunu ortaya koymaktadır. (Baggerly ve ark. 2010, Li ve ark. 2016). Oyun terapisi, anksiyete bozukluğu yaşayan çocukların psikolojik bütünlüklerini zedeleyen ve mevcut baş etme mekanizmalarını aşan yoğun duygusal durumları işlemelerine ve bu duygulardan sağlıklı yollarla uzaklaşmalarına yardımcı olmayı amaçlar (Da Silva ve ark. 2017).

Yapılandırılan oyun terapilerinde şimdi ve burada yaklaşımıyla, çocuğun yoğun anksiyete yaşamasına yol açan nesne ve durumlar belirlenir; çocuğun duygusal olarak özdeşim kurabileceği ve kendini daha rahat ifade edebileceği oyuncaklar terapötik sürece dahil edilmektedir (Scheafer ve Kadusan 2019). Oyun terapisi süreci, anksiyete uyandıran nesnelerin ve stratejik olay örgüsünün yapılandırılmasının ardından, terapist ile çocuğun karşılıklı etkileşimiyle başlar. Bu süreçte, çocuğun düşünce ve davranış düzeyinde kaygı yaratan nesne ve olayları temsil eden oyuncaklar aracılığıyla duygusal deneyimlerin ifadesi desteklenir (örn; bebekler, çizim malzemeleri, kil ve hamurlar vb.) ile senaryolar

(rol canlandırma, seslendirmeler, hayali hikâyeler vb.) terapi süreci içinde kullanılmaktadır. (Vaezzadeh ve ark. 2011, Li ve ark. 2014).

Okul öncesi dönem çocuklarının kısa sürede oyuna dâhil olabilmeleri ve duygularını daha rahat dışa vurabilmeleri adına uzmanlar tarafından en çok tercih edilen aktivitelere kukla ve oyuncak blokları örnek gösterilebilir (Li ve ark. 2016). Çocukların anksiyete ve korku yaşamalarına neden olan 15 ile 60 dakika arasında süren olaylarda güvenli terapi ortamında tekrardan yüzleşmeleri amaçlanmaktadır. Yoğun düzeyde kaygılanmalara neden olan olumsuz duygu ve düşüncelerinin yerini, daha işlevsel olan problemlerle başa çıkabilme, yüksek uyum becerileri ve güvenlik duygularının almasıyla görüşmeler çocuğun ihtiyacına göre sonlandırılmaktadır (Butcher ve ark. 2013).

Altun'un (2017) göre, oyun terapisinin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aydın ve ark. (2017) 3-7 yaş aralığındaki 52 çocukla yürüttükleri çalışmada, oyun terapisi uygulamalarının çocukların dikkatlerini toplama becerilerini geliştirdiği ve odaklanmış anksiyetelerini kontrol edebilmelerine anlamlı düzeyde katkı sağladığı rapor edilmiştir. Orhan (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, pediatrik onkoloji servisine gelen ve damar yolu açma uygulaması öncesi yoğun korkuları ve anksiyetesi olan 40 çocuğa yönelik kontrol grupları oluşturularak oyun terapileri uygulanmıştır. Bu terapiler sonunda deney grubunda olan çocukların kontrol grubuna oranla daha uyumlu tepkiler verdikleri ve anksiyetelerini kontrol altına aldıkları tespit edilmiştir. Soma faciasında babalarını kaybeden 2-12 yaş arasındaki çocuklara uygulanan oyun terapileri sonrasında, ayrılık anksiyetesi yaşayan çocukların annelerinden ayrılma noktasında daha az güçlükler yaşadıkları ve daha uyumlu davranış örüntüleri sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Gürbüz ve ark. 2015).

4.3. Davranış Bozuklukları ve Oyun Terapisi

Davranış bozuklukları ilgili alinyazında, çocuğun kendisi veya çevresindeki kişiler adına problem yaratan ve kabul edilemeyen davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Derman ve Başal 2013). Araştırmalar, okul öncesi dönemindeki çocukların büyük bir kısmında orta ve düşük düzeyde davranışsal sorunların gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Seven 2007).

Çocukluk döneminde sıkça karşılaşılan davranışsal sorunlar arasında içe kapanma, karşıt olma davranışı, iştahsızlık, kıskançlık, inatçılık, tırnak yeme, saç çekme, alt ıslatma, okula uyum güçlüğü ve yalan söyleme gibi örüntüler yer almaktadır. Bu tür davranış bozuklukları erken

dönemde müdahale edilmediğinde, ergenlik sürecine kadar devam edebilmekte ve uzun vadede çeşitli ruhsal bozukluklarla birlikte görülebilmektedir (Hughes ve Ensor 2006, Lee ve ark. 2007). Beyin ve sinir sistemi üzerine gerçekleştirilen ilk sistematik araştırmalar, oyun temelli etkinliklerin çocukların duyu-bilişsel sistemlerini güçlendirdiğini ve problem davranışları kontrol etme becerilerini desteklediğini ortaya koymuştur. Oyun terapisi, çocuklardaki davranış problemlerinin giderilmesinde uzun süredir başvurulmuş etkili bir müdahale yöntemidir (Panksepp 2017). Ebeveyn ve çocuk arasında ortak etkileşime dayalı oyun terapisi uygulamalarında, karşılıklı duygusal paylaşımların çocuklarda davranışsal esneklik gelişimini desteklediği ve problem davranışların azalmasına katkı sağladığı literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Cohen ve Shulman 2019).

Terapistin temel hedeflerinden biri davranış bozukluklarına yönelik oyun terapisi uygulamalarında, çocuğun öz-farkındalık düzeyini artırmak ve problemlili davranışların yerine sosyal açıdan daha kabul edilebilir davranış örüntülerinin gelişimini desteklemektir (Şahin ve Tortop 2019).

Davranış bozukluklarının etkili bir şekilde tedavi edilebilmesi için terapistin hem çocuğu hem de aileyi kapsayan çok boyutlu bir terapötik yaklaşım benimsemesi gereklidir. Bu bütüncül perspektif, çocuğun çevresel etkileşimlerini göz önünde bulundurarak müdahale sürecinin hem niteliğini hem de uzun vadeli sürdürülebilirliğini güçlendirmektedir (Scheafer ve Kadusan 2019). Tedavi süreci boyunca terapist, olası problemlili davranışların ebeveynler tarafından anlayışla karşılanmasını ve davranış değişimi için aile içinde destekleyici bir ortamın oluşturulmasını sağlamak amacıyla ebeveynlerle iş birliği içinde hareket etmelidir (Cohen ve Gaddasi 2018).

Davranış problemleri olan çocuklarla yürütülen oyun terapisi uygulamalarında en sık başvurulmuş yöntemlerden biri sınır koyma tekniğidir. Eşyalara ve kişilere zarar verme, öfke nöbetleri, vurma, kırma, yaralama ve toplumsal kuralları ihlal etme gibi davranış örüntüleri sergileyen çocuklara yönelik olarak kullanılan bu teknik, çocuğa her zaman istediği gibi davranma özgürlüğünün bulunmadığı yönünde bir içgörü kazandırmayı amaçlamaktadır (Scheafer ve Kadusan 2019, Yanıt 2020).

Davranış bozukluklarına yönelik gerçekleştirilen oyun terapisi uygulamalarında, kullanılan oyuncakların ve oyun ortamının seanslar boyunca tutarlılık göstermesi, terapötik sürecin güvenliği, sürekliliği ve çocukta gelişen terapötik bağın korunması açısından kritik bir öneme sahiptir (Halfon ve ark. 2016). Seanslar arasında sağlanan çevresel tutarlılık, çocuğun dış

dünyayı daha güvenli ve öngörülebilir bir yer olarak algılamasına olanak tanımakta; bu sayede bastırılmış öfke, kızgınlık, kıskançlık ve yalan söyleme gibi duygusal ve davranışsal tepkilerini daha rahat ifade edebilmesine zemin hazırlamaktadır. Terapist, terapötik süreç boyunca çocuğa oyun liderliği vererek, farkında olunmayan inanç, tutum ve dürtüsel tepkilere yönelik içgörü geliştirmesini hedeflemektedir (Scheafer ve Kadusan 2019).

Oyun terapisi sürecinde çocuk, uygun olmayan düşünce ve davranışlarına yönelik içgörü geliştirmeye başladıkça; terapistin uyguladığı ödüllendirme stratejileri aracılığıyla daha işlevsel davranış örüntüleri sergilemeye yönelir. Bu gelişim doğrultusunda terapötik süreç sonlandırılır. Davranış bozukluklarının oyun terapisiyle sağaltımına yönelik literatürde çok sayıda uygulamalı çalışma yer almaktadır.

4.4. Otizm ve Oyun Terapisi

Otizm, erken çocukluk döneminde ortaya çıkan; tekrarlayıcı davranış örüntüleri, sosyal etkileşimde yetersizlikler ile sözel ve sözel olmayan iletişim becerilerinde belirgin güçlüklerle karakterize edilen yaygın gelişimsel bir bozukluktur (Famitafreshi ve Karimian 2018).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 2013 yılında yayınladığı DSM-5 ile otizmi nöro-gelişimsel bozukluklar kategorisinde tanımlamış; zihinsel gerilikle açıklanamayan, sosyal iletişim ve etkileşimde belirgin güçlükler ile yineleyici davranış örüntüleriyle karakterize bir bozukluk olarak sınıflandırmıştır. Güncel epidemiyolojik veriler ise otizmin yaklaşık her 152 çocuktan birinde görüldüğünü ortaya koymaktadır (Hill ve ark. 2014). Güney Kore’de 55.266 çocukla yürütülen kapsamlı bir epidemiyolojik çalışmada, otizm spektrum bozukluğunun genel yaygınlığı %2.64 olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde, kız çocukları arasında yaygınlık oranı %1.47 iken, erkek çocukları arasında bu oran %3.74 olarak belirlenmiştir (Kim ve ark. 2011). İlgili alanyazında yer alan epidemiyolojik araştırmalar, otizm spektrum bozukluğunun görülme sıklığının genel olarak %1 düzeyinde olduğunu ortaya koymakta ve bu oranın farklı toplumlarda benzer şekilde raporlandığını göstermektedir (Mukaddes 2014). Otizmlili çocukların yaklaşık

%70’inde belirtiler iki yaş sonrasında yaygın biçimde gözlemlenirken, %30’unda ise semptomların 18 ila 24’üncü aylar arasında ortaya çıkmaya başladığı bildirilmektedir (Yosunkaya 2013).

Erken dönemde tanı alan otizmlili çocukların yaklaşık dörtte birinde konuşma ve iletişim becerileri gecikmeli olarak gelişmekte; okul çağına gelindiğinde ise otizmlili çocukların

%75'inde akranlarına kıyasla sosyal etkileşim ve iletişim alanlarında belirgin gerilikler gözlemlenmektedir. Bu durum, söz konusu çocukların uzun süreli psiko-sosyal destek hizmetlerine ihtiyaç duymalarını zorunlu kılmaktadır (Yosunkaya 2013, Howlin ve ark. 2014, Schaaf ve Case-Smith 2014). Otizmlili çocukların temel bakım, iletişim ve eğitim gibi yaşamsal alanlarda yaşam boyu süren destek gereksinimleri, otizmin tedavisine yönelik bilimsel çalışmaların hız kazanmasına neden olmuştur.

Günümüzde nörogelişimsel bozuklukların tedavisinde henüz yüksek düzeyde etkili bir yöntem belirlenememiş olsa da, olumsuz belirtilerin şiddetini azaltan ve semptomların sıklığını kontrol altına almaya yardımcı olan farmakolojik müdahaleler, uzmanlar tarafından yaygın biçimde tercih edilmektedir (Miles 2011, Şener ve Özkul 2013). Otizme özgü farmakolojik tedavi seçeneklerinin sınırlı olması, davranışçı terapilerle birlikte dil ve konuşma terapileri, uğraş terapileri ve oyun terapileri gibi bireyselleştirilmiş müdahale programlarının otizm tedavisinde daha yaygın biçimde kullanılmasına zemin hazırlamıştır. Son yıllarda, otizmlili çocukların temel ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bireysel güçlü yönlerinin keşfedilmesi süreçlerinde oyun terapisinin önemi giderek artmakta; bu yaklaşım, çocukların potansiyellerini ortaya çıkaran destekleyici bir araç olarak öne çıkmaktadır (Freeman ve Kasari 2013, Kondolot 2014, Schaefer ve Kaduson 2019).

Otizmlili çocuklarda gözlemlenen kısıtlı oyun becerileri ve tekrarlayıcı davranış örüntüleri, bireyselleştirilmiş oyun terapisi tekniklerinin geliştirilmesini gerekli kılmıştır. Bu teknikler, çocukların iletişim becerilerini güçlendirmeyi ve bireysel farkındalık kazanmalarını desteklemeyi hedeflemektedir. Uygulamalarda ağırlıklı olarak beceri geliştirme temelli etkinliklere ve öz düzenleme süreçlerini yapılandırmaya yönelik uygulamalara yer verildiği dikkat çekmektedir (Schaefer ve Kaduson 2019).

Öğrenme becerilerinde sınırlılıklar gösteren otizmlili çocuklara yönelik olarak, son dönemde rol yapma temelli oyun etkinliklerinin daha sık tercih edildiği gözlemlenmektedir. Bu terapötik yaklaşım, çocukların sosyal etkileşim senaryolarını yapılandırılmış bir ortamda deneyimlemelerine olanak tanımakta; böylece iletişim kurma,

duygu tanıma ve empati geliştirme gibi temel sosyal becerilerin desteklenmesini amaçlamaktadır (Hobson ve ark. 2013, Lin ve ark. 2017).

Rol yapma temelli oyun etkinlikleri, otizmlili çocuklara gözlem yoluyla sözel yönergeleri algılamada, kendini ifade etmede ve duygusal dışavurum gibi temel beceri alanlarında gelişim

fırsatı sunmaktadır. Bu yapılandırılmış oyun ortamları, çocukların sosyal etkileşim senaryolarını deneyimlemelerine olanak tanımakta; böylece iletişimsel ve duygusal kapasitelerinin desteklenmesine anlamlı katkılar sağlamaktadır. Jung ve Sainato (2013) araştırmalarında, otizmlı çocuklara oyun becerileri kazandırıldıktan sonra kişiler arası etkileşim sıklığında artış ve uyum becerilerinde gelişme gözlemlendiği bildirilmiştir. 7 yaşındaki otizmlı bir çocukla gerçekleştirilen hayvan destekli oyun terapisi uygulamaları sonucunda, dikkat ve bekleme sürelerinde anlamlı artışlar ile yeni sosyal becerilerin ediniminde olumlu katkılar sağlandığı raporlanmıştır (Fung 2015).

4.5. Öğrenme Güçlüğü ve Oyun Terapisi

Öğrenme güçlüğü'nün nedenleri incelendiğinde, anksiyete, depresyon, sosyal ve ekonomik yoksunluklar sıkça vurgulanmakla birlikte, genetik aktarımların daha etkili olduğu görülmektedir (Salman ve ark. 2016, McDowell 2018). Çocuklar, sayı, renk, ses, mekân ve zaman gibi temel kavramların öğrenilmesi ve birbirinden ayırt edilmesi süreçlerinde sıklıkla öğrenme güçlüğü yaşamaktadırlar. Bilişsel işlemlemedeki sınırlılıkları, akademik başarı ve günlük yaşam üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. (Volden 2013, Deniz ve ark. 2015). Günlük işlevselliği derinden etkileyen bu öğrenme güçlükleri, zamanla çocukların fiziksel ve psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal uyum sorunları, akademik başarısızlıklar ve öz güven eksikliği, gibi çeşitli gelişimsel problemlerde zemin hazırlar. (Russel ve ark. 2017). Öğrenme güçlüğü'nün yıkıcı etkilerinin azaltılması ve çocukların akademik açıdan daha işlevsel bir gelişim profiline ulaşabilmeleri için erken tanılama ve yapılandırılmış müdahale programlarının önemi her geçen gün daha fazla vurgulanmaktadır (Handler ve Fierson 2011).

Oyun terapileri öğrenme güçlüğü yaşayan çocukların uyum becerilerini geliştirmede ve olumsuz belirtileri azaltmada etkili bir araç olarak kullanımı son yıllarda artmıştır (Schaefer ve Kaduson 2019). Öğrenme güçlüğü; bireyin normal ya da normalin üzerinde zekâ düzeyine sahip olmasına karşın, motor beceriler, okuma-yazma, matematiksel işlemler, kendini ifade etme ve iletişim gibi temel akademik ve gelişimsel alanlarda yaşına

ve gelişim düzeyine uygun performansı sergileyememesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Bender 2012, Özyeşil 2015).

DSM-5, öğrenme güçlüğü'nü “Özgül Öğrenme Bozukluğu” başlığı altında sınıflandırır ve aşağıdaki alanlarda en az birinde ya da birden fazlasında kalıcı zorluklar gözlemlenmesi

durumunda tanı konulabileceğini belirtir. Türkiye’de gerçekleştirilen farklı araştırmalarda, öğrenme güçlüğü’nün okul çağındaki çocuklar arasında %1 ile %30 arasında değişen oranlarda raporlandığı görülmektedir. Bu oranlardaki değişkenlik; kullanılan tanı ölçütleri, değerlendirme araçlarının çeşitliliği ve örneklem gruplarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Mert 2019).

Özgül öğrenme güçlüğü’nün doğrudan tedavisinde farmakolojik yöntemler yaygın olarak tercih edilmemektedir. Eşlik eden yıkıcı davranışların belirginleştiği vakalarda ilaç tedavisi, davranışsal müdahaleleri destekleyici bir araç olmaktadır (Karande ve ark. 2011, Logan 2019, Salman ve ark. 2019).

Öğrenme güçlüğü’nün doğrudan farmakolojik müdahalelere sık başvurulmasa da, eşlik eden yıkıcı davranışların belirginleştiği durumlarda ilaç tedavisi destekleyici bir seçenek olarak değerlendirilir (Salman ve ark. 2016). Son yıllarda öğrenme güçlüğü tedavisinde yalnızca farmakolojik ve eğitsel müdahalelerle sınırlı kalınmamakta; çocuğu merkeze alan, anksiyete, depresyon ve özgüven eksikliği gibi eşlik eden psikolojik sorunların iyileştirilmesine yönelik oyun terapilerine olan gereksinim giderek artmaktadır (Schaefer ve Kaduson 2019, Yeşilyurt 2019).

Kendini ifade etme, sınırlı dikkat süresi ve derslerdeki başarısızlıklara bağlı olarak öğrenme güçlüğü olan çocuklarda görülebilen depresyon ve özgüven eksikliklerine yönelik “okul çantası takım oyunu, spontane metaforlar oyunu, duygular fotoğraf oyunu” gibi teknikler kullanılmaktadır (Aslan 2015, Schaefer ve Kaduson 2019). Yeşilyurt’un (2019) öğrenme güçlüğü olan yedi çocukla gerçekleştirdiği çalışmada, çocuk merkezli oyun terapilerinin dikkat süresi, anksiyete düzeyi ve planlama becerileri üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etkiler sağladığı ortaya konmuştur.

Dil ve konuşma alanlarında güçlük yaşayan sekiz çocukla yürütülen başka bir araştırmada, rol yapma temelli oyun tekniklerinin öğrenme becerileri ile duygusal farkındalık gelişimini desteklediği belirlenmiştir (Abdoola ve ark. 2017). Çocuk için oyun, yalnızca bir etkinlik değil; dünyayı keşfetme, kimlik inşa etme ve varoluşunu anlamlandırma sürecidir. Başka bir deyişle, oyun onun her şeyidir (Özer, Gürkan & Ramazanoğlu, 2006).

Oyun, çocuğun yalnızca başkalarından edinemeyeceği bilgileri kendi deneyimleri yoluyla keşfetmesini sağlamakla kalmaz; aynı zamanda psikolojik, fizyolojik ve sosyal boyutlarıyla gelişimini bütüncül biçimde destekleyen temel bir yaşantı alanıdır (Kıran, Çalık & Esenay, 2013).

Çocuğun hem bireysel düzeyde hem de daha geniş bir perspektifte çocukluğun anlaşılmasında temel bir yaşamsal veri kaynağı işlevi görmektedir (Bağlı, 2004). Çocuğun perspektifinden değerlendirildiğinde oyun, en temel uğraşı alanı; oyuncaklar ise bu sürecin vazgeçilmez araçlarıdır. Gelişimsel açıdan sağlıklı bir çocukluk süreci için oyun, beslenme ve uyku kadar yaşamsal bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Bekmezci & Özkan, 2015). Oyun, çocuğun ana gereksinimlerinden ve vazgeçilmezlerindendir (Çankaya, 2014; Koçyiğit, Tuğluk & Kök, 2007; McMahon, 2005).

Oyun, çocuğa gelişimsel perspektiften yaklaşılabilesine ve çocuğun dünyasını anlaşılabilmesine olanak sağlar. Çocuk somut gerçekleri, yaşantılarını oyun yoluyla deneyimler. Bu durum çocuğun duygu dünyasını ifade etmesini ve keşfetmesini kolaylaştırır. Oyun, çocuğun doğasına uygun biçimde kendiliğinden ortaya çıkan, zorlayıcı olmayan bir etkinliktir. Sembolik ve anlam yüklü yapısıyla değişime açık olan oyun, çocukların aktif katılımını teşvik ederken aynı zamanda keyif alma duygusunu da besler. Bu yönleriyle oyun, hem bireysel gelişimi destekleyen hem de sosyal etkileşimi güçlendiren çok boyutlu bir yaşantı alanı sunar (Landreth, 2012)

4.6. Depresyon ve Oyun Terapisi

Çocukluk depresyonunun; zevk alma kapasitesinde azalma, akran ilişkilerinde zayıflama, sosyal becerilerde yetersizlik, dikkat dağınıklığı, çökkün ruh hali ve intihar düşüncelerinin eşlik ettiği çok yönlü bir semptom profiliyle seyrettiğini göstermektedir. Bu belirtiler, çocuğun günlük yaşam işlevselliğinde belirgin bozulmalara yol açmakta ve çocukluk depresyonunun erken tanı ile müdahale gerektiren ciddi bir ruhsal bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır (Forman-Hoffman ve Viswanathan 2018). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM 5) (2013).

Çocukluk çağı depresyonu, tanı ölçütlerine göre en az iki hafta süren depresif ruh hali, ilgi ve zevk kaybı, belirgin kilo ve iştah değişiklikleri, uyku düzeninde bozulmalar, psikomotor yavaşlama, enerji eksikliği, yoğun suçluluk duyguları, dikkat dağınıklığı ile ölüm veya intihar düşüncelerinin eşlik ettiği bir klinik tabloyla karakterize edilmektedir. Bu belirtilerden en az

beşinin bir arada bulunması ve çocuğun günlük işlevselliğinde anlamlı düzeyde bozulmaya neden olması, çocukluk depresyonu tanısı için temel bulgular arasında yer almaktadır.

Çocukluk depresyonunun çok faktörlü (ailesel, çevresel, bireysel, psiko-sosyal ve genetik) etmenlerden kaynaklanması, çeşitli tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesini gerekli kılmıştır. Bulgular, ergenlik ve orta çocukluk döneminde bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi, davranışçı müdahaleler, psiko-eğitim ve farmako-terapilerin yaygın olarak kullanıldığını; okul öncesi dönemde ise çocuk merkezli oyun terapilerinin daha sık tercih edildiğini göstermektedir. Bu durum, tedavi yöntemlerinin çocuğun gelişimsel özelliklerine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. (Schaefer ve Kaduson 2019, Weersing ve ark. 2017).

Olgu Sunumu: Çocukluk Çağı Depresyonu Tanılı Bir Okul Öncesi Çocuk

Olgu Özeti:

Z. 5 yaşında, kız çocuk; anaokulu öğretmeni tarafından yönlendirilmiştir. Başvuru nedeni, sosyal ortamlardan çekilme, oyunlara katılmama, sık ağlama nöbetleri ve “**kimse beni sevmiyor**” gibi olumsuz kendilik ifadeleridir. Ebeveynler, son aylarda Z.’nin neşesiz, isteksiz ve huzursuz olduğunu; uyku düzeninde bozulma ve iştah kaybı yaşadığını belirtmiştir.

Gelişimsel Geçmiş:

Z. zamanında doğmuş, motor ve dil gelişimi yaşına uygun seyretmiştir. Aile öyküsünde annede majör depresyon tanısı, babada anksiyete belirtileri bildirilmiştir. Z 3 yaşında kardeşinin doğumuyla birlikte davranışsal değişiklikler göstermeye başlamıştır.

Değerlendirme Süreci:

Yapılandırılmış ebeveyn görüşmeleri, öğretmen gözlemleri ve oyun terapisi teknikleri kullanılmıştır. Terapist, Z.’nin oyun temalarında sıklıkla yalnızlık, kayıp ve reddedilme temalarını gözlemlemiştir. Çocuk Merkezli Oyun Terapisi (ÇMOT) ve duygusal yansıtma teknikleriyle yürütülen 10 seanslık süreçte, Z.’nin duygusal ifadeleri, kendilik algısı ve sosyal etkileşimleri izlenmiştir.

Müdahale ve Gözlemler:

İlk seanslarda Z. terapistle göz teması kurmaktan kaçınmış, oyunlara katılmakta isteksiz davranmıştır. Terapist, Z.’nin duygularını sözel ve oyun temelli biçimde ifade etmesine olanak tanıyarak; güven ilişkisi kurulduktan sonra Z.’nin oyunlara daha aktif katılım

gösterdiği gözlemlenmiştir. Ebeveynlerle yapılan görüşmelerde, ev içi iletişim kalitesinin artırılması ve Z.'nin duygusal ihtiyaçlarının fark edilmesi üzerine çalışılmıştır.

Sonuç olarak, terapi süreci sonunda Z.'nin sosyal etkileşimlerinde artış, duygusal ifadelerinde açıklık ve olumlu benlik algısında gelişim gözlemlenmiştir. Öğretmen ve ebeveyn geri bildirimleri, Z.'nin daha neşeli, katılımcı ve özgüvenli bir tutum sergilediğini ortaya koymuştur. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na (DSM-5, 2013) göre. Çocukluk çağı depresyonu; sürekli çökkün duygudurum, ilgi ve motivasyon kaybı, iştah ve uyku düzeninde bozulmalar, psikomotor yavaşlama, enerji düşüklüğü, yoğun suçluluk duyguları, dikkat sorunları ve ölüm ya da intihar düşüncelerinin eşlik ettiği çok boyutlu bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Çocukluk çağı travmaları ilk olarak Kempe ve Hefler (1972) çocuklara yönelik travmatik yaşantılar; ebeveynler ya da birincil bakım verenler tarafından gerçekleştirilen ya da ihmalle sonuçlanan davranışlar neticesinde ortaya çıkan zarar verici olaylar olarak tanımlanmaktadır.

Oyun terapileri, depresyon tedavisi sürecinde çocukların stres yaratan olaylarla etkin bir şekilde mücadele edebilme, problem çözme ve olaylara başka açılardan bakabilme yeteneklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Landreth ve ark. 2009).

Terapistle çocuk arasında kurulan sıcak ve güvenli bir ilişki ile oyun terapisi sürecinde çocuğun iç dünyasını keşfetmesi, duygularını tanıması ve daha kolay dışa vurmasını kolaylaştırır. “Kara kutu, siyah ev-beyaz ev, kuklalarla psikodrama, oyuncak tiyatrosu vb.” gibi oyunlar çocukluk dönemi depresyonunun tedavisinde sık kullanılan tekniklere örnek olarak gösterilebilir (Alpaslan ve Erol 2016, Schaefer ve Kaduson 2019).

Çocuklara, stres yaratan günlük olayların kontrolünü kolaylaştıran bilişsel ve psikolojik olgunluk kazandırıldıktan sonra oyun terapileri sonlandırılır. Son zamanlarda oyun terapilerinin depresyonun tedavisindeki etkililiği üzerine birçok araştırma yapılmıştır. ABD ve Güney Afrika'da aile içi şiddete maruz kalmış ve depresyon tanısı almış 21 çocukla yapılan sanat ve oyun terapilerini birleştiren müdahaleler sonucunda, ebeveyn-çocuk etkileşiminin güçlendiği, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon belirtilerinin hafiflediği sonucuna ulaşılmıştır (Woollet ve ark. 2020). Chari ve ark. (2013) kanser tanısı almış ve duygusal problemler yaşayan dört yaşındaki bir çocukla yaptıkları üç aylık oyun terapileri sonucunda, isteksiz ve çökkün duygu durumunda azalma, iletişim becerilerinde iyileşme ve öz güven probleminde azalma olduğunu belirtmişlerdir. Çelik (2017)

tarafından korunmaya muhtaç çocuklarla yapılan oyun terapilerinin, çocukların travmaya bağlı depresif duygu durumlarını kontrol edebilme ve duygusal stres düzeylerini azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Oyun terapisinin gelişimsel problemleri olan 3-10 yaş arasındaki çocukların, depresyon belirtilerinin azaltılmasında ve kendilerini daha iyi ifade edebilmelerindeki katkısı yapılan başka bir çalışmayla da gösterilmiştir (Candan 2017). 1942-2000 yılları arasında yapılan oyun terapisi araştırmalarını kapsayan geniş bir meta-analiz çalışmasında, oyun terapilerinin depresyon tedavisinde ve depresyona bağlı psikolojik bozuklukların iyileştirilmesinde etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Ray 2017).

4.7. Oyunun Terapötik Kullanımı ve İyileştirici Etkileri

Oyunun çocukların psikososyal gelişiminde çok boyutlu iyileştirici etkileri, kendini ifade etme, bilinçdışına erişim, öğrenme süreçlerinin desteklenmesi, duygusal boşalma, stresle başa çıkma, olumlu duygulanım geliştirme, empati ve ahlaki yargı gelişimi, benlik algısının güçlenmesi, yaratıcı problem çözme, sosyal ilişkilerin pekiştirilmesi ve içgörü kazanımı gibi alanları kapsamaktadır. Bu bağlamda oyun, yalnızca eğlence aracı olmanın ötesinde, çocukların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen etkili bir terapötik yöntem olarak değerlendirilmektedir. (Schaefer & Drewes, 2013).

Wong (1996) göre Terapötik Kullanımı:

- ✓ Bireylerin yaşadığı gerginlik ve stresin azaltılmasına olanak tanır, böylece psikolojik rahatlama ve duygusal denge sağlanır.
- ✓ Duyguların ifade edilmesine ve bireyde var olan ancak sosyal olarak kabul görmeyen güdülerin uygun yollarla dışavurumuna imkân tanır, bu sayede bireyin içsel çatışmalarını yapılandırılmış bir biçimde ifade etmesi desteklenir.
- ✓ Korku uyandıran durumların güvenli bir ortamda yeniden deneyimlenmesini ve bu durumlarla baş etme becerilerinin geliştirilmesini teşvik eder, böylece bireyin travmatik yaşantılarla yüzleşmesi kolaylaşır.
- ✓ Bireyin gereksinim, korku ve arzularını doğrudan olmayan sözel ve sözel olmayan yollarla ifade etmesini kolaylaştırır, bu da iletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlar.

Olgu Sunumu: Karşıt Olma-Karşıt Gelme Bozukluğu Tanılı Bir Okul Öncesi Çocuk

Olgu Özeti:

M.5 yaşında, erkek çocuk; anaokulu öğretmeni ve ebeveynleri tarafından yönlendirilmiştir. Başvuru nedeni, okul ortamında sık tekrarlayan öfke nöbetleri, kurallara direnç, otorite figürlerine karşı inatçı ve meydan okuyucu tutumlar ile evde kardeşiyle sık yaşanan çatışmalardır. Ebeveynler, M.'nin “hayır” kelimesini sıkça kullandığını, istenilen görevleri reddettiğini ve cezalandırıldığında daha da hırçınlaştığını belirtmiştir.

Gelişimsel Geçmiş:

M. zamanında doğmuş, motor gelişimi yaşına uygun ilerlemiştir. Dil gelişiminde gecikme gözlenmemiştir. Tuvalet eğitimi 3 yaşında tamamlanmıştır. Aile öyküsünde annede anksiyete bozukluğu, babada dürtü kontrol güçlüğü bildirilmiştir.

Değerlendirme Süreci:

Yapılandırılmış ebeveyn görüşmeleri, öğretmen gözlemleri ve oyun terapisi teknikleri kullanılmıştır. Çocuk Merkezli Oyun Terapisi (ÇMOT) ilkeleriyle yürütülen 12 seanslık süreçte, M.'nin duygusal regülasyon becerileri, sosyal problem çözme stratejileri ve otoriteyle ilişkileri gözlemlenmiştir.

Müdahale ve Gözlemler:

Terapi sonunda M.'nin öfke nöbetlerinde azalma, kurallara uyumda artış ve sosyal ilişkilerde daha işbirlikçi tutumlar gözlemlenmiştir. Ebeveynler, ev içi çatışmaların azaldığını ve M.'nin duygularını daha açık ifade ettiğini bildirmiştir.

Oyun, çocukların nesneleri tanımasına, problemlerine çözümler üretmesine (Koçkaya & Siyez, 2017), sosyal davranışları deneyimlemelerine (Durualp & Aral, 2010), dil gelişimlerine (Campos, Rodrigues & Pinto, 2010), ihtiyaç ve gereksinimlerinin karşılanmasına (Koçyiğit, Tuğluk & Kök, 2007), hayallerini dışa vurmalarına (Gözalan, 2013) katkı sağlamaktadır. Ayrıca oyun, çocukların sosyal ve bilişsel gelişimlerinin birçok alanını teşvik etmektedir (Bodrova, & Leong, 2005; Ginsburg, 2007). Sonuç olarak, oyun çocuklar için yalnızca gelişimsel değil, aynı zamanda terapötik bir araç olarak da işlev görmektedir. Oyun aracılığıyla çocuklar, duygusal zorluklarıyla baş etme becerileri geliştirir,

işsel çatışmalarını ifade etme olanağı bulur ve psikolojik rahatlama yaşarlar. Bu çok yönlü işlevselliği sayesinde oyun, 20. yüzyılın başlarından itibaren uzmanlar tarafından iyileştirici bir yöntem olarak benimsenmiş ve zamanla Oyun Terapisi adı altında yapılandırılmış bilimsel bir alan haline gelmiştir (Teber, 2015).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Oyun terapisi, çocukların iç dünyasını anlamlandırmak ve duygusal ifadelerini desteklemek amacıyla geliştirilen etkili bir psikoterapi yöntemidir. Özellikle dil becerileri gelişmemiş, travmatik yaşantılarla başa çıkmakta zorlanan, gelişimsel gecikmeler veya öğrenme güçlükleri yaşayan çocuklar için oyun, sözel olmayan güçlü bir iletişim aracı sunar. Bu bağlamda, oyun terapisi yalnızca bir müdahale yöntemi değil, aynı zamanda çocuğun dünyasına saygı duyan, onun gelişimsel düzeyine uygun bir yaklaşım biçimidir.

5.1. Çocuk Merkezli Oyun Terapisi (ÇMOT)

Çocuğun yönlendirdiği, terapistin ise eşlik ettiği bir süreçtir. Bu yaklaşımda terapistin temel rolü, çocuğa güvenli, yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir ortam sunmaktır. Terapötik ilişkinin temelini oluşturan bu güven ortamı, çocuğun kendini ifade etmesine, duygularını keşfetmesine ve içsel çatışmalarını oyun yoluyla dışa vurmasına olanak tanır. Terapistin sabırlı, tutarlı ve çocuğun temposuna saygılı bir tutum sergilemesi, terapötik sürecin başarısı açısından kritik öneme sahiptir.

Sonuç olarak, oyun terapisi, çocukların psikolojik iyilik hallerini desteklemede, duygusal zorluklarla başa çıkmalarında ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamada etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemin başarısı, terapistin çocuğun bireyselliğine duyduğu saygı, kurduğu güven ilişkisi ve çocuğun oyun yoluyla kendini ifade etmesine tanıdığı özgürlük ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, oyun terapisinin uygulanmasında etik duyarlılık, gelişimsel farkındalık ve terapötik beceriler büyük önem taşımaktadır.

5.2.Çocukluk çağı anksiyete bozuklukları

Bireyin gelişimsel ve psikososyal işlevselliğini olumsuz etkileyen yaygın ruhsal sorunlardandır. Literatürdeki bulgular, oyun terapisinin bu bozuklukların tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu ve çocukların kaygı düzeylerini azaltarak duygusal düzenlemelerini desteklediğini göstermektedir. Yapılandırılmış oyun terapileri, çocukların kaygı uyandıran durumlarla güvenli bir ortamda yüzleşmelerine olanak tanırken, dikkat eksikliği, travma ve

ayrılık anksiyetesi gibi eşlik eden durumlarda da olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Bu bağlamda, oyun terapisi çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına duyarlı, esnek ve bütüncül bir müdahale yaklaşımı olarak öne çıkmakta; erken dönemde uygulanması halinde psikolojik dayanıklılığı artırarak sağlıklı gelişimi desteklemektedir.

5.3. Davranış bozuklukları

Çocukların gelişimsel sürecini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, erken müdahale gerektiren önemli psikososyal sorunlardır. Literatürdeki bulgular, oyun terapisinin bu tür davranışsal sorunların sağaltımında etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle yapılandırılmış ve sürekliliği sağlanmış oyun terapisi uygulamaları, çocukların öz-farkındalık geliştirmelerine, problemleri davranışlarını tanımlamalarına ve bu davranışların yerine daha uyumlu ve kabul edilebilir davranış örüntüleri geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Oyun terapisi, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını merkeze alan empatik ve kabul edici bir yaklaşım sunarken, ebeveynlerin sürece aktif katılımını da teşvik ederek terapötik etkinliği artırmaktadır. Terapistin çocuğun liderliğini desteklemesi, sınır koyma tekniklerini bilinçli biçimde uygulaması ve çevresel tutarlılığı gözetmesi, terapötik ilişkinin niteliğini güçlendirmekte ve davranışsal dönüşümü desteklemektedir. Bu bağlamda oyun terapisi, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aile ve çevre etkileşimlerini kapsayan sistemik bir müdahale modeli olarak öne çıkmaktadır.

Aşağıdaki Öneriler Sunulabilir

- ✓ Davranış bozukluklarının sağaltımında oyun terapisi, erken çocukluk döneminden itibaren müdahale programlarına entegre edilmelidir.
- ✓ Terapistlerin oyun terapisi konusunda kuramsal bilgi ve uygulama becerileriyle donatılması, müdahale sürecinin niteliğini artıracaktır.
- ✓ Ailelerin terapi sürecine bilinçli ve iş birliğine dayalı şekilde katılımı teşvik edilmeli, ebeveyn danışmanlığı uygulamaları yaygınlaştırılmalıdır.
- ✓ Terapötik sürecin sürdürülebilirliği için seans ortamında çevresel tutarlılık sağlanmalı ve çocuğun güven duygusu desteklenmelidir.
- ✓ Davranış bozukluklarına yönelik oyun terapisi uygulamalarının etkililiğini değerlendiren uzunlamasına ve kültürlerarası çalışmaların artırılması, yöntemin bilimsel temellerini güçlendirecektir.

Oyun terapisi, çocukluk çağı davranış bozukluklarının önlenmesi ve sağaltımında etkili, güvenli ve gelişimsel olarak duyarlı bir yaklaşım sunmakta; çocukların psikososyal uyumlarını destekleyerek sağlıklı birey gelişimine katkı sağlamaktadır.

5.4. Otizm spektrum bozukluğu

Sosyal iletişimde güçlükler ve tekrarlayıcı davranış örüntüleriyle tanımlanan, yaşam boyu süren nörogelişimsel bir bozukluktur. Artan yaygınlığı ve bireylerin yaşamın birçok alanında sürekli desteğe ihtiyaç duyması, bireyselleştirilmiş terapötik yaklaşımların önemini artırmıştır. Bu bağlamda oyun terapisi, otizmlili çocukların sosyal etkileşim, iletişim ve öz düzenleme becerilerini destekleyen etkili bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Özellikle yapılandırılmış ve rol yapma temelli oyun etkinlikleri, çocukların sosyal senaryoları deneyimlemelerine ve duygusal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Oyun terapisi, otizmlili bireylerin bireysel potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olarak, uzun vadeli psiko-sosyal uyumlarını güçlendirmekte ve yaşam kalitelerini artırmaktadır.

Aşağıdaki Öneriler Sunulabilir

- ✓ Otizmlili bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarına uygun bireyselleştirilmiş oyun terapisi programları yaygınlaştırılmalı ve erken müdahale süreçlerine entegre edilmelidir.
- ✓ Terapistlerin otizm spektrum bozukluğu ve oyun terapisi konusunda uzmanlaşmaları sağlanmalı; hizmet içi eğitimlerle mesleki yeterlilikleri desteklenmelidir.
- ✓ Oyun terapisi uygulamalarında yapılandırılmış, kültürel olarak duyarlı ve bilimsel temellere dayalı materyallerin kullanımı teşvik edilmelidir.
- ✓ Ailelerin terapi sürecine aktif katılımı sağlanarak, ev ortamında da sürdürülebilir destekleyici etkileşimlerin kurulması hedeflenmelidir.
- ✓ Oyun terapisinin otizmlili bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen uzunlamasına ve çok merkezli araştırmalar artırılarak, yöntemin etkililiği daha güçlü biçimde ortaya konmalıdır.

Oyun terapisi, otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin gelişimsel, duygusal ve sosyal alanlarda desteklenmesinde bütüncül ve etkili bir yaklaşım sunmakta; bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır.

5.5. Özgöl öğrenme güçlüğü

Bireyin bilişsel kapasitesi yeterli olmasına rağmen temel akademik ve gelişimsel alanlarda kalıcı performans yetersizlikleriyle karakterize edilen, çok boyutlu bir bozukluktur. Genetik yatkınlıkların yanı sıra anksiyete, depresyon ve çevresel yoksunluklar gibi psikososyal etkenler de öğrenme güçlüğüne ortaya çıkışında etkili olabilmektedir. Bu durum, çocukların akademik başarılarının yanı sıra sosyal uyum, öz güven ve psikolojik dayanıklılık gibi gelişimsel alanlarda da olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Son yıllarda, öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklara yönelik yapılandırılmış oyun terapisi uygulamaları, yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişimi destekleyen bütüncül bir müdahale yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır. Oyun terapisi, çocukların dikkat süresi, planlama becerileri, duygusal farkındalık ve öz güven gelişiminde anlamlı katkılar sağlamakta; öğrenme sürecine yönelik motivasyonu artırarak akademik işlevselliği desteklemektedir.

Aşağıdaki Öneriler Sunulabilir

- ✓ Öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklara yönelik erken tanılama süreçleri yaygınlaştırılmalı ve bireyselleştirilmiş müdahale programları geliştirilmelidir.
- ✓ Oyun terapisi, yalnızca destekleyici değil, aynı zamanda tedavi edici bir araç olarak müdahale planlarına entegre edilmelidir.
- ✓ Terapistlerin, öğrenme güçlüğü ve oyun terapisi alanlarında uzmanlaşmaları sağlanmalı; uygulayıcı eğitimleri yaygınlaştırılmalıdır.
- ✓ Oyun terapisi uygulamalarında kültürel duyarlılık gözetilmeli ve çocuğun gelişimsel düzeyine uygun materyaller tercih edilmelidir.
- ✓ Oyun terapisinin etkililiğini değerlendiren uzunlamasına, deneysel ve çok merkezli araştırmalar artırılarak bilimsel temeller güçlendirilmelidir.

Oyun terapisi, öğrenme güçlüğü yaşayan çocukların yalnızca akademik değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyen etkili, güvenli ve çocuk merkezli bir müdahale yöntemi olarak önemli bir potansiyele sahiptir.

5.6. Terapötik oyun ortamı

Çocuğun kendini güvende hissettiği, yargılanmadan kabul edildiği ve duygularını özgürce ifade edebildiği bir alan sunar. Bu bağlamda oyun, hem çocuğun içsel çatışmalarını dışa vurmasına hem de sosyal becerilerini geliştirmesine katkı sağlar. Oyun temelli müdahaleler,

çocuğun gelişimsel düzeyine uygun olarak yapılandırıldığında, iyileştirici etkileri daha belirgin hale gelmektedir.

Aşağıdaki Öneriler Sunulabilir

- ✓ Oyun terapisi, çocuklara yönelik psikososyal müdahale programlarının ayrılmaz bir parçası haline getirilmelidir.
- ✓ Ruh sağlığı uzmanları, eğitimciler ve ebeveynler, oyunun iyileştirici gücü konusunda bilinçlendirilerek bu yöntemin yaygınlaştırılması sağlanmalıdır.
- ✓ Terapötik oyun uygulamalarında kültürel ve gelişimsel farklılıklar dikkate alınarak bireyselleştirilmiş yaklaşımlar benimsenmelidir.
- ✓ Oyun terapisine ilişkin uygulamalı araştırmalar artırılmalı; farklı yaş grupları, gelişimsel özellikler ve klinik örneklemeler üzerinde etkililik çalışmaları yapılmalıdır.
- ✓ Eğitim kurumlarında oyun temelli destekleyici programlar geliştirilerek, çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sunacak ortamlar oluşturulmalıdır.

Oyun terapisi, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına duyarlı, bütüncül ve etkili bir müdahale yöntemi olarak, onların psikolojik iyilik hallerini desteklemede güçlü bir araçtır. Oyunun terapötik kullanımı, çocukların kendilerini ifade etmelerine, duygusal denge kazanmalarına ve sağlıklı bireyler olarak gelişmelerine anlamlı katkılar sunmaktadır.

Literatürde yer alan araştırmalar, oyunun ve oyun temelli terapötik yaklaşımların özellikle öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklarda gözlemlenen anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği, sosyal içe çekilme ve özgüven eksikliği gibi sorunların oyun terapisi yoluyla anlamlı düzeyde hafifletilebildiği bulgulanmıştır (Axline, 2020; Brandt, 2001; Jones & Landreth, 2002; McMahon, 2005; Shen, 2002; Zorlu, 2016).

6. TARTIŞMA

Oyun terapisinin çocukların duygusal, bilişsel ve psikomotor gelişimleri üzerindeki çok yönlü etkilerini ortaya koymaktadır. Araştırma sürecinde, çocukların oyun terapisi aracılığıyla duygularını daha açık bir şekilde ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, Solter (2017) ile Kılınç ve Saltık'ın (2020) çalışmalarında da vurgulandığı üzere, oyun terapisinin çocukların duygusal boşalım yaşamalarına olanak tanıyan ve gelişimsel süreçlerini destekleyen bir araç olduğunu göstermektedir.

Terapistin empatik yaklaşımı

Terapistin empatik yaklaşımı, çocukların kendilerini güvende ve anlaşılmış hissetmelerine katkı sağlamış; bu da terapötik ilişkinin oyun terapisindeki merkezi rolünü pekiştirmiştir. Bu bulgu, Çocuk Merkezli Oyun Terapisi (ÇMOT) yaklaşımının temel ilkeleriyle örtüşmektedir. Çocukların kaygı, öfke ve korku gibi duygularını sembolik yollarla ifade etmeleri, onların içsel çatışmalarını yapılandırılmış bir biçimde dışa vurmalarına olanak tanımıştır.

Kuramsal çerçevede

Vygotsky'nin oyunu sosyokültürel bir etkileşim süreci olarak tanımlaması, elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Bu bağlamda, çocukların oyun yoluyla toplumsal rolleri, değerleri ve kültürel normları deneyimledikleri ve içselleştirdikleri söylenebilir (Nicolopoulou & Bağlı, 2004). Bu durum, Piaget'nin bireysel gelişim odaklı oyun anlayışından farklı olarak, oyunun sosyal öğrenme üzerindeki etkisini ön plana çıkarmaktadır.

Amerikan Pediatri Akademisi'nin (APA) raporunda

Oyun yalnızca eğlence aracı değil; bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimi destekleyen temel bir etkinliktir. Oyun sırasında oluşan nöral bağlantılar, sağlıklı beyin gelişimini teşvik etmekte; psikomotor gelişim açısından ise büyük ve küçük kas gruplarını çalıştıran etkinlikler aracılığıyla dikkat, denge ve koordinasyon becerilerinin gelişimini desteklemektedir (Koçyiğit, Tuğluk & Kök, 2007).

Okul öncesi dönemdeki çocuklarda

Depresyon tedavisinde oyun terapilerinin daha sık tercih edilmesi, bu yaş grubunun gelişimsel özelliklerine uygun, yapılandırılmamış ve dolaylı terapi yöntemlerinin daha etkili olduğunu göstermektedir (Schaefer & Kaduson, 2019; Weersing ve ark., 2017). Bu bulgu, oyun

terapisinin özellikle erken çocukluk döneminde etkili bir müdahale aracı olduğunu desteklemektedir.

Araştırma bulguları; oyun terapisinin anksiyete, davranış bozuklukları, otizm, öğrenme güçlüğü ve depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunların müdahalesinde etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Oyun terapisi, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına duyarlı,

bütüncül ve iyileştirici bir yaklaşım sunarak, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu katkılar sağlamaktadır.

7. KISITLILIK

Bu araştırma, nitel yöntemle yürütüldüğü için bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Katılımcıların yaş aralığı (2–6 yaş) ve okul öncesi eğitim kurumlarıyla sınırlı olması, elde edilen verilerin farklı yaş gruplarına veya eğitim düzeylerine doğrudan aktarılmasını güçleştirmektedir. Ayrıca, terapötik sürecin bireysel farklılıklar ve terapistin yaklaşım tarzına bağlı olarak değişkenlik göstermesi, yorumlamalarda öznellik payını artırmaktadır.

Araştırma kapsamında literatür taramasına dayalı veri toplanmış; doğrudan gözlem, görüşme veya uygulamalı veri toplama teknikleri sınırlı sayıda çocukta kullanılmıştır. Bu durum, çocukların oyun terapisi sürecindeki gerçek zamanlı deneyimlerinin sınırlı biçimde ele alınmasına neden olmuştur. Son olarak, kültürel bağlamın oyun temaları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulmakla birlikte, farklı sosyo-kültürel gruplardan gelen çocukların deneyimlerini kapsayan geniş ölçekli bir analiz yapılamamıştır.

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

- Abdollahian, E., Mokhber, N., Balaghi, A., & Moharrari, F. (2013). The Effective Of Cognitive Behavioural Play Therapy On The Symptom Of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder In Children Aged 7-9 Years. *Adhd Attention Deficit And Hyperactivity Disorders*, 5(1), 41-46. <https://doi.org/10.1007/S12402-012-0096-0>
- Ağbuğa, B. & Aslan, Ş. (2010). *İlköğretim Okulları İçin Oyunlarla Beden Eğitimi*. Ankara: Nobelyayın Dağıtım
- Aksoy, A. (2019). Erken Çocukluk Döneminde Oyun Ve Oyunun Katkıları (A. B. Aksoy & H. D.Çiftçi) Erken Çocukluk Döneminde Oyun İçinde (2-17). Ankara: Pegem Akademi.
- Axline, V. M. (2020). Benliğini Arayan Çocuk. Ankara: Panama Yayıncılık.
- Aydın E (2018) *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlamlık Ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi.
- Bağlı, M. T. (2004). Televizyon İlintili Çocuk Oyunları Üzerine Bir Araştırma. B. Onur & N. Güney(Ed.) *Türkiye'de Çocuk Oyunları: Araştırmalar İçinde* (95-100). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Bekmezci, h., & özkan, h. (2015). oyun ve oyuncağın çocuk sağlığına etkisi. *izmir dr. behçet uz çocuk hastalıkları dergisi*, 5(2), 81-87.
- Beştaş, d. (2015). *Hareketli Oyun Etkinliklerinin 7-8-9 yaş çocuklarının sosyal davranışları üzerine etkisinin incelenmesi (yüksek lisans tezi)*. marmara üniversitesi, istanbul.
- Bion, W. R. (1970). "Konteyner Ve İçerilen Dönüştürülmüş". *Dikkat Ve Yorum*. Londra: Tavistock Yayınları.
- Bodrova, E. & Leong, D. J. (2005). The Importance Of Play: Why Children Need To Play. *Early*
- Bora, B. (2023). Dikkat Eksikliğinde Play Attention Yönteminin İncelenmesi. *International Journal Of*

Su-Ay Development Association, 2(1), 1-10.

Brandt, M. A. (2001). An Investigation Of The Efficacy Of Play Therapy With Young Children.

Bratton, S. C., Ray, D. C., Edwards, N. A. & Landreth, G. (2016). Child-Centered Play Therapy Childhood Today, 20(1)

Burns, G. W. (2016). *Çocuklar Ve Gençler İçin 101 Tedavi Edici Öykü*. Ankara: Nobel.

Campos, M. C., Rodrigues, K. C. S. & Pinto, M. C. M. (2010). Evaluation Of The Behavior Of The Preschool One Just Admitted In The Unit Of Pediatrics And The Use Of The Therapeutic Toy. Einstein, 8(1), 10-17.

Cattanach, A. (2003). Introduction To Play Therapy. Psychology Press. Brunner-Routledge: Newyork.

Çalışandemir, F. (2014). *Oyun Ve Özellikleri*. H. G. Ogelman (Ed.), *Yaşamın İlk Yıllarında Oyun: Oyuna Çok Yönlü Bakış İçinde* (Ss. 1-15). Ankara: Pegem Akademi.

Çalışandemir, F. (2014). *Oyun Ve Özellikleri*. H. G. Ogelman (Ed.), *Yaşamın İlk Yıllarında Oyun: Oyuna Çok Yönlü Bakış İçinde* (2-14). Pegem Akademi.

Çankaya, G. (2014). *Çocukların Oynadıkları Oyunlara Göre Empati Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Çoban, B. & Devecioğlu, S. (2011). *Beden Eğitimi Öğretmenleri, Stajyer Öğrenciler Ve Öğretim Elementleri İçin Top İle Oynanan Eğitsel Oyunlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Çoban, B. & Nacar, E. (2010). Okul Öncesi Eğitimde Eğitsel Oyunlar, Oyunlar-Rontlar-Saymacalarşıirler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Demirer, E. (2021). Çocuk Merkezli Oyun Terapisinin Çocuktaki Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. Apjec - Academic Platform Journal Of Education And Change, 4(1), 91-110.

Kaya, E. (2005). *Zihinsel Engelli Çocuklarda Oyun Tedavisinin Etkinliğinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Kuğuoğlu, S., & Kürtüncü Tanır, M. (2006). Gelişim Dönemlerine Göre Oyunun Terapötik Kullanımı. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 22(1), 293-304.

Küçük Şahin, İ., & Tortop, H. S. (2019). Gelişimsel Oyun Terapisinin Okul Öncesi Dönemde

- Kullanımı. Üstün Zekalılar Eğitimi Ve Yaratıcılık Dergisi, 6(2), 65-73 Landreth G (2011) *Oyun Terapisi İlişki Sanatı*. (Çeviri Ed. H Yazıcı). İstanbul, Tibyan Yayıncılık.
- Wong DI (1996) Wong And Whaley's Clinical Manual Of Pediatric Nursing. Fourth Edition, St. Louis, Mosby, S.216-220.
- Onur, B. (2019). Değişen Çağ Değişen Çocukluk. Ankara: İmge Kitabevi.
- Oyuncakçı, S., & Güloğlu, B. (2024). Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Sağlamlık, Affetme Ve Olumlu-Olumsuz Duygular. Baskent University Journal Of Education, 11(1), 66-76.
- Schaefer, Charles E. (2013). Oyun Terapisinin Temelleri. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şensoy, P., & İpek, M. (2023). Çocuk Merkezli Oyun Terapisinin Öfke Problemi Olan Çocuklar Üzerindeki Etkisi. Aydın Sağlık Dergisi, 9(3), 185-205.
- Stulmaker, HI Ve Ray, Dc (2015). Kaygılı Küçük Çocuklarla Çocuk Merkezli Oyun Terapisi: Kontrollü Bir Çalışma. Çocuk Ve Gençlik Hizmetleri İncelemesi, 57, 127–133.
- Vaskivska Ho, Palamar Sp, Kondratiuk Sg, Zhelanova Vv (2018) Psychodidactic Determinants Of The Development Of Children Of Preschool Age. Wiadomości Lekarskie, 6:1207-1214.
- Wilson, Brittany J.; Ray, Dee (11 Eylül 2018). "Çocuk Merkezli Oyun Terapisi: Saldırganlık, Empati Ve Öz Düzenleme". Danışmanlık & Gelişim Dergisi. 96 (4): 399–409.
- Winnicott, D.W. (1971). Oyun Ve Gerçeklik. Londra: Tavistock
https://en.wikipedia.org/wiki/Donald_Woods_Winnicott



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:20.09.2025 Makale Yayın Tarihi: 22.12.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:79-95

Çocuklarla Yapılan Klinik Gözlem ve Görüşmeler Üzerine Bir Derleme

1.Hanife İnci PEŞKİRCİOĞLU

Klinik Psikolog

Arel Üniversitesi

Psikoloji Anabilim Dalı

Sorumlu Yazar: inciincegul@gmail.com

Orcid ID: 0009-0005-5713-0206

2.Rami ASKER

Uzman Tıp Doktoru/Psikolog

Arel Üniversitesi

Psikoloji Anabilim Dalı

Mail: rami.asker@hotmail.com

Orcid ID: 0009-0002-7106-3132

ÖZET

Bu derleme, 3–6 yaş ve 6–12 yaş aralığındaki çocuklarla yapılan klinik görüşme ve gözlemlerin gelişimsel farklılıklarını, terapötik hedeflerini, tekniklerini ve değerlendirme araçlarını incelemeyi amaçlamaktadır.

Çocuk psikoterapisinde, gelişim düzeyine uygun yaklaşımlar kullanmak, ruhsal semptomların doğru yorumlanması ve etkili müdahale planlaması için kritik önem taşır. Makalede yaşa özgü problemler, klinik görüşme hedefleri, sık kullanılan

teknikler ve ölçekler sistematik biçimde sunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Gözlem, Psikoloji, Klinik Gözlem, Psikoterapi, Gelişim

A Review of Clinical Observations and Interviews with Children

ABSTRACT

This review aims to examine the developmental differences, therapeutic goals, techniques, and assessment tools in clinical interviews and observations conducted with children aged 3–6 and 6–12 years.

In child psychotherapy, using developmentally appropriate approaches is critical for the accurate interpretation of psychological symptoms and effective intervention planning.

The article systematically presents age-specific problems, clinical interview objectives, commonly used techniques, and scales.

Keywords: Child, Observation, Psychology, Clinical Observation, Psychotherapy, Development

1.GİRİŞ

Çocuklarla yapılan klinik gözlem ve görüşmeler, çocukların psikolojik, duygusal ve davranışsal işleyişlerini anlamak için terapötik sürecin temel yapı taşlarından birini oluşturur. Gelişimsel olarak çocuklar, özellikle erken yaşlarda kendilerini soyut düşünce ile ifade etmekte zorlanır; bunun yerine duygularını ve yaşantılarını oyun, beden dili, çizim gibi dolaylı yollarla ortaya koyarlar.

Bu nedenle çocuklarla yapılan psikolojik görüşmeler, yalnızca bilgi toplamak amacıyla değil, aynı zamanda çocuğun iç dünyasına empatik bir biçimde temas etmek için planlanmalıdır (Landreth, 2012).

Klinik görüşme ve gözlem süreçleri; çocuğun gelişimsel düzeyine, duygusal ihtiyaçlarına ve sosyal bağlamına duyarlı olarak yapılandırıldığında, sadece psikopatolojiyi değerlendirmekle kalmaz, aynı zamanda çocuğun güçlü yönlerini ve potansiyel destek kaynaklarını da ortaya çıkarır.

Özellikle 3–12 yaş arası çocuklarla yapılan yapılandırılmış ve yarı yapılandırılmış görüşmeler; bağlanma örüntüleri, travmatik yaşantılar, okul uyumu ve aile ilişkileri gibi birçok alan hakkında değerli bilgiler sunar (Schaefer & Drewes, 2014).

Ayrıca çocukla yapılan ilk görüşmeler, terapötik ilişkiyi inşa etmenin ve güven duygusunu geliştirmenin ilk adımıdır. Terapötik ittifak, çocukla kurulan bu ilişkinin kalitesine bağlı olarak şekillenir ve müdahalelerin etkililiğini doğrudan etkiler. Bu bağlamda klinik görüşme, yalnızca değerlendirme değil, aynı zamanda iyileştirici bir süreç olarak da işlev görür (Midgley et al., 2009).

Bu derleme çalışması, çocukları 3–6 yaş ve 6–12 yaş olmak üzere iki gelişimsel dönemde incelemekte; her yaş grubuna özgü temel sorun alanlarını, klinik görüşmelerin hedeflerini, tekniklerini ve sık kullanılan değerlendirme araçlarını kapsamlı şekilde ele almaktadır.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, 3–6 yaş ve 6–12 yaş aralığındaki çocuklarla yapılan klinik görüşme ve gözlem süreçlerini gelişimsel açıdan karşılaştırmalı biçimde incelemek; bu süreçlerde kullanılan tekniklerin, değerlendirme araçlarının ve terapötik hedeflerin literatür doğrultusunda bütüncül bir çerçevede sunulmasını sağlamaktır.

Çalışma, çocukların sözel ve bilişsel gelişim düzeylerinin klinik değerlendirme sürecine getirdiği farklılıkları tanımlamayı, oyun ve projektif tekniklerin hangi durumlarda tercih edilmesi gerektiğini açıklamayı ve klinik görüşmelerde terapistin gözlem becerisinin önemini vurgulamayı amaçlamaktadır.

Ayrıca, çocuklarla çalışan ruh sağlığı profesyonellerine yaşa göre yapılandırılmış bir değerlendirme yaklaşımı sunmak; ebeveynlerle yürütülen paralel görüşmelerin, gelişimsel risk taramalarının ve terapötik ittifakın süreçteki rolünü bilimsel temellerle açıklamak hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda çalışma; gelişimsel dönem özellikleri, temel sorun alanları, klinik görüşme teknikleri ve ölçme araçlarını literatür ışığında sistematik bir şekilde ele almaktadır.

3. YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemleri doğrultusunda hazırlanmış bir derleme niteliğindedir. PsycINFO, PubMed, Google Scholar, ULAKBİM TR Dizin ve alan yazındaki temel klinik psikoloji kaynakları taranarak (2000–2024) yılları arasında yayımlanan çalışmalar incelenmiştir. Derlemeye, (3–12) yaş aralığındaki çocuklarla yapılan klinik görüşme, oyun terapisi, projektif değerlendirme ve BDT temelli uygulamalarla ilgili akademik nitelikteki makaleler, kitaplar ve ölçek kılavuzları dâhil edilmiştir.

Elde edilen bulgular; gelişimsel dönem farklılıkları, klinik görüşme hedefleri, görüşme teknikleri, değerlendirme araçları ve terapötik ittifak başlıkları altında tematik olarak sınıflandırılmış ve bütüncül biçimde yorumlanmıştır. Çalışma, birincil veri toplamaya dayanmayan bir derleme olduğu için sonuçlar mevcut literatürün kapsamı ile sınırlıdır ve ergenlik dönemi inceleme dışında bırakılmıştır.

4. BULGULAR

Çocuklarla yürütülen psikolojik değerlendirme süreçlerinde, terapist yalnızca belirtileri gözlemlemekle kalmaz; aynı zamanda bu belirtilerin arkasında yatan anlamları, çocuğun gelişimsel bağlamı içinde yorumlamaya çalışır. Örneğin, bir çocuğun sürekli öfke nöbeti geçirmesi, yalnızca davranışsal bir problem olarak değil; bir duygusal ihmalin, güvensiz bağlanmanın ya da travmatik bir yaşantının dışavurumu olabilir. Bu nedenle klinik gözlem ve görüşmeler, çocukların davranışlarının ve duygularının altında yatan dinamikleri çözümlemek açısından vazgeçilmezdir (Shirk & Karver, 2011).

4.1. Seçilen Yaş Grubuna Özgü Temel Konular

(3–6) Yaş (Okul Öncesi Dönem):

Bağlanma Sorunları: Ana bakım verenden uzaklaşma durumlarında aşırı kaygı, güvensizlik ve regresyon davranışları ile kendini gösterebilir.

Ayrılma Kaygısı: Okula veya bakıcıya bırakılma sırasında şiddetli tepki verme, ebeveyne yapışma davranışı gözlenebilir.

Oyunla Duygusal Dışavurum: Çocuk iç dünyasını oyun yoluyla ifade eder. Çizimler, sembolik oyunlar duygu analizinde belirleyicidir.

Gelişimsel Gecikmeler: Dil, motor beceriler veya sosyal etkileşim alanlarında akranlarına kıyasla gerilik gözlenebilir.

Tuvalet Eğitimi Sorunları: Altını ıslatma, kakayı tutma gibi belirtiler duygusal stresle ilişkili olabilir.

Kardeş Kıskançlığı: Yeni kardeşin gelişiyse birlikte regrese davranışlar (bebeksi konuşma, tekrar alt ıslatma vb.) ortaya çıkabilir.

(6–12) Yaş (Orta Çocukluk):

Akademik Başarı Baskısı: Okul başarısı ve performansa dair çocukta kaygı, yetersizlik hissi gelişebilir.

Dikkat Eksikliği: Dikkatin sürekliliği ve organize olma becerilerinde bozulma görülebilir.

Akran İlişkileri: Sosyal kabul, zorbalık ya da dışlanma gibi problemler sosyal beceri gelişimiyle yakından ilişkilidir.

Özgüven Eksikliği: Başarı ve sosyal karşılaştırmalar sonucu kendilik algısı zedelenebilir.

Okul Reddetme: Fiziksel semptomlarla birlikte okula gitmek istememe davranışı görülebilir.

Davranış Problemleri: Söz dinlememe, kurallara karşı gelme, öfke kontrolü sorunları öne çıkabilir.

Sosyal Kimlik Gelişimi: Arkadaş grubuna ait olma, kimlik oluşturma çabaları bu dönemde belirgindir.

4.2. Klinik Görüşmelerin Özellikleri

(3–6) Yaş Grubu:

- ❖ Bu yaş grubundaki çocuklarla yapılan görüşmeler, genellikle sözel kapasitenin sınırlı olması nedeniyle oyun, çizim ve sembolik anlatımlar üzerinden yürütülür.
- ❖ Görüşme süreci yapılandırılmamış ya da yarı yapılandırılmış şekilde ilerler; çocuk, seçtiği materyaller ve oyunlar aracılığıyla içsel dünyasını ifade eder.
- ❖ Terapist, sözel açıklamalar yerine gözlem, yansıtma ve yorumlama becerilerini kullanarak çocuğun duygusal durumunu anlamaya çalışır.
- ❖ Görüşmeler kısa süreli ve dikkat süresine uygun olarak planlanır (genellikle 30–40 dakika).
- ❖ Ebeveynle yapılan paralel görüşmeler süreci tamamlayıcı niteliktedir.

(6–12) Yaş Grubu:

- ❖ Bu yaş grubunda çocukların sözel ifade becerileri gelişmiş olduğu için görüşmeler daha yapılandırılmış ve tematik şekilde ilerleyebilir.
- ❖ Duygu kartları, hikâye tamamlama, bilişsel davranışçı temelli çalışma sayfaları gibi araçlar kullanılabilir. Görüşmelerde iş birliği artar; çocuk, kendisine yöneltilen açık uçlu soruları yanıtlayabilir ve görüşmenin amacı hakkında fikir geliştirebilir.
- ❖ Sosyal beceri, benlik algısı ve aile ilişkileri gibi alanlarda daha derinlikli veri elde edilebilir.

- ❖ Terapist, çocuğun aktardıklarını sistematik olarak analiz ederken, gözlem verilerini de psiko-eğitimsel amaçlarla kullanabilir.

4.3. Klinik Görüşmelerin Hedefleri

Klinik görüşmelerin terapötik sürece katkısı, yalnızca semptomların anlaşılması değil; çocuğun iç dünyasının derinliklerine ulaşılabilmesidir. Görüşmelerin hedeflerini belirlemek, terapistin müdahale biçimini yapılandırmasına olanak tanır. Belirsiz ve dağınık bir görüşme süreci, hem terapistin değerlendirme kapasitesini hem de çocuğun ilişki kurma potansiyelini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle hedefler, çocuğun gelişimsel düzeyi, şikâyet alanı ve çevresel koşulları göz önünde bulundurularak açık, ulaşılabilir ve somut biçimde belirlenmelidir (Shirk & Karver, 2011).

Klinik görüşme hedeflerinin belirlenmesi, terapötik sürecin yapısını ve yönünü oluşturarak, müdahale planlamasında terapistin sistematik bir yol izlemesine olanak tanır. Hedef belirlemek, terapistin terapi sürecini yalnızca semptomatik düzeyde değil, gelişimsel, duygusal ve ilişkisel düzeyde de değerlendirebilmesini sağlar (Midgley et al., 2009). Ayrıca görüşmenin amaçlarını açıkça tanımlamak, hem çocukla kurulan terapötik ittifakı güçlendirir hem de aileye yapılan geri bildirimlerin daha net ve güvenilir olmasına yardımcı olur.

Birincil hedeflerden biri, çocuğun duygusal farkındalığını geliştirmek ve ifade becerilerini desteklemektir. Erken çocuklukta bu, oyun aracılığıyla olurken; orta çocuklukta sözlü ifadeyle desteklenebilir. Bu bağlamda, terapötik görüşmelerde çocukların yaşadığı duyguların tanınması, anlamlandırılması ve uygun şekilde dışa vurulması sağlanır (Landreth, 2012).

İkinci olarak, davranış problemlerinin ardındaki duygusal işlevleri anlamak önemlidir. Davranış her zaman yüzeyde görünen belirti değildir; çocuğun yaşadığı içsel sıkıntının dışavurumu olabilir. Dolayısıyla, görüşme süreci çocuğun davranışlarının kökenine inmek ve gerekirse psiko-eğitsel müdahalelerle ebeveynleri de bu sürece dâhil etmek açısından belirleyicidir (Kazdin, 2013).

Üçüncü hedef, gelişimsel risklerin ve gecikmelerin erken dönemde tanınmasıdır. Özellikle dil, motor beceriler veya sosyal etkileşim alanlarındaki geri kalmalar; oyun terapisi ve gelişim testleriyle saptanabilir. Böylece özel eğitime ya da gelişim desteğine erken yönlendirme yapılabilir (Bayley, 2006).

Ayrıca, terapist ile çocuk arasında güven temelli bir ilişki inşa edilmesi de başlı başına bir terapötik hedeftir. Özellikle travma geçirmiş çocuklarda bu güven ilişkisi, iyileştirici sürecin temelini oluşturur. Terapist bu bağı kurarken sabırlı, yargılayıcı olmayan ve çocuğun hızına uygun bir tutum sergilemelidir (Gil, 2015).

Son olarak, görüşmelerin bir diğer önemli hedefi, aile sistemini anlamak ve aileyi psiko-eğitim yoluyla desteklemektir. Çocuğun davranışları çoğu zaman aile içi etkileşimlerin bir yansımasıdır. Bu nedenle klinik görüşmeler, yalnızca bireysel değil sistemik bir bakış açısıyla yürütülmelidir. Ailenin terapi sürecine uygun şekilde katılması, çocuğun duygusal iyilik halini artırmakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli değişimi de destekler (Carr, 2009).

4.4.Kullanılan Görüşme Teknikleri

Klinik görüşmelerde kullanılan teknikler, çocuğun yaşına, gelişim düzeyine, başvuru nedenine ve ifade kapasitesine göre farklılık göstermektedir. Terapötik etkileşimin niteliğini artırmak amacıyla farklı kuramsal yaklaşımlar bu süreçte temel alınır. Bu bölümde oyun terapisi, dışavurumcu sanat terapisi ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli teknikler öne çıkmaktadır.

4.4.1. Oyun Terapisi Teknikleri

Oyun terapisi, özellikle 3–10 yaş arası çocuklarla yapılan klinik görüşmelerde en sık başvurulan tekniklerden biridir. Virginia Axline'in (1947) öncülüğünde gelişen yapılandırılmamış oyun terapisi, çocuğun iç dünyasını doğal yollarla ortaya koymasına imkân tanır. Oyun, çocuk için hem bir iletişim aracı hem de iyileştirici bir süreçtir. Terapist, çocuğun seçtiği oyuncaklar, figürler ve hikâyeler üzerinden duygu, düşünce ve çatışmalarını anlamlandırır.

Yapılandırılmış oyun terapilerinde ise kukla oyunları, tematik hikâyeler ve senaryolar kullanılarak hedeflenen davranışsal ya da duygusal temalar ele alınır. Örneğin, kayıp temalı bir çocukla yapılan görüşmede "veda kutusu" veya "hatıra kutusu" gibi metaforik araçlar kullanılabilir.

4.4.2. Dışavurumcu Sanat Terapisi Teknikleri

Sanat terapisi, çocukların sözel olarak ifade etmekte zorlandığı duyguları resim, kolaj, heykel, maske yapımı gibi yaratıcı yollarla dışa vurmalarına imkân tanır. Özellikle travmatik yaşantı geçirmiş, selektif mutizm, otizm spektrum bozukluğu gibi iletişimsel zorluklar yaşayan çocuklar için uygundur (Malchiodi, 2005).

Terapötik ortamda çocuklardan kendilerini, ailelerini veya yaşadıkları bir olayı çizmeleri istenebilir. Çizimler, hem projektif bir değerlendirme aracı hem de duygusal boşalım için güvenli bir alan sağlar. Terapist, çocuğun renk seçimleri, çizgi yoğunluğu, boşluk kullanımı gibi öğeleri analiz eder.

4.4.3. Bilişsel Davranışçı Temelli Görüşme Teknikleri (BDT)

6–12 yaş grubunda, özellikle kaygı bozukluğu, depresyon, öfke kontrolü gibi alanlarda BDT temelli yapılandırılmış görüşmeler oldukça etkilidir. Bu yaş grubundaki çocuklarla yapılan görüşmelerde duygu–düşünce–davranış üçgeni üzerinden farkındalık oluşturulabilir.

Örnek teknikler şunlardır:

- ❖ “Duygu termometresi” ile duygusal yoğunluğun puanlanması
- ❖ “Negatif düşünceyi yakala” etkinliği ile otomatik düşüncelerin tanımlanması
- ❖ “Korku merdiveni” gibi maruziyet temelli çizelgelerle kaygı azaltma

Bu teknikler yalnızca çocuğun içgörü geliştirmesine değil, aynı zamanda davranışsal değişim süreçlerine de katkı sağlar (Stallard, 2002).

Tüm bu görüşme teknikleri, klinik sürecin sadece tanı koymaya değil; aynı zamanda iyileştirmeye, duygusal güveni tesis etmeye ve işlevsel becerileri desteklemeye hizmet etmesini sağlar. Terapistin teknik seçiminde çocuğun yaşı, gelişimsel kapasitesi, travmatik öyküsü ve ailesel destek sistemi dikkate alınmalıdır.

4.5. Kullanılan Görüşme Teknikleri

Görüşme tekniklerinin seçimi, çocuğun yaş aralığına, gelişimsel kapasitesine, semptom profiline ve ifade becerisine göre farklılık gösterir. Bu nedenle teknikler yaşa göre ayrıştırılarak değerlendirilmelidir.

(3–6) Yaş Grubu ile Kullanılan Teknikler

Bu yaş grubundaki çocuklarla yapılan klinik görüşmelerin temelinde, oyun terapisi ve projektif teknikler yer alır. Sözlü ifade becerileri sınırlı olduğundan dolayı, dolaylı ve sembolik anlatım yolları kullanılır.

Çocuk Merkezli Oyun Terapisi: Virginia Axline'ın (1947) ilkelerini temel alan bu yaklaşımda, çocuk tamamen özgürdür ve terapist onun oyununa koşulsuz kabul, empati ve yansıtıcı dinleme ile eşlik eder. Bu yöntem özellikle güvensiz bağlanma örüntüleri ve duygusal ihmal durumlarında etkili kabul edilir.

Deneyimsel Oyun Terapisi: Garry Landreth ve Byron Norton gibi uygulayıcılar tarafından geliştirilen bu yaklaşımda, çocuğun oyun sürecindeki duygusal deneyimleri odakta yer alır. Oyun sırasında çocuk duygusal temsillerle yüzleşir ve anlamlandırır. Terapist çocuğa oyun yoluyla destekleyici sınırlar sunar.

Theraplay: Özellikle bağlanma temelli sorunlar yaşayan çocuklarla kullanılan, yapılandırılmış ve ilişkisel temelli bir oyun terapisi. Ebeveyn-çocuk ilişkisini iyileştirmeyi hedefler. Dokunma, göz teması, birlikte ritmik hareketler gibi yollarla çocuğun duygusal regülasyonu desteklenir.

Yönlendirilmiş Oyun Teknikleri: Kuklalar, figürler, aile temalı setler ya da minyatür ev gibi araçlarla çocuklara belirli temalar sunulur. Travma, kayıp, kıskançlık gibi temalar bu şekilde çalışılabilir. Örneğin "aileyi canlandırma" oyunu, bağlanma kalıplarının anlaşılmasına katkı sağlar.

Hikâye Tamamlama: Çocuğa yarım bırakılmış hikâyeler anlatılarak, hikâyeyi tamamlama istenir. Çocuğun anlatı sürecinde kullandığı semboller, duygu ifadesi ve çözüm yolları dikkatle analiz edilir.

Resim ve Çizim Teknikleri: "Benim ailem", "kendimi nasıl hissediyorum", "evim" gibi temalarla çocuklardan resim çizmeleri istenir. Bu resimler projektif değerlendirme için kullanılır. Renk seçimi, figür boyutu, boşluk kullanımı gibi öğeler terapistte bilgi verir.

(6–12) Yaş Grubu ile Kullanılan Teknikler

Bu yaş grubundaki çocuklar sözel olarak kendilerini ifade etme kapasitesine daha çok sahiptir. Bu nedenle yapılandırılmış görüşmeler ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli teknikler daha sık tercih edilir.

Bilişsel Davranışçı Teknikler (BDT): Bu yaş grubu için etkili olan yöntemlerden biri duygu-düşünce-davranış üçgenidir. Örneğin çocuğa öfkelenildiği bir durumu anlatması istenir, ardından bu durumdaki düşünceleri, duyguları ve davranışları ayrı ayrı incelenir. "Duygu termometresi", "negatif düşünceyi yakala", "korku merdiveni" gibi araçlarla duygusal regülasyon becerisi kazandırılabilir (Stallard, 2002). Özellikle anksiyete bozuklukları, depresyon ve sosyal fobi gibi sorunlarda BDT oldukça etkilidir.

Sanat Terapisi: Bu yaş grubundaki çocuklar için sanat, hem rahatlatıcı hem de ifade kolaylaştırıcı bir araçtır. Maske yapımı, kolaj hazırlama, duygu günlüğü, çizgi roman oluşturma gibi uygulamalarla çocuklar kendilerini dolaylı olarak ifade edebilirler. Bu yöntem, özellikle travma, kaygı ve düşük benlik algısıyla çalışırken etkilidir (Malchiodi, 2005). Çocukların yaptığı sanatsal ürünler yalnızca dışavurum değil, aynı zamanda terapötik iletişimin parçasıdır.

Sosyal Hikâye ve Rol Canlandırma: Sosyal problem çözme becerileri eksik olan çocuklarla, yaşadıkları sorunların dramatize edilmesi ve alternatif çözüm yollarının canlandırılması etkili bir yöntemdir. Bu teknik aynı zamanda empati becerisini geliştirmek için de kullanılabilir.

Bu tekniklerin seçimi, yalnızca çocuğun yaşına göre değil, aynı zamanda bireysel ihtiyaçlarına, problem alanlarına ve terapi hedeflerine göre de şekillendirilmelidir. Örneğin, kaygı düzeyi yüksek olan ya da bilişsel kapasitesi sınırlı bir çocuk için yapılandırılmamış oyun terapileri daha işlevsel olabilirken; duygularını sözel olarak ifade edebilen, içgörü kapasitesi gelişmiş bir çocukla BDT temelli görüşmeler planlanabilir.

Ayrıca görüşme sürecinde kullanılan tekniklerin terapötik değerlendirme ile entegre edilmesi, hem tanısal netliğe ulaşmayı hem de müdahale planının daha doğru yapılandırılmasını sağlar. Terapist süreci yalnızca uygulayıcı değil, aynı zamanda gözlemleyici, analiz edici ve destekleyici bir çerçevede yürütmelidir. Tekniklerin etkili kullanımı, terapötik ilişkinin niteliği ve çocuğun duyusal-duygusal güvenliği ile doğrudan bağlantılıdır.

Tüm bu teknikler çocuğun güvenli bir ifade ortamında, gelişimsel ihtiyaçlarına uygun biçimde duygularını açığa çıkarmasını sağlar. Terapist bu süreçte yalnızca uygulayıcı değil, aynı zamanda gözlemleyici ve anlamlandırıcı bir rol üstlenir.

4.6. Klinik Görüşmelerin Hedefleri

- ❖ Çocuğun duygularını tanıması ve ifade etmesine yardım etmek
- ❖ Davranış sorunlarının ardındaki duygusal işlemleri anlamak
- ❖ Gelişimsel gecikmelerin izlenmesi ve erken tanınması
- ❖ Aile sistemini anlamak ve ebeveynleri psiko-eğitim yoluyla desteklemek
- ❖ Güvenli terapötik ilişki kurarak duygusal iyileşmeyi desteklemek

4.7. Sık Kullanılan Değerlendirme Testleri ve Ölçekler

(3–6) Yaş

- ❖ Denver II, AGTE
- ❖ MOT, Bender-Gestalt
- ❖ CAT, Louisa Düss, Resim Çiz Testi
- ❖ MOOT (okul olgunluğu)

(6–12) Yaş

- ❖ WISC-R/WISC-IV, CAS
- ❖ CBCL, SDQ
- ❖ CDI (Depresyon), SCARED (Kaygı), Conners, Vanderbilt
- ❖ Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Beceri ve Destek Ölçekleri

5. SONUÇ

Çocuklarla yapılan klinik görüşme ve gözlemler, yalnızca bir tanı aracı olmaktan öte, çocuğun yaşamını, duygusal dünyasını ve aile sistemini anlama sürecidir. Gelişimsel özelliklere uygun tekniklerin kullanılması, terapötik bağın güvenli ve destekleyici biçimde kurulması ve sistemik faktörlerin göz önünde bulundurulması çocuğa yönelik psikolojik hizmetlerin niteliğini belirler. Bu nedenle çocuklarla çalışan uzmanların yaş grubu farklılıklarına duyarlı, oyun temelli ve çok yönlü bir yaklaşım benimsemeleri şarttır.

Bu derleme çalışmasında, çocuklarla yapılan klinik gözlem ve görüşmelerin gelişimsel düzeylere göre nasıl farklılaştığı detaylı biçimde ele alınmıştır. 3–6 yaş ve 6–12 yaş aralığındaki çocuklarla yapılan görüşmelerde kullanılan yöntemlerin, sadece yaşa değil; aynı zamanda çocuğun duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarına göre şekillenmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Klinik görüşmelerin çocuğun iç dünyasını anlamak, terapötik bir bağ kurmak, gelişimsel riskleri saptamak ve uygun müdahaleleri planlamak açısından vazgeçilmez olduğu ortaya konmuştur.

Çocuklarla yapılan klinik görüşme ve gözlemler, yalnızca bir tanı aracı olmaktan öte, çocuğun yaşamını, duygusal dünyasını ve aile sistemini anlama sürecidir. Gelişimsel özelliklere uygun tekniklerin kullanılması, terapötik bağın güvenli ve destekleyici biçimde kurulması ve sistemik faktörlerin göz önünde bulundurulması çocuğa yönelik psikolojik hizmetlerin niteliğini belirler. Bu nedenle çocuklarla çalışan uzmanların yaş grubu farklılıklarına duyarlı, oyun temelli ve çok yönlü bir yaklaşım benimsemeleri şarttır.

Oyun terapisi, sanat terapisi ve bilişsel davranışçı terapi gibi yaklaşımların doğru yaş gruplarında, uygun tekniklerle kullanılması; terapötik sürecin başarısını doğrudan etkilemektedir.

Özellikle erken çocukluk döneminde oyun temelli ve dışavurumcu tekniklerin, okul çağı çocuklarında ise yapılandırılmış ve sözel tekniklerin daha etkili olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, terapistin gözlem becerisi, kuramsal bilgisi ve çocuğun bireysel ihtiyaçlarına duyarlılığı, yöntemin etkili kullanımı açısından belirleyici bir unsurdur.

Sonuç olarak, çocuklarla yapılan klinik görüşmeler yalnızca değerlendirme değil, aynı zamanda iyileştirici bir süreçtir. Bu süreçte kullanılan tekniklerin bütüncül, etik ve gelişimsel olarak uygun bir çerçevede planlanması; hem çocuğun ruh sağlığına katkı sağlar hem de ailelerle yapılacak müdahale çalışmalarının temelini oluşturur.

6. KISITLILIK

Araştırmada, çocuklarla yapılan klinik görüşme ve gözlem süreçlerini gelişimsel açıdan ele alan nitel bir derleme niteliğinde olup, bazı metodolojik ve kapsamla ilgili kısıtlılıklara sahiptir. Öncelikle çalışma, birincil veri toplamaya dayanmamakta, mevcut literatürün analizine ve sentezine dayalı olarak hazırlanmıştır. Bu durum, elde edilen bulguların doğrudan klinik uygulamalardan veya örneklem temelli istatistiksel verilerden türetilmesini sınırlandırmakta; sonuçların genellenebilirliğini literatürde sunulan çalışmaların kapsamı ile sınırlı kılmaktadır.

İkinci olarak, literatür taraması 2000–2024 yılları arasında yayımlanan çalışmalarla sınırlandırılmıştır. Bu tercih, güncel kuramsal yaklaşımların ve uygulamaların yansıtılmasını sağlamakla birlikte, daha erken dönem klasik çalışmaların bazıları kapsam dışında kalmış olabilir. Ayrıca tarama sürecinde ağırlıklı olarak İngilizce ve Türkçe kaynaklara yer verilmiş olması, farklı kültürel bağlamlarda yürütülmüş çalışmaların yeterince temsil edilememesine yol açmış olabilir.

Çalışmanın bir diğer kısıtı, incelemenin yalnızca 3–6 yaş ve 6–12 yaş aralığındaki çocuklarla sınırlı tutulmasıdır. Ergenlik dönemi, kendine özgü gelişimsel, bilişsel ve duygusal dinamikler içermesine rağmen bu çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar, ergenlerle yapılan klinik görüşme süreçlerine doğrudan genellenemez.

Ayrıca çalışmada ele alınan klinik görüşme teknikleri ve değerlendirme araçları, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde sunulmuş olmakla birlikte, bu tekniklerin etkililiğine ilişkin karşılaştırmalı ampirik bulgulara sistematik bir meta-analiz düzeyinde yer verilmemiştir. Bu durum, tekniklerin etkililiğine dair sonuçların yorumlanmasını sınırlı kılmaktadır.

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

Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA School-Age Forms & Profiles*. University of Vermont.

Axline, V. M. (1947). *Play therapy*. Houghton Mifflin.

Bayley, N. (2006). *Bayley Scales of Infant and Toddler Development (3rd ed.)*. Harcourt Assessment.

Carr, A. (2009). *The effectiveness of family therapy and systemic interventions for child-focused problems*. Journal of Family Therapy, 31(1), 3–45. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2008.00451.x>

Dökmen, Ü. (2010). *İletişim çatışmaları ve empati* (21. baskı). Sistem Yayıncılık.

Erol, N., Şimşek, Z., & Münir, K. (1998). CBCL (Çocuk Davranış Değerlendirme Ölçeği) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 300–310.

Gil, E. (2015). *Play in family therapy* (2nd ed.). Guilford Press.

Karakaya, İ., & Karaceylan Çakmakçı, Ç. (2007). SCARED-Çocuklar için Kaygı Tarama Ölçeği: Türkçe uyarlama çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 75–84.

Kazdin, A. E. (2013). *Behavior Modification in Applied Settings* (7th ed.). Waveland Press.

Landreth, G. L. (2012). *Play Therapy: The Art of the Relationship* (3rd ed.). Routledge.

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. Basic Books.

Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. Guilford Press.

- Midgley, N., Target, M., Smith, J. A., & Doré, C. (2009). *The meaning of confidentiality in child and adolescent psychotherapy*. *Journal of Child Psychotherapy*, 35(3), 247–267. <https://doi.org/10.1080/00754170903210101>
- Öy, B., & Bakır, B. (1997). Çocuklar için Depresyon Ölçeği (CDI) geçerlik-güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 132–136.
- Özbay, Y. (2009). *Çocuklarda duygusal ve davranış sorunları*. Nobel Yayıncılık.
- Schaefer, C. E., & Drewes, A. A. (Eds.). (2014). *The therapeutic powers of play: 20 core agents of change* (2nd ed.). Wiley.
- Shirk, S. R., & Karver, M. (2011). *Alliance in child and adolescent psychotherapy*. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (2nd ed., pp. 70–91). Oxford University Press.
- Stallard, P. (2002). *Think good – feel good: A cognitive behavioural therapy workbook for children and young people*. Wiley.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:24.09.2025 Makale Yayın Tarihi: 22.12.2025 Makale Türü: Araştırma
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl: 2025 Ss:96-115

Yeni Medya Etkileşiminde Beden İmgesi Memnuniyetsizliği ve Kaygı Bozukluğu: Görsel Kültür Bağlamında Bir İnceleme

1.Azmiye YINAL

Doçent Doktor

Onbeş Kasım Kıbrıs Üniversitesi

İletişim Bilimleri Anabilim Dalı

Sorumlu Yazar: azmiye.yinal@onbeskku.edu.tr

Orcid ID: 0000-0002-7820-1553

ÖZET

Bu çalışma, yeni medya etkileşimlerinin genç yetişkinlerde beden imgesi memnuniyetsizliği, kaygı bozukluğu, sosyal karşılaştırma süreçleri ve dijital yalnızlık üzerindeki etkilerini nitel bir yaklaşımla incelemektedir.

Fenomenolojik araştırma deseni çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmada, KKTC’de yaşayan 18–30 yaş arası genç yetişkinlerle yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmış ve veriler tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular, yeni medya platformlarının özellikle Instagram ve TikTok gibi görsel yoğunluklu ortamlar aracılığıyla idealize edilmiş beden normlarını yeniden ürettiğini, kullanıcıların estetik

değerlendirilme baskısı altında görünürlük kaygısı yaşadığını ve bu durumun beden imgesi memnuniyetsizliğini artırdığını göstermektedir. Katılımcılar, sosyal medya etkileşimlerinin yoğun olarak sosyal karşılaştırma döngülerine yol açtığını, bu karşılaştırmaların yetersizlik ve değersizlik duygularını tetiklediğini belirtmiştir.

Araştırma, yeni medya kullanımının değerlendirilme kaygısı, FOMO, bildirim bağımlılığı ve sürekli çevrimiçi olma gereksinimi üzerinden kaygı belirtilerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. dijital yalnızlık, yüzeysel etkileşimler ve duygusal tükenmişlik, katılımcıların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Çalışma, KKTC bağlamında yeni medya–beden imgesi–kaygı ilişkisine yönelik özgün veriler sunmakta ve yeni medyanın bireylerin ruhsal ve sosyal dünyalarını şekillendiren çok boyutlu bir etkileşim alanı olduğunu göstermektedir. Bulgular, dijital

farkındalık, sağlıklı medya kullanımı ve psikolojik dayanıklılık programlarının önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yeni medya, Görsel kültür, Beden imgesi memnuniyetsizliği, Kaygı bozukluğu, KKTC

Body Image Dissatisfaction and Anxiety Disorder in New Media Interaction: An Examination in the Context of Visual Culture

Abstract

This study examines how new media interactions influence body image dissatisfaction, anxiety symptoms, social comparison processes, and digital loneliness among young adults through a qualitative research approach. Using a phenomenological research design, semi-structured in-depth interviews were conducted with individuals aged 18–30 living in Northern Cyprus, and the data were analyzed through thematic analysis. The findings reveal that new media platforms—particularly visually oriented environments such as Instagram and TikTok—reproduce idealized body norms and create an aesthetic visibility pressure that intensifies users' body dissatisfaction.

Participants reported experiencing persistent cycles of social comparison, which triggered feelings of inadequacy and diminished self-worth. The study further

demonstrates that new media usage cultivates heightened anxiety through evaluation concerns, FOMO, notification dependency, and the perceived need for constant online presence.

Additionally, digital loneliness, superficial social interactions, and emotional exhaustion were found to negatively affect psychological well-being. By focusing on the Northern Cyprus context, this research provides original insights into the relationship between new media, body image, and anxiety, highlighting the complex psychosocial dynamics embedded in digital environments. The findings underscore the need for increased digital awareness, healthier media engagement practices, and programs aimed at strengthening psychological resilience.

Keywords: New media, Visual culture, Body image dissatisfaction, Anxiety disorder, TRNC

1. GİRİŞ

Yeni medya teknolojileri, bireylerin kendilerini ifade etme ve sosyal ilişkilerini sürdürme biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüş; özellikle görsel paylaşım temelli platformlar (Instagram, TikTok, Snapchat vb.) beden, kimlik ve görünürlük ilişkisini yeniden yapılandırmıştır. Bu dijital ortamlar, kullanıcıların sosyal onay arayışını artırarak benlik algılarının dışsal ölçütlere göre şekillenmesine neden olmaktadır. Beğeni, yorum ve takipçi sayıları, bireyin sosyal değerinin bir göstergesi hâline gelirken; idealize edilmiş beden temsilleri sürekli karşılaştırma süreçlerini beslemekte, beden imgesi memnuniyetsizliğini yükselten önemli bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır.

Görsel kültür alan yazını, bedenın yalnızca biyolojik bir varlık değil; toplumsal normlar, estetik idealler ve dijital ekonomi içerisinde sürekli yeniden üretildiğini vurgular. Filtreler, düzenleme uygulamaları ve seçilmiş içerik stratejileri, gerçeğin idealize edilmiş bir kopyasını görünür kılmakta ve kullanıcıları bu standartlara uyum sağlamak için baskı altına sokmaktadır. Bu durum, özellikle genç yetişkinlerde sosyal karşılaştırma davranışlarını tetikleyerek kaygı düzeylerinde artışa, özgüven sorunlarına ve psikolojik kırılganlıklara yol açabilmektedir.

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) bağlamında sosyal medya kullanımı yaygın olup, yeni medya pratikleri genç nüfusun günlük yaşamında merkezi bir yer edinmiştir. Küçük ölçekli toplumsal yapılar ve sosyal yakınlık kültürü, dijital görünürlüğün etkilerini daha yoğun hissettirebilmektedir. Görünür olma zorunluluğu, toplumsal baskı ve beden odaklı idealler genç kullanıcıların benlik sunumlarını daha keskin biçimde etkileyerek beden memnuniyetsizliğine ve kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Türkiye ve uluslararası literatürde yeni medya kullanımı, beden imgesi ve kaygı ilişkisini inceleyen çalışmalar artmakla birlikte, KKTC bağlamını merkeze alan ve görsel kültür odaklı nitel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışma, KKTC’de yaşayan genç yetişkinlerin sosyal medya temelli beden algısı deneyimlerini analiz etmeyi; yeni medya etkileşimlerinin psikolojik etkilerini anlamlandırmayı ve bu etkilerin sosyal kültürel bağlamdaki özgün yönlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırma, dijital görünürlük mekanizmalarının bireylerin ruhsal iyi oluşu üzerindeki etkilerini eleştirel bir perspektifle tartışarak literatüre katkı sunmayı hedeflemektedir.

Yeni medya, dijital teknolojilerin sağladığı etkileşim, hız, erişilebilirlik ve çoklu ortam özellikleriyle geleneksel medya biçimlerinden ayrılan; kullanıcıların hem üretici hem de tüketici olarak konumlandığı sosyoteknolojik bir iletişim alanı olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamda yeni medya, yalnızca teknik bir dönüşümü değil, toplumsal, kültürel ve ekonomik yapıları yeniden biçimlendiren bütüncül bir paradigmaya işaret eder. Buçukoğlu'nun (2025) vurguladığı gibi, yeni medya araçları içerik üretimini demokratikleştirerek kullanıcıya yaratıcı ifade imkânı tanırken, aynı süreçte estetik, görünürlük ve performans odaklı dönüşümleri de yoğunlaştırmaktadır. Yeni medya, bireylerin kimlik, benlik ve toplumsal aidiyetlerini inşa ettikleri bir alan hâline gelirken, ulusötesi dijital topluluklar ve kültürel etkileşim biçimleri de bu mecrada yeniden tanımlanmaktadır.

Nitekim Tauscher (2025), yeni medyanın ulusötesi habitusun üretiminde etkin rol oynadığını ve bireylerin dijital diploması, kimlik performansları ve kültürel temsiller üzerinden yeni bir sosyopolitik konumlandırma geliştirdiklerini belirtir. Ekonomik boyutta ise yeni medya, dijital ticaretin, veri akışının ve küresel platform ekonomilerinin belirleyici aktörlerinden biri hâline gelmiştir. İnsuyu ve Biricik (2025), yeni medya ekonomisinin algoritmik ticaret, dijital pazarlama ve platform temelli iş modelleri üzerinden küresel ölçekte güç ilişkilerini yeniden ürettiğini vurgular. Bu çok katmanlı yapı, yeni medya kavramını yalnızca bir iletişim teknolojisi olmaktan çıkararak, psikolojik süreçlerden ekonomik politikalara kadar uzanan geniş bir toplumsal dönüşüm alanı hâline getirmektedir. Dolayısıyla yeni medya, günümüz bireyinin benlik algısını, sosyal karşılaştırma süreçlerini ve duygusal düzenleme kapasitesini etkileyen güçlü bir kültürel yapı olarak değerlendirilmektedir (Yılmazer, 2025; Gönenç, 2025).

Yeni medya ortamlarının psikolojik etkileri son yıllarda hem iletişim bilimlerinde hem de klinik psikoloji literatüründe yoğun biçimde tartışılmaktadır. Dijital platformların sürekli etkileşim talep eden yapısı, bireylerde görünürlük baskısı, performans kaygısı ve sosyal değerlendirilme endişesini artırarak kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Yılmazer (2025), genç kadınlarda beden algısı ve duygusal düzenleme sorunlarının yeni medya etkileşimiyle daha da belirginleştiğini ve bu etkileşimin kaygı düzeylerini yükselten bir psikososyal stresör olarak işlediğini belirtir.

Yeni medya, algoritmik görünürlük mekanizmaları aracılığıyla kullanıcıları sürekli karşılaştırmaya, daha fazla içerik üretmeye ve sosyal onay kazanmaya yönlendirir; bu durum bireyin benlik değerini dışsal geri bildirimlere bağımlı hâle getirir.

Gönenç'in (2025) benlik algısı üzerine yaptığı çalışma, sosyal onay ve özdeğer arasındaki kırılgan ilişkiyi doğrulayarak kaygısal duyarlılığın dijital ortamlarda daha fazla tetiklendiğini ortaya koyar. Görsel kültüre dayalı platformlarda idealize edilmiş beden temsilleri, bireylerin kendi bedenlerini olumsuz değerlendirmelerine neden olmakta; sosyal medya kullanım süresi arttıkça kaygı, yetersizlik hissi ve sosyal çekilme davranışlarının daha yüksek düzeyde görüldüğü bildirilmiştir. Bupsal süreç, yalnızca sosyal karşılaştırma davranışına değil, dijital performans ve görünürlük baskısına da bağlanmaktadır.

Buçukoğlu'nun (2025) yeni medya tasarımlarının yaratıcı baskı ve performans standartlarını görünür hâle getirdiğini göstermesi, bu platformların bireyde kaygıyı tetikleyen estetik ve toplumsal normları pekiştirdiğini desteklemektedir. Dolayısıyla yeni medya, yalnızca bir iletişim alanı değil, bireyin ruhsal kırılganlıklarını harekete geçiren yoğunlaştırılmış bir psikososyal dinamik olarak değerlendirilmektedir. Yeni medya ortamları, bireylerin benlik algısı, sosyal ilişkileri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Dijital platformların süreklilik gösteren etkileşim talebi, bireyleri hem içerik tüketimi hem de üretimi açısından görünürlük baskısı altına sokarak kaygı düzeylerini artırmaktadır.

Söğüt'ün (2025) dijital bağımlılık ve FOMO (Fear of Missing Out) üzerine yaptığı çalışma, yeni medya etkileşiminin bireylerde kaçırma korkusunu ve sürekli çevrimiçi olma gereksinimini güçlendirdiğini, bunun da kaygı bozukluklarını tetikleyen temel mekanizmalardan biri olduğunu göstermektedir. Bu durum, beden imgesine yönelik memnuniyetsizliğin ortaya çıkışında da önemli rol oynar; çünkü birey, dijital görünürlüğünü sürdürmek için kendi bedenini sosyal onay normlarına uyarlamaya çalışır.

Buçukoğlu'nun (2025) yeni medya araçlarının yaratıcı tasarım ve estetik üretim üzerindeki dönüştürücü etkisine ilişkin bulguları, görsel kültürün beden idealini sürekli yeniden üreterek bireylerde karşılaştırma baskısını artırdığını göstermektedir. Bununla bağlantılı olarak Demir'in (2025) yeni medya okuryazarlığı ve dijital yalnızlık üzerine yaptığı araştırma, dijital ortamlarda artan görünürlük ve karşılaştırma döngüsünün psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Birey, yeni medya mecralarında bedenini sürekli optimize etme baskısı altında kaldıkça sosyal değerlendirilme kaygısı artmakta, bu da kaygı bozukluğuna eğilimi güçlendirmektedir.

Doğan ve Gündüz'ün (2025) sosyal medya kaynaklı yeni nesil korkular üzerine çalışmaları da dijital ortamların bireylerde belirsizlik, sosyal onaylanmama ve dışlanma korkularını yoğunlaştırdığını, bu duyguların özellikle gençlerde beden algısı üzerinden daha görünür hâle geldiğini belirtmektedir. Bu tüm bulgular bir arada değerlendirildiğinde yeni medya; beden imgesi memnuniyetsizliği, FOMO, dijital yalnızlık ve sosyal performans baskısı gibi değişkenler aracılığıyla kaygı bozukluklarının ortaya çıkışında güçlü bir psikososyal faktör olarak öne çıkmaktadır.

2.AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, yeni medya etkileşimlerinin bireylerde beden imgesi memnuniyetsizliği ve kaygı bozukluğu üzerindeki etkilerini görsel kültür bağlamında incelemektir. Araştırma, sosyal medya platformlarının oluşturduğu görsel normların, kullanıcıların beden algısını nasıl şekillendirdiğini; dijital karşılaştırma süreçlerinin psikolojik kırılganlıkları hangi mekanizmalar üzerinden tetiklediğini ve özellikle FOMO, dijital yalnızlık, estetik baskılar ve görünürlük stratejilerinin kaygı düzeylerini nasıl etkilediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Söğüt (2025), Buçukoğlu (2025), Demir (2025) ve Doğan & Gündüz (2025) gibi güncel çalışmaların ortaya koyduğu dijital bağımlılık, performans baskısı ve yeni nesil korkuların bu süreçte nasıl rol oynadığı dikkate alınarak, araştırma yeni medya kullanımının psikososyal sonuçlarını disiplinlerarası bir çerçevede değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Çalışma, KKTC bağlamında genç yetişkinlerin yeni medya deneyimlerinin beden imgesi ve kaygı ile ilişkisini anlamaya yönelik nitel veriler üreterek, literatürdeki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda araştırma, yeni medya–beden algısı–kaygı üçgenindeki etkileşimsel dinamikleri görünür kılmayı ve bu ilişkilerin bireysel, kültürel ve teknolojik boyutlarını derinlemesine analiz etmeyi hedeflemektedir.

2.1. Çalışmanın Kapsamı

Bu çalışma, yeni medya etkileşiminin bireylerde beden imgesi memnuniyetsizliği ve kaygı bozukluğu üzerindeki etkilerini görsel kültür, sosyal karşılaştırma ve dijital duygulanım süreçleri bağlamında ele almaktadır. Araştırmanın kapsamı, sosyal medya platformlarında (Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat gibi görsel yoğunluklu ortamlar) ortaya çıkan beden temsillerinin bireylerin benlik algısını nasıl etkilediğine; bu temsillerin kaygı, FOMO, dijital

yalnızlık ve sosyal değerlendirilme baskısı gibi psikolojik süreçlerle nasıl ilişkilendiğine odaklanmaktadır.

Çalışma, özellikle KKTC’de yaşayan genç yetişkinler üzerinde yoğunlaşarak yeni medya kullanım alışkanlıklarının yerel kültürel yapı ile etkileşimini incelemektedir. Bu çerçevede araştırma; bireylerin medya deneyimleri, beden algısı, sosyal karşılaştırma davranışları, duygusal düzenleme stratejileri ve kaygı semptomlarına ilişkin algılarını nitel veri toplama yöntemleriyle değerlendirmektedir.

Araştırma, yeni medya platformlarındaki görsel normlar, algoritmik görünürlük mekanizmaları, içerik üretim pratikleri ve performatif benlik sunumu gibi süreçleri analiz kapsamına alırken; psikiyatrik tanı koymak veya klinik müdahale geliştirmek gibi tıbbi amaçları içermemektedir. Çalışma, bireylerin deneyimlerine dayalı içerik üretimi ve algısal süreçleri anlamaya yönelik olup, yeni medya kullanımı ile psikolojik kırılganlıklar arasındaki ilişkileri toplumsal ve kültürel düzeyde açıklamayı hedeflemektedir.

Bununla birlikte araştırma, medya tüketimi dışındaki çevresel değişkenleri (ekonomik faktörler, aile içi dinamikler, klinik öyküler vb.) doğrudan analiz kapsamına almamakta; bu unsurları yalnızca destekleyici bağlamsal bilgiler olarak değerlendirmektedir. Böylece çalışma, yeni medya etkileşimlerinin beden imgesi ve kaygı üzerindeki etkilerini sınırlı fakat derinlemesine bir kuramsal ve ampirik çerçeve içinde incelemektedir.

3.YÖNTEM

Bu çalışma, yeni medya etkileşiminin beden imgesi memnuniyetsizliği ve kaygı bozukluğu üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemek amacıyla nitel araştırma tasarımı benimsemektedir. Nitel yaklaşım, bireylerin deneyimlerini, algılarını ve psikososyal süreçlerini kendi bağlamı içinde anlamaya olanak sağlayarak araştırma konusunun karmaşık ve çok katmanlı yapısını çözümlemeye elverişli bir çerçeve sunmaktadır. Yeni medya kullanımının bireysel, kültürel ve duygusal etkileri büyük ölçüde öznel deneyimler üzerinden şekillendiği için nitel yaklaşım bu araştırma açısından metodolojik olarak uygun kabul edilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni

Çalışmada fenomenolojik araştırma deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji, bireylerin yaşantılarını, bu yaşantıların anlamlandırma süreçlerini ve deneyimlenen olgunun özünü

ortaya çıkarmayı amaçlar. Araştırmanın odağında yer alan beden imgesi, kaygı ve yeni medya etkileşimi, bireylerin günlük yaşamlarında deneyimlerinden beslenen öznel anlamlar içerdiğinden fenomenolojik yaklaşım araştırmanın amacına doğrudan hizmet etmektedir.

3.2. Çalışma Grubu / Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, KKTC’de yaşayan 18–30 yaş arası genç yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme ile belirlenmiştir. Bu yaklaşım, farklı sosyoekonomik geçmişe, eğitim düzeyine ve yeni medya kullanım alışkanlıklarına sahip katılımcıların çalışmaya dâhil edilmesini sağlayarak olgunun farklı yönlerinin görünür hâle gelmesine yardımcı olmuştur. Örneklem büyüklüğü, nitel araştırmalarda geçerli olan “veri doygunluğu” ilkesi doğrultusunda 23 katılımcı olarak sınırlandırılmıştır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Veriler, yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşme formu; beden imgesi memnuniyetsizliği, yeni medya etkileşim düzeyi, sosyal karşılaştırma deneyimleri, FOMO, dijital yalnızlık, kaygı belirtileri ve duygusal düzenleme stratejilerine ilişkin tematik sorulardan oluşmaktadır. Katılımcıların deneyimlerini doğal akışında ifade edebilmeleri için esnek bir görüşme yapısı uygulanmış; araştırmacı yalnızca gerekli durumlarda yönlendirici ek sorular kullanmıştır. Görüşmeler katılımcı onayı alınarak ses kaydına alınmış ve daha sonra sözel dökümleri yapılmıştır.

3.4. Veri Analizi

Araştırma verileri, tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Braun ve Clarke’ın (2006) altı aşamalı tematik analiz çerçevesi temel alınarak kodlama yapılmıştır: (1) veriye aşına olma, (2) ilk kodların oluşturulması, (3) temaların aranması, (4) temaların gözden geçirilmesi, (5) temaların tanımlanması ve adlandırılması, (6) raporlaştırma. Analiz sürecinde MAXQDA veya NVivo gibi nitel veri analiz programlarından yararlanılmıştır. Kodlama süreci hem betimleyici hem de yorumlayıcı odaklı olarak yürütülmüş, katılımcı ifadelerinde ortaya çıkan ortak örüntüler tematik yapılara dönüştürülmüştür.

3.5. Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışmada nitel araştırmanın inandırıcılık ve tutarlılık ölçütlerini sağlamak amacıyla çeşitli stratejiler uygulanmıştır. Katılımcı doğrulaması (member checking) ile ön bulgular

katılımcılarla paylaşılmış ve yorumların doğruluğu teyit edilmiştir. Araştırmacılar arası kod karşılaştırması ile tutarlılık sağlanmıştır. Veri çeşitliliği ve bağlamsal açıklamalar ayrıntılı biçimde verilerek aktarılabilirlik güçlendirilmiştir. Araştırma süreci, etik kurallar çerçevesinde yürütülmüş; katılımcı mahremiyeti ve veri gizliliği tam olarak korunmuştur.

4.BULGULAR

Tematik analiz sonucunda katılımcı deneyimlerinden dört ana tema ve buna bağlı alt temalar ortaya çıkmıştır. Temalar, yeni medya etkileşiminin beden imgesi memnuniyetsizliği ve kaygı bozukluğu üzerindeki çok katmanlı etkilerini göstermektedir.

4.1. Tema 1: Dijital Görünürlük Baskısı ve Beden İmgesi Üzerindeki Etkiler

Katılımcıların büyük çoğunluğu, sosyal medya platformlarında sürekli görünür olma baskısı hissettiklerini ifade etmiştir. Bu baskı özellikle Instagram ve TikTok gibi görsel odaklı mecralarda yoğunlaşmakta; katılımcılar paylaştıkları fotoğraf ve videolarda estetik değerlendirilme korkusu yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcı ifadeleri, yeni medyada idealize edilmiş beden normlarının bireylerin kendi bedenlerini değerlendirme süreçlerini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu durum beden memnuniyetsizliğini artırmakta, bazı katılımcılar kendi fotoğraflarını paylaşmadan önce filtre ve düzenleme uygulamalarını zorunlu bir araç olarak gördüklerini ifade etmiştir. Bu bulgu, Buçukoğlu'nun (2025) yeni medya tasarımlarının estetik baskı oluşturduğuna ilişkin bulgularıyla örtüşmektedir.

Görüşme Sorusu: “Sosyal medya kullanırken görünür olma baskısı hissediyor musunuz? Bu baskının beden algınızı nasıl etkilediğini anlatabilir misiniz?”

(K1):“*Instagram’da bir fotoğraf paylaşmadan önce defalarca düşünüyorum. Filtre kullanmadan koyamıyorum çünkü insanlar hemen kıyaslıyor. Sanki herkes benden daha kusursuz. Bu yüzden kendimi görünür kılmak için sürekli daha iyi görünmem gerektiğini hissediyorum. Gerçek bedenim sosyal medyadaki hâlimden uzaklaştıkça memnuniyetsizlik artıyor.*”

(K7):“*TikTok’ta video paylaşıırken çok geriliyorum. Yüzümün açısı, ışık, kıyafet... Hepsi önem kazanıyor. Bir süre sonra kendi bedenimi başkalarının gözüyle görmeye başladığımı fark ettim. Beğeni az gelirse kendimi yetersiz hissediyorum.*”

(K3):“Filtre kullanmak benim için adeta zorunluluk oldu. Filtreli hâlime alışıncaya aynadaki görüntüüm yabancı gelmeye başladı. İnsanlar beni sosyal medyada nasıl görüyorsa gerçekte de öyle sanacaklar diye korkuyorum.”

(K4):“Yeni medya platformlarında herkes mükemmel bedenler paylaşıyor. Ben de o standarda yaklaştırmaya çalışıyorum ama bu çoğu zaman mümkün değil. Sürekli bir ‘eksiklik’ hissiyle yaşıyorum. Bu görünürlük baskısı günlük yaşamımı bile etkiliyor.”

(K5): “Beğenilmeme ihtimali beni çok rahatsız ediyor. Bu nedenle paylaşım yapmaktan kaçtığım dönemler oluyor. Kendimi rahatça ifade edememek, bedenimle ilgili güvensizlikleri daha da artırıyor.”

4.2. Tema 2: Sosyal Karşılaştırma Döngüsü ve Yetersizlik Algısı

Katılımcılar, yeni medya ortamlarında en sık yaşadıkları duygulardan birinin kendilerini başkalarıyla karşılaştırma zorunluluğu olduğunu belirtmiştir. Özellikle takipçi sayısı, beğeni düzeyi ve beden görünümü, karşılaştırma döngüsünü tetikleyen başlıca unsurlar olarak öne çıkmıştır.

Bazı katılımcılar, kendi bedenlerinin yeterli olmadığına dair düşüncelerin sosyal medyada daha yoğun ortaya çıktığını; estetik standartların gerçek dışı olduğunu bilmelerine rağmen bu kıyaslamalardan kaçamadıklarını ifade etmiştir. Bu süreç, katılımcıların ifade ettiği gibi “sürekli eksik hissetme”, “başkaları kadar iyi olmama” ve “beğenilmemekten korkma” gibi bilişsel ve duygusal tepkileri doğurmuştur. Bu bulgular, FOMO ve sosyal karşılaştırmanın kaygı bozukluğu üzerindeki etkilerine ilişkin Söğüt (2025) ve Doğan & Gündüz’ün (2025) çalışmalarını desteklemektedir.

Görüşme Sorusu: “Sosyal medyada başkalarıyla kendinizi ne ölçüde kıyaslıyorsunuz? Bu kıyaslama beden algınızı ve duygusal durumunuzu nasıl etkiliyor?”

(K11):“Instagram’da gezerken sürekli kendimi başkalarının fotoğraflarıyla kıyasladığımı fark ediyorum. Özellikle fit vücutlu kişileri görünce kendi bedenime karşı daha eleştirel oluyorum. ‘Ben neden böyle değilim?’ gibi sorular kafamı meşgul ediyor. Bu da gün içinde motivasyonumu düşürüyor.”

(K21):“Sosyal medyada herkesin hayatı mükemmelmış gibi görünüyor. Ben de kendi bedenimi ve yaşamımı onlarınkiyle kıyaslamaya başlıyorum. Aslında bunun gerçek olmadığını

biliyorum ama yine de kendimi yetersiz hissetmeme engel olamıyorum. Bu kıyaslamalar kaygımı artırıyor.”

(K2):“Beğeni alan insanların daha güzel, daha başarılı olduğunu düşünmeye başladım. Sanki görünüşü daha iyi olan herkes benden bir adım önde. Bu düşünce beni çok zorladı. Kendime olan güvenim belirgin şekilde azaldı.”

(K14):“Kendimi karşılaştırmadığımı söylerdim ama aslında her gün yapıyorum. Özellikle influencerların bedenlerini görünce istemsizce aynaya bakıyorum. Bu durum bazen günümü kötü geçirip geçirmeyeceğimi bile belirliyor.”

(K7):“Sürekli kıyaslama hâli bende değersizlik duygusu yarattı. Başkalarının kusursuz görünen fotoğraflarına baktıkça kendi bedenimi olduğundan daha kötü algılıyorum. Bu da hem kaygı hem de sosyal ortamlardan kaçma isteği oluşturuyor.”

(K16): “Bazı günler kendimi iyi hissederken sosyal medyada gezinmemle bütün hislerim değişiyor. Başkalarının paylaşımlarını görünce bir anda kendimi eksik görmeye başlıyorum. Sanki herkes daha zayıf, daha güzel, daha mutlu... Bu sürekli kıyaslama beni duygusal olarak yoruyor.”

4.3. Tema 3: Yeni Medyada Kaygı Belirtilerinin Tetiklenmesi

Katılımcılar, yeni medya kullanımının yalnızca beden imgesini değil, genel kaygı düzeylerini de artırdığını belirtmiştir. Özellikle:

- Paylaşım yapma öncesi gerginlik,
- Beğeni almama korkusu,
- Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısı,
- Çevrimiçi olmama durumunda geri kalma korkusu (FOMO),
- Aşırı bildirim takibi,
- Sosyal onay arayışı

gibi davranış ve duygular, katılımcıların kaygı semptomlarını belirgin şekilde artırmıştır.

Katılımcılardan bazıları, sosyal medyadan uzak kaldıklarında dahi zihinsel olarak platformda olma isteğinin sürdüğünü ve bunun “dijital huzursuzluk” yarattığını ifade etmiştir. Bu bulgu, Demir’in (2025) dijital yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair sonuçlarıyla uyumludur.

Görüşme Sorusu: “Sosyal medya kullanırken kaygı hissettiğiniz durumlar oluyor mu? Bu kaygının hangi davranışlarınızı ve düşüncelerinizi etkilediğini açıklayabilir misiniz?”

(K10):“Paylaşım yaptıktan sonra kaygım inanılmaz artıyor. Telefonu elimden bırakamıyorum; beğeni gelip gelmediğini sürekli kontrol ediyorum. Beğeni düşük olursa kendimi başarısız hissediyorum. Bu durum normalde hissetmediğim bir gerginlik yaratıyor.”

(K6): “Bir fotoğraf paylaşmadan önce dakikalarca düşünüyorum. ‘Acaba insanlar ne der?’ sorusu beni çok etkiliyor. Paylaşım yapmazsam daha az kaygı hissediyorum ama bu sefer de geri kaldığımı düşünüyorum. Her iki durumda da huzursuzluk yaşıyorum.”

(K9):“TikTok’ta video çekmek beni çok geriyor. Yorumların sert olabileceğini biliyorum. Negatif yorum görmesem bile beklenti içindeyim ve bu beklenti kaygı yaratıyor. Sanki sürekli değerlendirilmek zorundaymışım gibi hissediyorum.”

(K14):“Gün içinde telefonuma bakmadığımda bile zihnim sosyal medyada kalıyor. ‘Acaba bir şey kaçırdım mı?’ diye aklım karışıyor. Bu FOMO hissi kaygımı artırıyor. Sürekli bildirimleri kontrol etme ihtiyacı duyuyorum.”

(K5):“Sosyal medyada kendimle ilgili paylaşım yapmak istemiyorum ama paylaşmadığımda da insanlar tarafından unutulacağımı düşünüyorum. Bu ikilem beni çok yoruyor. Kaygı yüzünden çoğu zaman paylaşım yapmaktan tamamen vazgeçiyorum.”

(K13):“DM’den gelen mesajları geç gördüğümde bile strese giriyorum. ‘Birisi yanlış anlayacak mı?’ diye düşünüyorum. Sürekli çevrimiçi görünmek zorundaymışım gibi hissetmek zihinsel olarak baskı oluşturuyor.”

(K4):“Sosyal medyada güzel görünmediğim bir fotoğrafımı biri etiketlediğinde kaygım zirve yapıyor. Hemen fotoğrafı kaldırmasını istiyorum çünkü herkesin bunu göreceğini düşünmek beni panikletiyor.”

(K8):“Kısa süreli de olsa sosyal medyadan uzaklaştığımda rahatladığımı fark ettim. Ama geri dönünce yine aynı kaygı döngüsü başlıyor. Sanki platformlar kaygıyı sürdürecek şekilde tasarlanmış gibi geliyor bana.”

(K9): “Özellikle geceleri sosyal medya kaygımı çok artırıyor. Bir anda ortaya çıkan haberler, başkalarının başarıları, estetik görüntüler... Hepsi zihnimi meşgul ediyor. Uykuya dalmadan önce bile kaygı hissediyorum.”

Tema 4: Dijital Yalnızlık, Duygusal Düzenleme Güçlükleri ve Başa Çıkma Stratejileri

Katılımcıların önemli bir kısmı, yeni medya kullanımının bir yandan sosyal bağlantı sağladığını diğer yandan yalnızlık, yabancılaşma ve içsel boşluk duygularını artırdığını ifade etmiştir. Gerçek ilişkilerde yaşadıkları eksiklikleri dijital beğenilerle telafi etmeye çalıştıklarını söyleyen katılımcılar, bu durumun sürdürülebilir olmadığını da belirtmiştir.

Duygusal Düzenleme Stratejileri Arasında

- Sosyal medyadan geçici uzaklaşma
- Bildirim kapatma
- Gerçek sosyal ilişkileri güçlendirme
- İçerik üretiminden kaçınma
- Spor ve hobi aktivitelerine yönelme

gibi yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür.

Bazı katılımcılar, sosyal medya kullanımını tamamen bırakmanın mümkün olmadığını; kontrollü kullanımın kaygıyı azalttığını ifade etmiştir.

Görüşme Sorusu: “Yeni medya kullanımının sizi yalnız hissettirdiği veya duygusal olarak zorladığı durumlar oluyor mu? Bu durumlarla başa çıkmak için hangi yolları denediğinizi anlatabilir misiniz?”

(K14):“Sosyal medyada sürekli insan görüyorum ama bu beni daha da yalnız hissettiriyor. Herkes mutluymuş gibi görününce kendi hayatım sanki daha eksikmiş gibi geliyor. Bu duygu ağırlaşınca uygulamayı kapatıp yürüyüşe çıkıyorum. Bir süre uzaklaşmak iyi geliyor.”

(K15):“Her gün onlarla etkileşim hâlindeymişim gibi görünsem de aslında kimseyle gerçek bir bağ kurmuyorum. Bu yüzeysel ilişkiler beni yoruyor. Duygusal olarak çöktüğümü hissettiğimde telefonumu sessize alıyorum ve ailemle zaman geçirmeye çalışıyorum.”

(K23):“Kendimi kötü hissettiğimde sosyal medyada gezinmek ilk başta rahatlatıyor gibi oluyor ama aslında daha kötü hissettiriyor. İnsanların başarıları, güzellikleri, hayat standartları beni daha da yalnızlaştırıyor. Bu durumla baş etmek için meditasyon uygulamaları kullanıyorum.”

(K1):“Bazen paylaştığım bir gönderiye az beğeni gelince ‘kimse beni önemsemiyor mu?’ diye düşünmeye başlıyorum. Bu düşünce beni yalnız hissettiriyor. Bu tür durumlarda sosyal medya detoksu yapıyorum, birkaç gün hiç girmiyorum.”

(K15):“Duygusal olarak kırılgan olduğum günlerde sosyal medyada gördüğüm şeyler beni tetikliyor. Özellikle filtreli bedenler ve mutlu hayat görüntüleri beni kendi hayatımı sorgulamaya itiyor. Başa çıkmak için gün içinde dijital molalar veriyorum.”

(K2):“Gerçek hayatımda yalnız olduğum dönemlerde sosyal medya daha da ağır geliyor. Kiminle konuşsam yüzeysel geliyor. Bu yüzden kendimi daha izole hissediyorum. Başa çıkma yöntemi olarak günlük tutmaya başladım; düşüncelerimi yazmak beni rahatlatıyor.”

(K17):“Yeni medya bana eğlence sağlıyor ama içsel bir boşluk yaratıyor. Sürekli içerik tüketmek duygusal yorgunluk yaratıyor. Bu yorgunluktan kurtulmak için arkadaşlarımla yüz yüze vakit geçirmeye çalışıyorum.”

(K18):“Gece sosyal medyada gezinmek beni daha fazla yalnız hissettiriyor. Sanki herkes bir şeyler yaşıyor ama ben geride kalıyorum. Bu duygu ağırlaştığında uygulamaları silip birkaç gün uzaklaşmak en iyi çözümüm oluyor.”

(K19):“Yalnız hissettiğimde sosyal medyada etkileşim arıyorum ama alınan cevaplar yüzeysel olunca daha da yalnızlaşıyorum. Bu çelişki beni duygusal olarak yoruyor. Başa çıkmak için spor yapıyorum; özellikle koşmak zihnimi rahatlatıyor.”

Araştırmanın bulguları, yeni medya etkileşiminin beden imgesi memnuniyetsizliği ve kaygı bozukluğu üzerinde çok katmanlı ve karşılıklı beslenen bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların deneyimleri, dijital görünürlük baskısının bireylerin kendilerini estetik açıdan sürekli değerlendirme gerekliliği hissetmelerine yol açtığını; bu süreçte sosyal medya platformlarının idealize edilmiş beden normlarını yeniden üreterek beden algısını olumsuz yönde şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Sosyal karşılaştırma döngüsü, katılımcıların büyük çoğunluğunda yetersizlik, değersizlik hissi ve kendilik algısında kırılganlık yaratmış; bu karşılaştırmaların özellikle Instagram ve TikTok gibi görsel

yoğunluklu ortamlarda daha belirginleştiği görülmüştür. Yeni medyanın etkileşimsel doğası, paylaşım davranışlarında değerlendirilme kaygısını artırmış, beğeni-onay mekanizmasına duyulan bağımlılık kaygı belirtilerini güçlendirmiştir. Katılımcılar, bildirim takibi, FOMO, görünür olmama korkusu ve dijital performans baskısı nedeniyle yoğun psikolojik stres yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bulgular ayrıca, yeni medya kullanımının bireylerde dijital yalnızlık hissini artırdığını ve duygusal düzenleme kapasitesini zorlayan bir ortam oluşturduğunu göstermektedir.

Yüzeysel dijital etkileşimler, katılımcıların sosyal bağlarını derinleştirmek yerine yalnızlık ve yabancılaşma duygularını pekiştirmiş; bireyler bu olumsuz duygularla başa çıkmak için dijital detoks, yüz yüze ilişkileri güçlendirme, fiziksel aktiviteler ve meditasyon gibi kişisel stratejiler geliştirmiştir. Araştırmanın genel sonucu, yeni medyanın bireylerin psikososyal dünyasında hem bir bağlantı hem de kırılganlık alanı yarattığı; özellikle genç yetişkinlerde beden algısı, kaygı düzeyi ve yalnızlık hislerinin yeni medyayla kurulan etkileşim biçimlerinden doğrudan etkilendiği yönündedir. Bu bağlamda yeni medya, beden politikaları, benlik sunumu ve duygusal yaşam üzerinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

5. SONUÇ

Bu çalışma, yeni medya etkileşimlerinin genç yetişkinlerde beden imgesi memnuniyetsizliği, sosyal karşılaştırma döngüleri, kaygı belirtileri ve dijital yalnızlık üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, yeni medyanın yalnızca bir iletişim alanı değil; bireyin benlik algısını, beden değerlendirme süreçlerini ve duygusal düzenleme kapasitesini şekillendiren güçlü bir sosyoteknolojik yapı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların deneyimleri, özellikle Instagram ve TikTok gibi görsel yoğunluklu platformların idealize edilmiş beden normlarını yeniden üreterek bireylerde görünürlük baskısı yarattığını ve estetik performansın dijital kimliğin merkezine yerleştiğini göstermiştir. Bu bağlamda beden imgesi memnuniyetsizliği, sosyal medya etkileşiminin doğal bir yan ürünü hâline gelmiştir.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, sosyal karşılaştırma süreçlerinin katılımcıların psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilemesidir. Beğeni, takipçi sayısı ve sosyal onay gibi metrikler, bireylerin kendilik değerini dışsal geri bildirimlere bağlı hâle getirmekte; bu durum değersizlik hissi, yetersizlik algısı ve duygusal kırılganlığı artırmaktadır. Yeni medya platformlarının algoritmik yapısı, bireyleri sürekli karşılaştırma ve görünürlük yarışına sürükleyerek kaygısal tepkilerin pekişmesine zemin hazırlamaktadır. Bu bulgular, literatürde

FOMO, sosyal değerlendirilme kaygısı ve dijital performans baskısının kaygı bozukluklarıyla ilişkisine dair çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Çalışmanın sonuçları ayrıca, yeni medyanın bireylerde dijital yalnızlık duygusunu artırdığını göstermektedir. Yüzeysel dijital etkileşimler, gerçek sosyal bağların yerini alamamakta; aksine bireylerde boşluk hissi, yabancılaşma ve duygusal tükenmişlik yaratmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların geliştirdiği başa çıkma stratejileri dijital detoks, çevrimdışı sosyal etkileşimler, fiziksel aktiviteler ve meditasyon yeni medya kullanımının psikolojik etkilerinden korunmak için bireysel müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Bu araştırma, KKTC bağlamını merkeze alması bakımından literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Küçük ölçekli toplumsal yapılar ve yoğun sosyal ilişki ağları, dijital görünürlük baskısının daha yoğun hissedilmesine neden olmakta; bu durum yeni medya, benlik, beden ilişkilerinin bölgesel dinamiklerle nasıl şekillendiğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, yeni medya kullanımının yalnızca bireysel bir pratik değil; kültürel normlar, toplumsal beklentiler ve dijital ekonominin ürettiği estetik standartlarla iç içe geçen bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak çalışma, yeni medyanın beden politikaları, duygusal yaşam ve psikolojik iyi oluş üzerinde çok yönlü etkiler yarattığını doğrulamış ve bu etkilerin özellikle genç yetişkinler arasında yoğun olarak deneyimlendiğini göstermiştir. Elde edilen bulgular, yeni medya kullanımına yönelik eleştirel farkındalığın artırılması, dijital okuryazarlığın güçlendirilmesi ve psikolojik dayanıklılık programlarının geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede çalışma, yeni medya etkileşimlerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya katkı sunmakta ve gelecekte yapılacak araştırmalar için kuramsal ve metodolojik bir temel oluşturmaktadır.

6. TARTIŞMA

Bu çalışmada elde edilen bulgular, yeni medya etkileşiminin genç yetişkinlerde beden imgesi memnuniyetsizliği, sosyal karşılaştırma döngüsü, kaygı bozukluğu ve dijital yalnızlık ile çok yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, alanyazında benzer temalar üzerinden yürütülen çalışmalarla yapısal olarak örtüşmektedir ve mevcut araştırmanın hem doğrulayıcı hem de bağlamsal açıdan genişletici bir konumda durduğunu göstermektedir.

Söğüt'ün (2025) dijital bağımlılık ve FOMO üzerine yaptığı çalışma, yeni medya ortamlarında sürekli çevrimiçi olma gereksiniminin bireylerde kaygı ve huzursuzluk

duygularını artırdığını ortaya koymuştu. Bu çalışmanın bulguları da benzer şekilde katılımcıların paylaşım öncesi ve sonrası belirgin kaygı yaşadığını, bildirim takibi ve görünür olma zorunluluğunun FOMO mekanizmasını tetiklediğini göstermektedir. Dijital platformların tasarım mantığı, kullanıcıları sürekli geri bildirim arayışına yönlendirerek kaygısal uyarılmayı canlı tutmaktadır; bu durum araştırmanın katılımcılarında da gözlenen davranışsal örüntüleri açıklamaktadır.

Buçukoğlu'nun (2025) yeni medya tasarımlarının estetik normları pekiştirdiğine ilişkin bulguları, bu çalışmada ortaya çıkan dijital görünürlük baskısı ve beden imgesi memnuniyetsizliği ile doğrudan paralellik taşımaktadır.

Katılımcıların çoğu, sosyal medya içeriklerinde estetik değerlendirilme baskısını yoğun biçimde hissetmiş; idealize edilmiş beden temsilleri karşısında kendi beden algılarının olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir. Bu durum, görsel kültür literatüründe tartışılan “estetik performans” ve “benlik sunumu” kavramlarının pratikte nasıl işlediğini teyit etmektedir.

Demir'in (2025) yeni medya okuryazarlığı ve dijital yalnızlık arasındaki ilişkiyi vurgulayan bulguları, bu çalışmada ortaya çıkan duygusal yalıtılmışlık, yüzeysel dijital bağlar ve içsel boşluk hissiyle örtüşmektedir.

Katılımcıların sosyal medya kullanımını yoğunlaştırdıkça yalnızlık hislerinin artması, literatürde “dijital yalnızlık paradoksu” olarak adlandırılan durumu güçlendirmektedir. Bu bağlamda çalışmamız, yeni medya kullanımının yalnızca sosyal bağ kurmayı kolaylaştırmadığını; yapısal bir yalnızlık ürettiğini de göstermektedir.

Doğan ve Gündüz'ün (2025) yeni nesil dijital korkular –özellikle sosyal değerlendirilme kaygısı, dışlanma korkusu ve görünür olmama endişesi– üzerine yaptığı çalışmanın bulguları da araştırmamızla uyumludur.

Katılımcıların önemli bir kısmı, olumsuz yorum alma, beğeni yetersizliği ve sosyal karşılaştırma baskısının kaygı düzeylerini yükselttiğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, yeni medyanın bireyin benlik değerini dışsal metriklere (beğeni, takipçi, görünürlük vb.) bağlayan yapısı nedeniyle kaygı bozukluklarını tetiklediği yönündeki literatür bulgularını destekler niteliktedir.

Bu çalışma, KKTC bağlamını ele alması bakımından literatüre yerel bir katkı sunmaktadır. Küçük ölçekli toplumsal yapılar, tanınırlığın yüksek olması ve sosyal ilişkilerdeki yakınlık, dijital görünürlük baskısının daha yoğun hissedilmesine yol açmaktadır. Katılımcıların aktardığı deneyimlerin bir kısmı, sosyal medyada görünür olmanın sadece estetik değil; sosyal statü ve çevresel beklentilerle de ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bu durum, araştırmanın bağlamsal değerini artırmakta ve yeni medya etkileşimlerinin kültürel dinamiklerle nasıl şekillendiğine dair ek bir perspektif sunmaktadır.

Genel olarak araştırma sonuçları, yeni medya kullanımının psikososyal etkilerinin tek boyutlu olmadığını; estetik baskılar, sosyal karşılaştırma, kaygı, yalnızlık ve performatif benlik sunumunun birbiriyle sürekli etkileşim hâlinde olduğunu göstermektedir. Bu karşılıklı etkileşim, bireyin benlik algısını dönüştürmekte, psikolojik kırılganlığı artırmakta ve yeni medya kullanımına dair bir risk döngüsü oluşturmaktadır.

Çalışmanın bulguları, literatürdeki mevcut teorik çerçeveleri desteklemekte; yeni medya, kaygı, beden imgesi üçgeninin KKTC bağlamında nasıl şekillendiğine dair özgün bir veri seti sunmaktadır.

7. KISITLILIK

Bu çalışma, yöntemi, örnekleme ve bağlamı gereği bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle araştırma nitel ve fenomenolojik bir tasarıma dayandığından, elde edilen bulgular nedensel genellemelere imkân vermemektedir; sonuçlar katılımcıların öznel deneyimlerine dayalıdır.

İkinci olarak, çalışma grubu KKTC’de yaşayan 18–30 yaş arası genç yetişkinlerle sınırlıdır. bulguların farklı yaş gruplarına, farklı kültürel bağlamlara veya daha geniş coğrafyalara aktarılabilirliğini sınırlandırmaktadır Üçüncü sınırlılık, verilerin yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmış olmasıdır. Katılımcıların sosyal kabul kaygısı, kendini sunma eğilimi veya hatırlama yanlılığı, aktarılan deneyimlerin tam doğruluğunu etkileyebilir.

8. 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.

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

- Buçukoğlu, S. M. (2025). Yeni Medya Araçlarının Yaratıcı Sosyal Medya Tasarımlarındaki Dönüştürücü Etkisi. *İmgelem (Yeni Medya Çalışmaları)*, 777–810.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- 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.
- Gönenç, B. (2025). Üstün yetenekli bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile sosyal uyum ve benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış çalışma / 2025 dergi katkısı*.
- İnsuyu, Ö. U., & Biricik, Z. D. (2025). Yeni medya ekonomisi ve dijital ticaretin ekonomi politiği: Alibaba.com örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 170(170), 503–524.
- Manovich, L. (2017). *Understanding new media*. MIT Press. (Not: Orijinal eser 2001'dir; akademik kullanımda 2017 baskısı yaygındır.)
- Mirzoeff, N. (2015). *How to see the world*. Pelican Books.
- auscher, S. (2025). Dijital kamu diplomasisi ve Türk dijital diasporası: Yeni medya aracılığıyla ulusötesi habitusun inşası. *İmgelem (Yeni Medya Çalışmaları)*, 527–562.
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.
- Yılmaz, E. (2025). Genç kadınlarda beden algısı ve kişilerarası duygu düzenleme: transdiagnostik bir yaklaşım. *International Journal of Arts and Social Studies*, 8(14), 66–83.
- Söğüt, Ş. K. (2025). Dijital bağımlılık ve FOMO kavramına bir bakış ve başa çıkma stratejileri. *Soli Dergi*, 1(1), 56–66.
- Demir, Z. G. (2025). Yaşlı bireylerde yeni medya okuryazarlığının dijital yalnızlık ve iyi oluş üzerindeki etkisi. *İmgelem (Yeni Medya Çalışmaları)*, 169–194.
- Doğan, E. Ş., & Gündüz, U. (2025). Teknoloji çağında internet ve sosyal medya kaynaklı yeni nesil korkulara ilişkin bir inceleme. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (18), 88–116.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 18.08.2025 Makale Yayın Tarihi: 22.12.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:116-148

Otizm ve Refleksoloji İlişkisi ile Refleksolojinin İyileştirici Yönü

1.Halil TABUR

Doktor Öğretim Üyesi/Klinik Psikolog

Brussels Capital University Psikoloji Anabilim Dalı

Sorumlu Yazar: haliltabur@hotmail.com

Orcid ID: 0009-0006-9208-8151

ÖZET

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal iletişim güçlükleri, sınırlı ve tekrarlayıcı davranışlar ile duyuşal düzenleme sorunlarıyla karakterize edilen nörogelişimsel bir bozukluktur.

OSB'nin tedavisinde kanıta dayalı yaklaşımlar ön planda olmakla birlikte, tamamlayıcı ve alternatif uygulamalara yönelik ilgi giderek artmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, refleksoloji uygulamalarının OSB'li çocuklar üzerindeki algılanan etkilerini nitel veriler doğrultusunda incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Refleksoloji, Otizm, Otizm ve Refleksoloji İlişkisi, Refleksolojinin İyileştirici Yönü

The Relationship Between Autism And Reflexology And The Healing Aspect Of Reflexology

ABSTRACT

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a neurodevelopmental disorder characterized by social communication difficulties, restricted and repetitive behaviors, and sensory regulation problems.

Although evidence-based approaches are at the forefront in the treatment of ASD, interest in complementary and

perceived effects of reflexology applications on children with ASD in line with qualitative data. Alternative practices is increasing. The aim of this study is to examine the.

Keywords: Reflexology ,Autism, Relationship between Autism and Reflexology, Healing Aspect of Reflexology

1.GİRİŞ

1.1. Refleksoloji Nedir?

Ayak ve el refleksolojisi belli noktaların manuel uyarılarak vücuttaki sinirlerin ve kan dolaşımının uyarılmasıdır. En yaygın uygulanan ise ayak refleksolojisi. Stres belkide günümüz insanların karşılaştığı en temel sorundur. Bu sorunun sinir sistemimiz üzerindeki etkisi son yıllarda yapılan araştırmalarla kanıtlanmış olup günlük hayatta yaşadığımız birçok sorun buna dayalıdır.

Stres kan dolaşımını yavaşlatır refleksoloji ise kan dolaşımını hızlandırarak vücudun besin almasını ve toksin atımını hızlandırır. Refleksoloji yaptıranların bağışıklık sistemlerinin daha iyi çalıştığı özellikle kışın yaşanan soğuk algınlığı ve grip tarzı hastalıklara daha dirençli oldukları araştırmalarla ve yaptığımız çalışmalarla sabittir (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Refleksolojinin kelime anlamı; Refleksoloji kelimesi “refleks” ve “oloji” kelimelerinden oluşur. Bu kelimedeki “refleks” kısmı çoğunlukla “reflection – yansıma”, “-oloji” ise “çalışma alanı” olarak yorumlanır. Refleksoloji, organların meridyen veya kanallar aracılığı ile ayağın belirli alanlarına yansımaları olduğu temeline dayanmaktadır.

Bu yönüyle akupunktur ve shiatsu ile benzerlik gösterir. Ayaktaki belirli noktalara baskı uygulayarak iç organlar uyarılabilir. Yöntemde kullanılan “zon” lar (bölgeler) sinir sistemi veya akupunktur meridyenleri ile tam olarak uyumluluk göstermez Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).



Şekil 1. wang wei

Bildiğimiz bugünkü refleks bölgeleri terapisi ile eski doğu basınç noktası masajı arasındaki ilişkisi hala bilinmemektedir. Ancak bu iki bilim dalı arasında bir ilişki varmış

gibi görünmektedir. Bizler şahsen böyle bir şeyin söz konusu olduğu hissini taşıyoruz. Birçok kutsal kitapta ve anlatıda , ayaklarla ilgili gelenekler hakkında bazı pasajlar bulunmaktadır.

El ve ayak yüzeylerinde, iç organlar ve farklı beden sistemleriyle somatotopik ilişki gösterdiği kabul edilen belirli refleks noktalarına yönelik basınç ve masaj uygulamalarını içeren tamamlayıcı bir terapi yöntemidir. Bu uygulamanın, organizmada enerji akışında meydana geldiği öne sürülen blokajların giderilmesine katkı sağlayarak homeostatik mekanizmaları desteklediği, böylece bireyin fiziksel, duygusal ve ruhsal iyilik hâlini güçlendirdiği ve bütüncül dengeyi yeniden kazandırdığı ileri sürülmektedir. Tarihsel kökenleri farklı kültürlerle dayanan refleksoloji, alternatif ve tamamlayıcı tıp yaklaşımları arasında yer almasına karşın, Türkiye’de kullanım ve akademik farkındalık düzeyi sınırlı olup, sağlık profesyonelleri arasında yeterince tanınmamaktadır (Bayraklı, B. Dikenli, A., Murat, G., Karadağ, Ö.E., Kızılay, H.& Akdoğan, F. (2012).

1.2. Refleksoloji Tarihçesi

Arkeoloji alanında yetkili olmadığımızdan, refleksolojinin kökenini araştırabilmek için bu konuyu konunun uzmanlarına bırakıyoruz. Biz sadece bir şey anlatmak istiyoruz: Mısır’daki bir kral mezarı yazıtında da görüleceği gibi refleks bölgeleri tedavisi Eski Mısır’da uygulanıyordu. Burada ayrıca Amerikada yaşayan İnkaların bundan 12000 yıl öncesinde refleksolojiye benzer bir tekniği uyguladıklarını ve bunun Kuzey Amerika yerlilerine öğrettiklerini söylememizde yarar var.

Birde refleksolojinin eski insanların maymun türlerinin davranışları gözlemlmeleri ve bundan esinlenerek refleksolojiyi geliştirdiklerini söylememiz gerekiyor. Zira maymun türlerinin bazılarının hem kendi hemde diğer maymunların el ve ayak tabanlarını ovuşturup kaşıdıkları ve ovdukları bilinen bir gerçekliktir. Bugün bile bu görüntüleri bazı belgesellerde görebilirsiniz. Çin Taoist yapıtlarında da hastalıkları tedavi etmek için akupresur noktalarının kullanıldığı kaydedilmiştir. Asya’daki bir çok Budist tapınağında ve Budist toplumlarında Buda’nın ayak tabanındaki alanları simgeleyen figürlerin ağaç ve taştan oymacılığı yaygın olarak görülmektedir (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Refleksolojinin tarihi ve geçmişi ile ilgili olarak, kesin olarak bilinmemektedir, ancak veriler ilk kez efsanevi imparator Huangdi'ye atfedilen "Nei Jing" (İç Mekanlar Kitabı) çalışmasında ortaya çıkıyor ve bu da şu anda aktive ederek hastalıkları iyileştirme tekniklerini anlatıyor. Bu bilge imparator, hekim ve kültür adamı, MÖ 3000 yıllarında yaşadı. Bağımsız bir şifa yöntemi olarak refleksolojinin sunumu, MÖ 4. yüzyıldan Çinli doktor Wang-Wei'ye aittir ve ayak masajında özel teknikleri birkaç dakika boyunca başparmaklarla sıkıca bastırarak tarif eder(Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

1.3. Refleksoji Dengelenme

Vücudun dengede kalması için, her organ ve bez için kan dolaşımı ve sinir sisteminin optimum çalışması çok önemlidir. Çünkü organlar ve bezler vücudun sağlığı için çalışırlar. Bunların her biri kendi katkısını sağlar ve organizmanın mükemmel çalışmasını sağlar. Sinir yumaklarından oluşan bu tel şeklindeki yapılar yani sinir ağları, uyarıları merkezi sinir sistemi ile vücudun diğer kısımları arasında getirip götürürler (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

1.4. Otizm

Otizm yaşamın ilk 3 yılında ortaya çıkan bir sendromdur. Nedeni bilinmemektedir. Kişi gördükleri, duyduklarını, duyumsadıklarını doğru bir şekilde algılayamaz; bu nedenle sosyal ilişkileri ve davranışlarında ciddi sorunlar vardır. Erkeklerde daha yaygın olarak görülür. Otizm ya kendi başına ya da zeka geriliği, öğrenme güçlüğü, epilepsi gibi diğer gelişimsel bozukluklarla birlikte ortaya çıkabilir. Otizm kelimesinin manası "kendine dönük"tür (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Otizmin Belirtileri; Çevresine karşı ilgisizdir. Olaylara ve insanlara tepkisizdir. Genelde tek başınadır. İletişim güçlüğü çeker. Konuşma zorluğu vardır. İnsanlarla temas etmekten rahatsız olur. Tekrarlayıcı davranışlar yapar. Anlamsız kelimeleri tekrarlar. Ellerini kollarını çırpır, olduğu yerde sallanır, kendi etrafında döner (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Yaygın gelişim bozukluğu adı altında toplanan hiçbir süreç birbirinin aynı olarak seyretmez. Her biri kendi iç yapısı içinde farklı özellikler gösterirler. Ancak süreçte kendine özgü ortak özellikler bulunur.

Gelişimleri ne düzeyde veya nasıl bir yapıda olursa olsun onların hayatı ve dünyayı algılayış biçimleri bizim algılama şeklimizden oldukça farklı bir yapı göstermektedir (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Tanı Ölçütleri

DSM IV' (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders) dördüncü baskısı Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından çıkartılmıştır ve psikiyatrik bozuklukların sınıflandırılmasında kullanılır. DSM IV yalnızca belirtileri tanımlar ve ruh sağlığı profesyonelleri tarafından tanının güvenilirliğini ve standartlığını artırmak üzere kullanılır.) e göre otizm tanı ölçütleri şunlardır (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

1-Aşağıdakilerden en az bir tanesinin varlığı ile kendini gösteren toplumsal (sosyal) etkileşimde niteliksel bozulma.

a)Toplumsal etkileşimi sağlamak için yapılan el, kol hareketleri, alınan vücut konumu, takınılan yüz ifadesi, göz göze gelme gibi bir çok sözel olmayan davranışta belirgin bir bozulma,

b)Yaşlılarıyla gelişim düzeyine uygun ilişkiler geliştiremememe, onlardan uzak durma,

c)İlgilerini ya da başarılarını kendiliğinden paylaşmama,

d)Toplumsal veya duygusal karşılık vermeme,

2-Aşağıdakilerden en az birinin varlığı ile kendini gösteren iletişimde niteliksel bozulma,

a)Konuşulan dilin gelişiminde bozulma olması ya da hiç gelişmemiş olmaması

b)Konuşması yeterli olan kişilerde, başkaları ile söyleyişi başlatma ya da sürdürmede belirgin bir bozukluğun olması,

c)Basmakalıp, yineleyici (ekolali), ifadeler ya da özel bir dil kullanması,

d)Gelişim düzeyine uygun çeşitli imgesel ya da toplumsal taklitlere dayalı oyunları kendiliğinden oynamama,

3- Aşağıdakilerden en az birinin varlığı ile kendini gösteren davranış, ilgi ve etkinliklerde sınırlı ilgi örüntüsü çerçevesinde kapanıp kalma.

a)İlgilenme düzeyi üzerinde odaklanma açısından olağan dışı, basmakalıp ve yineleyici davranışlar çerçevesi içinde kalma,

b)Özgül, işlevsel olmayan, alışıla geldiği üzere yapılan gündelik işlere ya da törensel davranış biçimlerine hiç esneklik göstermeksizin sıkı sıkıya bağlanma,

c)Yineleyici motor manyerizmler (parmak şıklatma, el çırpma, karmaşık vücut hareketleri) (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

d)Eşyaların parçalarıyla sürekli uğraşma.

Literatür incelemesi sonucunda, refleksolojinin otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan bireylerde doğrudan iyileştirici ya da tedavi edici bir etki sunduğunu gösteren güçlü bilimsel kanıtların sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışmalar, refleksolojinin özellikle gevşeme, stres düzeyinin azalması, uyku kalitesinin artması ve bazı duyuşsal ya da somatik semptomların hafiflemesi gibi dolaylı ve destekleyici etkiler yaratabildiğini ortaya koymaktadır (Ernst, 2009; Ernst & Posadzki, 2012).

Cerrahi girişimlerin çocuk hastalarda oluşturduğu anksiyete, korku ve ağrı deneyimleri; biyopsikososyal bir etkileşim ağı içerisinde birbirini tetikleyen ve güçlendiren dinamik süreçler olarak değerlendirilmekte, modern tıbbın sunduğu ileri teknolojik olanaklara rağmen bu durum çocuk hastaların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemeye devam etmektedir (Ak Türkiş, 2019).

OSB bağlamında yürütülen sınırlı sayıdaki klinik ve vaka temelli araştırmalar, refleksoloji uygulamalarının bazı çocuklarda uyku düzeni, gastrointestinal belirtiler ve genel davranışsal uyum üzerinde olumlu değişimlerle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir (Ghoneim et al., 2019; Li, 2021). Ancak bu bulguların çoğu küçük örneklemelerle elde edilmiş olup, refleksolojinin özgül iyileştirici mekanizmasını ortaya koymaktan ziyade, uygulamanın rahatlatıcı ve düzenleyici etkilerine işaret etmektedir.

Bu nedenle refleksolojinin “iyileştirici gücü”, mevcut literatür çerçevesinde semptomları ortadan kaldıran bir etki olarak değil, bireyin genel iyilik hâlini ve regülasyon kapasitesini destekleyen tamamlayıcı bir katkı olarak değerlendirilmektedir (Ghoneim et al., 2019; Li, 2021).

1.5. Otizm Spektrum Bozukluğu ve Refleksoloji İlişkisi

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), erken çocukluk döneminde ortaya çıkan ve yaşam boyu süren bir nörogelişimsel bozukluk olarak tanımlanmaktadır. OSB; sosyal iletişim ve etkileşimde kalıcı yetersizlikler, sınırlı ve tekrarlayıcı davranış örüntüleri ile duysal işleme farklılıkları ile karakterizedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bu belirtiler bireyler arasında heterojen bir dağılım göstermekte ve işlevsellik düzeyi önemli ölçüde değişkenlik göstermektedir. Güncel yaklaşımlar, OSB’yi patolojik bir durumdan ziyade nörogelişimsel bir farklılık olarak ele almakta; müdahaleleri ise işlevselliği ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik olarak yapılandırmaktadır.

Refleksoloji, ayak, el ve kulak bölgelerinde yer aldığı varsayılan refleks noktalarına bası uygulanması yoluyla gerçekleştirilen tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarından biridir. Refleksolojinin kuramsal temeli, belirli refleks noktalarının vücuttaki organ ve sistemlerle bağlantılı olduğu varsayımına dayanmaktadır. Uygulamanın savunucuları, refleksoloji aracılığıyla otonom sinir sistemi regülasyonunun desteklenebileceğini ve fizyolojik denge (homeostazis) sağlanabileceğini ileri sürmektedir. Bununla birlikte refleksolojinin etki mekanizmasına ilişkin nörofizyolojik açıklamalar bilimsel literatürde sınırlı ve tartışmalıdır (Ernst, 2009).

Mevcut araştırmalar, refleksolojinin spesifik biyolojik etkilerinden ziyade, gevşeme, stres azalması ve genel iyilik hali üzerinde dolaylı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Ancak bu etkilerin plasebo yanıtı, terapötik dokunma ya da bakım süreciyle ilişkili olabileceği; refleksolojinin özgül etkilerinin net biçimde ayrıştırılamadığı vurgulanmaktadır (Ernst & Posadzki, 2012). Bu bağlamda refleksoloji, kanıta dayalı bir tedavi yöntemi olarak değil, destekleyici ve tamamlayıcı bir uygulama olarak değerlendirilmektedir.

OSB ve refleksoloji ilişkisini doğrudan ele alan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, literatürde bazı vaka çalışmaları ve küçük ölçekli deneysel araştırmalar bulunmaktadır.

Akarsu ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir vaka çalışmasında, OSB tanılı bir çocukta refleksoloji uygulamalarının duyuşal modülasyon ve uyku alışkanlıkları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada refleksoloji, duyuşal entegrasyon terapisi ile birlikte uygulanmış; uygulama süreci sonunda duyuşal hassasiyetlerde azalma ve uyku düzeninde iyileşme gözlenmiştir. Araştırmacılar, bu bulguların refleksolojinin duyuşal düzenleme süreçlerini destekleyici bir rol oynayabileceğine işaret ettiğini, ancak sonuçların genellenebilir olmadığını vurgulamışlardır (Akarsu, 2018).

Benzer biçimde Ghoneim ve arkadaşlarının çalışmasında, ayak refleksolojisinin OSB'li çocuklarda konstipasyon ve otizm semptomları üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, refleksoloji uygulaması sonrasında hem gastrointestinal semptomlarda azalma hem de ATEC puanlarında düşüş olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte araştırmacılar, örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve kontrol koşullarının yetersizliği nedeniyle bulguların dikkatli yorumlanması gerektiğini belirtmiştir (Ghoneim, 2019).

Son yıllarda gerçekleştirilen sınırlı sayıda randomize kontrollü çalışmada ise refleksolojinin OSB'li çocuklarda uyku kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmalar, refleksoloji uygulanan gruplarda uyku alışkanlıklarında istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler olduğunu bildirmiştir. Ancak bu iyileşmelerin doğrudan refleksolojinin nörofizyolojik etkilerinden mi yoksa gevşeme ve bakım etkileşiminden mi kaynaklandığı net olarak ortaya konamamıştır (Li, 2021).

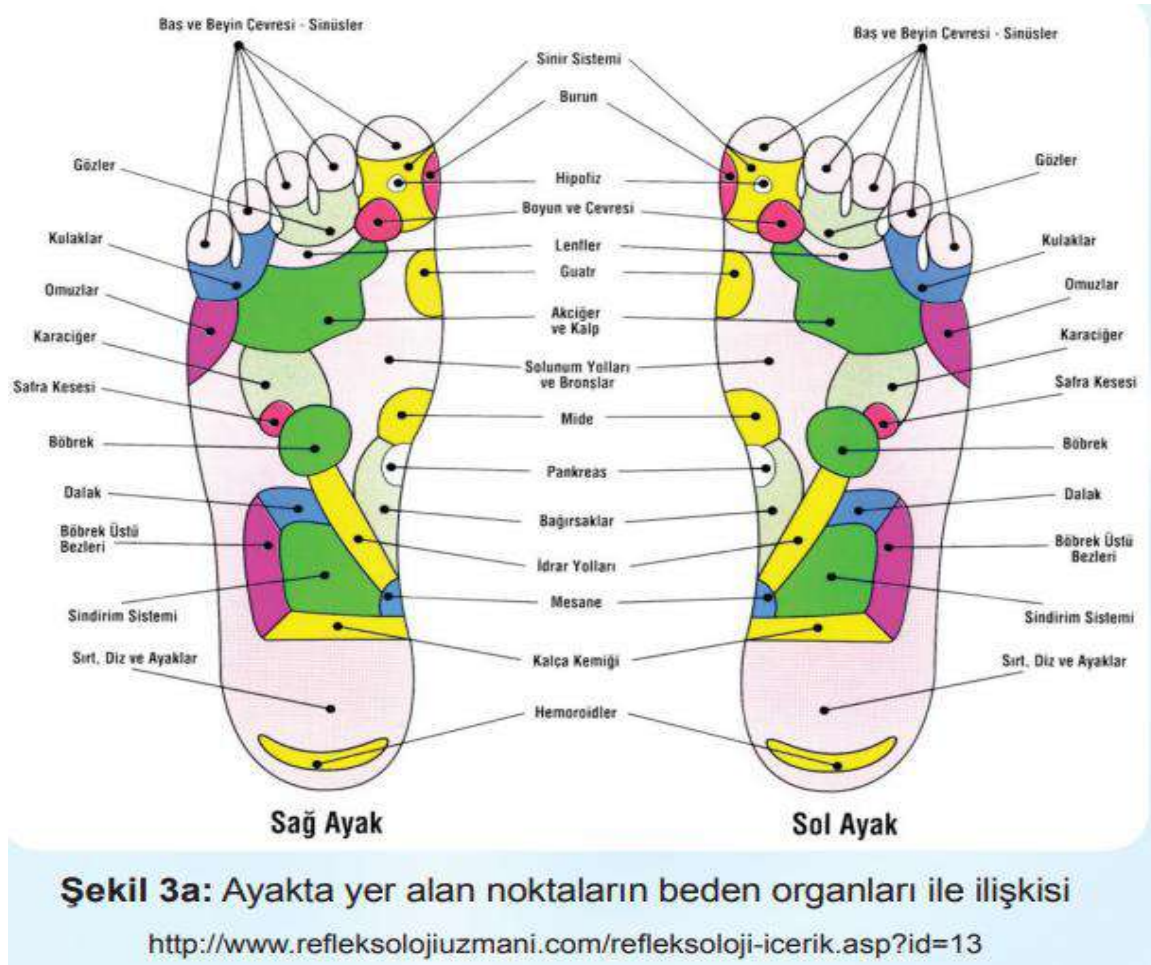
Genel olarak değerlendirildiğinde, refleksolojinin OSB'li bireylerde belirli semptomlar üzerinde destekleyici etkiler gösterebileceğine dair sınırlı ve ön bulgular bulunmakla birlikte, bu uygulamanın etkinliğini doğrulayan güçlü ve yüksek düzeyde kanıtlar mevcut değildir. Bu nedenle refleksoloji, OSB alanında temel bir tedavi yaklaşımı olarak değil; bireysel tercihler doğrultusunda, kanıta dayalı müdahalelere ek olarak kullanılan tamamlayıcı bir yöntem olarak ele alınmalıdır.

1.6. Refleksolojinin İyileştirici Yönü

Refleksolojinin iyileştirici yönü, doğrudan bir hastalığı ortadan kaldırmasından ziyade, bireyin fizyolojik ve psikolojik regülasyon süreçlerini desteklemesiyle ilişkilendirilmektedir. Literatürde refleksoloji uygulamalarının özellikle gevşeme tepkisini

artırdığı, stres düzeyini azalttığı ve otonom sinir sistemi üzerinde düzenleyici bir etki oluşturabileceği bildirilmektedir. Bu düzenleyici etki, bireyin genel iyilik hâlinin artmasına ve bazı semptomların hafiflemesine dolaylı katkılar sunabilmektedir (Ernst, 2009; Ernst & Posadzki, 2012).

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) bağlamında değerlendirildiğinde, refleksolojinin iyileştirici yönü, duyuşal aşırı yüklenmenin azalması, uyku düzeninin desteklenmesi ve bedensel rahatlamının artması gibi alanlarda gözlemlenen olumlu değişimlerle ilişkilendirilmektedir. Sınırlı sayıda çalışma, refleksoloji uygulamalarının OSB'li bireylerde uyku kalitesi, gastrointestinal rahatlama ve davranışsal huzur üzerinde olumlu etkilerle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ancak bu etkiler, refleksolojinin özgül bir tedavi edici gücünden ziyade, uygulamanın sakinleştirici ve düzenleyici doğasıyla açıklanmaktadır (Ghoneim et al., 2019; L, 2021).



1.7. Tedavide Refleksolojinin Yeri

Kısa bir süre önceye kadar bazı uzmanlar otizmin tedavi edilemeyeceğini ısrarla söylüyor ömür boyu sürecek bir durum olduğu içinde ailelere çocuklarını gerekli kurumlara yerleştirmeleri tavsiyelerinde bulunuyorlardı. Halen birçok uzmana göre otizm tedavi edilemez. Öyle birşey yoktur bir sefer otist demek ömür boyu otist demektir. Yeni yapılan araştırmanın aksine bu görüşlerin kesinlik kazanmadığı ortaya çıkmıştır (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Autism Research Institute (otizm araştırma institüsü) otizmin tedavi edilebilir olduğunu ve çocukların iyileşebileceğini savunarak bir çok çevrenin saplantılı yaklaşımlarına rağmen, Otizm Araştırma Enstitüsü doktorları ve sağlık uzmanları çalışmalarıyla değişik yöntemler uygulanarak çocukların durumlarında ciddi oranda iyileşmelerin olduğunu ve hatta düzenli bir tedaviyle otizmin tamamen yenilebileceğini yapmış oldukları çalışmalarla kanıtladılar (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Otizim daha çok beyin ve bağırsak yollarına dokunan tıbbi bir durum olduğundan dolayı vücudu zararlı maddelerden arındırma metodları ve hücreleri yenilemeye yönelik çalışma olumlu gelişmeler göstermektedir. Refleksoloji ile hiç te yabana atılmayacak oranda olumlu gelişmeler görülmüştür Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Örnek verecek olursak Kanada'nın Quebec eyaletinde uygulanan bu yöntem ABD'deki gibi olumlu sonuçlar vermektedir. Dünyanın ve daha bir çok ülkelerde Her biri 20 dakika süren 10 seanslık küçük bir tedavide dahi anne ve babalar çocuklarında olumlu gelişmeler görmüşlerdir. Tam tedavi uygulamalarında azami oranda faydalanabilmek için bir çocuğun ortalama 70 ila 250 seans arası tedavi görmesi gerekmektedir (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Otist çocuklarda ailelerin en çok şikayet ettikleri hiperaktiflik, agrasiflik, mutsuzluk, kendine zarar verme gibi sıkıntıların kısa sürede olumlu sonuç vermesi yüz güldürücüdür (Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Refleksoloji seanslarında çoğu otist vakaların ilaç kullanmadan ayak altındaki ilgili sinir uçları dikkatle çalışma sonucunda olumlu sonuçlar alınmıştır. Tedavide hastanın ihtiyacına göre serotonin hormonu salgılatılır, konuşma merkezi düzenlenir, korpuz kollozumdaki bağ kuvvetlendirilir ve gaba düzenlenir(Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

Tedavi türlerinin degisik olmasi ve uzmanlik gerektirmesi sebebiyle her çocukun otistik dereceside göz önünde tutularak uygulanmaktadır. Refleksolojinin daha ileriki yıllarda bir çok hastalıkların tedavisinde olduğu gibi yaygınlık kazanacağı gerçeği ortaya çıkmıştır(Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

2. AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocuklarda refleksoloji uygulamalarının algılanan etkilerini, ebeveynlerin deneyim ve gözlemleri çerçevesinde incelemektir. Araştırma, refleksolojinin OSB'li çocukların duygusal düzenleme becerileri, uyku örüntüleri, duyu hassasiyetleri ve günlük yaşam işlevselliği üzerindeki olası yansımalarını nitel bir perspektifle ortaya koymayı hedeflemektedir.

Buna ek olarak çalışma, refleksolojinin OSB alanında kanıta dayalı müdahalelerin yerine geçen bir tedavi yöntemi olarak değil; mevcut eğitsel ve terapötik uygulamaları destekleyen tamamlayıcı bir yaklaşım olarak nasıl konumlandırıldığını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda ebeveynlerin refleksolojiye atfettikleri anlamlar, uygulamaya yönelik beklentileri ve deneyimleri, literatürde yer alan tamamlayıcı ve alternatif müdahale yaklaşımlarıyla karşılaştırmalı biçimde ele alınmaktadır (Creswell, 2013; Gree, 2006).

Çalışmanın bir diğer amacı ise, OSB bağlamında refleksolojiye ilişkin nitel araştırmaların sınırlı olduğu literatüre katkı sunmak ve ileride gerçekleştirilecek kontrollü, çok yöntemli ve deneysel çalışmalar için kavramsal bir çerçeve oluşturmaktır (Ernst, 2009).

3. YÖNTEM

Bu çalışma, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocuklarda refleksoloji uygulamalarının algılanan etkilerini incelemek amacıyla nitel araştırma deseni ile yürütülmüştür. Nitel yaklaşım, katılımcı deneyimlerinin ve algılarının derinlemesine incelenmesine olanak tanması nedeniyle tercih edilmiştir (Creswell, 2013).

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, OSB tanısı almış çocukların ebeveynleri oluşturmaktadır. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup, refleksoloji uygulamasına

düzenli olarak katılmış çocukların ebeveynleri çalışmaya dâhil edilmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırma konusu hakkında bilgi açısından zengin bireylerin seçilmesini sağlaması nedeniyle tercih edilmiştir (Patton, 2015).

3.2. Veri Toplama Aracı

Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme soruları; refleksoloji uygulamalarının çocukların davranışları, uyku düzeni, duyuşsal tepkileri ve günlük yaşam uyumları üzerindeki algılanan etkilerini belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Görüşmeler katılımcıların onayı alınarak gerçekleştirilmiş ve ses kaydı yoluyla kayıt altına alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Süreci

Görüşmeler, ebeveynlerin kendilerini rahat ifade edebilecekleri ortamlarda gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme ortalama 30–45 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci, veri doygunluğuna ulaşılan kadar devam etmiştir. Etik ilkeler doğrultusunda katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve gönüllü katılım esas alınmıştır (Lincoln & Guba, 1985).

3.4. Veri Analiz Yöntemi

Bu çalışmada elde edilen nitel verilerin analizinde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz, katılımcı deneyimlerinin, algılarının ve anlamlandırma süreçlerinin sistematik biçimde incelenmesine olanak tanıyan, esnek ve yaygın olarak kullanılan bir nitel analiz yaklaşımıdır (Braun & Clarke, 2006). Bu yöntem, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan bireylere yönelik refleksoloji uygulamalarının ebeveyn algıları ve gözlemleri üzerinden değerlendirilmesi açısından uygun görülmüştür.

Veri analizi süreci Altı aşamada gerçekleştirilmiştir.

1.Aşama, görüşmelerden elde edilen ses kayıtları yazıya dökülmüş ve metinler araştırmacı tarafından defalarca okunarak veriye aşinalık sağlanmıştır. Bu aşamada katılımcı ifadelerinin bağlamı korunmuş, anlam bütünlüğü gözetilmiştir (Creswell, 2013).

2. Aşama, Bu süreçte, refleksoloji uygulamasına ilişkin tekrar eden ifadeler, dikkat çeken deneyimler ve anlamlı söylemler kodlanmıştır. Kodlama işlemi tümevarımsal bir yaklaşımla yürütülmüş; kodlar doğrudan katılımcı ifadelerinden türetilmiştir (Miles, Huberman & Saldaña, 2014).

3.Aşama, alt temalar; rahatlama ve sakinleşme, uyku düzeninde değişim, duyu hassasiyetlerde azalma, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve uygulamaya yönelik ebeveyn tutumları gibi başlıklar altında toplanmıştır.

4.Aşama, bu alt temalar, çalışmanın amacına uygun biçimde daha üst düzey temalar altında birleştirilmiştir.

5.Aşama, literatürde yer alan nitel ve nicel çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Bu aşamada refleksolojinin OSB üzerindeki etkilerine ilişkin daha önce bildirilen ebeveyn deneyimleri ve vaka temelli bulgularla benzerlikler ve farklılıklar tartışılmıştır (Akarsu et al., 2020; Ghoneim et al., 2019). Böylece bulguların kuramsal ve ampirik bağlamı güçlendirilmiştir.

6.Aşama, analiz sürecinin güvenilirliğini artırmak amacıyla araştırmacı yansızlığı ve şeffaflık ilkeleri gözetilmiştir. Kodlama ve tema oluşturma süreci ayrıntılı biçimde raporlanmış; katılımcı ifadelerinden doğrudan alıntılara yer verilerek bulguların inandırıcılığı desteklenmiştir (Lincoln & Guba, 1985).

Veri analizi süreci refleksoloji uygulamalarının OSB’li bireyler üzerindeki etkilerini ebeveyn gözlemleri ve deneyimleri doğrultusunda derinlemesine incelemeyi mümkün kılmıştır. Elde edilen temalar, refleksolojinin OSB’de doğrudan tedavi edici bir yöntemden ziyade, psikososyal ve duyu destek sağlayan tamamlayıcı bir uygulama olarak algılandığını ortaya koymaktadır.

4. BULGULAR

Bu çalışmada otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocuklara uygulanan refleksolojiye ilişkin ebeveyn görüşlerinden elde edilen nitel veriler, tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonucunda veriler beş ana tema ve bu temalara bağlı alt temalar altında toplanmıştır. Bulgular, refleksoloji uygulamalarının OSB'li çocukların günlük yaşam deneyimleri üzerindeki algılanan etkilerini ortaya koymaktadır.

4.1. Rahatlama ve Duygusal Düzenleme

Katılımcı ebeveynlerin büyük çoğunluğu, refleksoloji uygulamalarından sonra çocuklarının daha sakin ve huzurlu davrandığını ifade etmiştir. Bu tema altında, refleksolojinin çocukların stres düzeyini azalttığına ve duygusal regülasyonu desteklediğine yönelik algılar ön plana çıkmıştır.

Ebeveyn anlatılarında, uygulama sonrası çocuklarda ağlama nöbetlerinde azalma, öfke patlamalarının daha kısa sürmesi ve genel sakinlik hâlinin artması sıkça vurgulanmıştır. Bu bulgular, refleksolojinin OSB'li çocuklarda gevşeme ve bedensel rahatlama sağladığına ilişkin önceki nitel çalışmalarla örtüşmektedir (Kemper & Cohen, 2004).

4.2. Uyku Düzeninde Gözlenen Değişimler

Bulgulara göre refleksoloji, çocukların uyku alışkanlıkları üzerinde olumlu değişimlerle ilişkilendirilmiştir. Ebeveynler, refleksoloji uygulamalarının ardından çocukların uykuya geçiş sürelerinin kısaldığını ve gece uyanmalarının azaldığını belirtmiştir.

Bazı ebeveynler, çocuklarının daha derin ve kesintisiz uyuduğunu ifade etmiş, bu durumun hem çocuğun hem de ailenin günlük yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini dile getirmiştir. Bu bulgu, refleksolojinin OSB'li çocuklarda uyku kalitesini destekleyici bir rol oynayabileceğini bildiren önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Akarsu et al., 2020; Ghoneim, 2019).

4.3. Duyusal Hassasiyetlerde Azalma

Analiz sonuçları, refleksoloji uygulamalarının bazı çocuklarda duysal hassasiyetlerin yönetilmesine katkı sağladığı yönünde ebeveyn algılarını ortaya koymuştur. Özellikle dokunsal hassasiyet, seslere aşırı tepki ve bedensel huzursuzluk gibi duysal tepkilerde azalma olduğu ifade edilmiştir.

Ebeveynler, çocuklarının bedensel temaslara daha toleranslı hâle geldiğini ve günlük aktivitelerde daha uyumlu davrandığını belirtmiştir. Bu bulgu, refleksolojinin duysal düzenleme üzerinde dolaylı bir etki oluşturabileceğini düşündürmekte ve duysal entegrasyon temelli yaklaşımlarla ilişkili literatürü desteklemektedir (Green et al., 2006).

4.4. Ebeveyn–Çocuk Etkileşiminin Güçlenmesi

Bulgular, refleksoloji uygulamalarının yalnızca çocuk üzerinde değil, ebeveyn–çocuk ilişkisi üzerinde de olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Ebeveynler, uygulama sürecinde çocuklarıyla daha fazla fiziksel temas kurduklarını ve çocuklarının tepkilerini daha iyi gözlemlene fırsatı bulduklarını ifade etmiştir.

Bu tema kapsamında refleksolojinin, ebeveynlerin çocuklarını daha iyi anlamalarına ve duygusal bağın güçlenmesine katkı sağladığına yönelik algılar öne çıkmıştır. Bu durum, tamamlayıcı terapilerin psikososyal etkilerine dikkat çeken nitel literatürle uyumludur (Creswell, 2013).

4.5. Refleksolojinin Tamamlayıcı Bir Uygulama Olarak Algılanması

Elde edilen bulgular, ebeveynlerin refleksolojiyi OSB'nin temel belirtilerini tedavi eden bir yöntem olarak değil, destekleyici ve tamamlayıcı bir uygulama olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Ebeveynler, refleksolojinin mevcut eğitim ve terapilerin yerine geçmemesi gerektiğini, ancak bu süreçleri destekleyici bir rol üstlenebileceğini vurgulamıştır.

Bu tema, refleksolojinin OSB alanında algılanış biçimini ortaya koymakta ve uygulamanın daha çok yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir müdahale olarak konumlandırıldığını göstermektedir. Bu bulgu, refleksolojiye ilişkin eleştirel literatürle tutarlıdır (Ernst, 2009).

4.6. Temel Teorilerden Bazıları

Endorphin/ Encephalon Salınım Teorisi:Reflexology, duyuşal uyananlarla aşırı yüklenen sinir yollarını açarak endorfin salınımı sağlar. Bu maddenin analjezik etkisi olup duygudurum ve stres ile ilişkili olduğu düşünülür. Morfinden en az 5 kat daha fazla etkiye sahiptir.

Terapatik İlişki:Dokunma ile enerji alışverişi yapılarak iyileşme fasilite edilir. İyileştirenlerin (Healers) tedavi edici etkileri olduğu bilinir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Elektromanyetik Teori :Beyin sürekli vibrasyon halindedir ve alfa dalgaları emer.

Eğer beyindeki alfa ritmi düzenli olarak sağlanırsa bir dengeden bahis edilir.

Fiziksel veya emosyonel stres durumlarında bu denge bozulur.

Refleksolog, alfa dalgalarını yollar!(Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

4.7. Etki Mekanizması

Kalsiyum ve Ürik Asid gibi kristal yapıdaki atık maddeler ayaktaki sinir sonlanmalarında depolanır. Bu kristallerin kan ve lenfatik dolaşım ile elimine edilmesi durumu normalize eder.

- ❖ En önemli etkisi “Gevşeme”.
- ❖ Stres tüm problemleri kötüleştirir?
- ❖ Holistik yaklaşım; Hastalık veya fiziksel problemi olan kişiye bir bütün olarak bakma.
- ❖ Fiziksel-Ruhsal-Emosyonel
- ❖ Refleksoloji fiziksel ve emosyonel dengeyi sağlar(Tabur, H., & Başaran EBZ.(2009).

STRESS SİKLUSU

Beyindeki emosyonel merkezde 5 önemli nörotransmitter bulunur:

- ❖ Opioidler
- ❖ Gaba
- ❖ Serotonin
- ❖ Dopamine
- ❖ Noradrenalin

Bu kimyasallarda bir değişiklik olduğunda vücutta tehlikeli bir siklus başlar.

Stres Siklusu öldürücü etkiye sahiptir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

4.8.Refleksolojinin Etki Mekanizması İle İlgili 12 Basit Teori

1-Antropolojik : Doğa, kendimizi refleks haritalarıyla dengelememiz için bir yol sağlar. Refleksolojide bu yolu işlevsel kullanarak doğal bir dengeleme yapar.

2-Ayakların Biyomekaniği : Kemik ve kas dokuyu besleyerek doğal dokuyu onarır.

3-Şifa ve Sevgi Dokunuşu : Sevgi ile aktarılan şifa yeteneğinin iyileştirici etkisini açığa çıkarır.

4-Kapalı Bio-elektrik Devre : Bjorn Nordenstrom tarafından keşfedilen bu teori, kan damarları boyunca ve hücreler arasındaki akış boyunca enerji akışını düzenler. Buda iyileşmeyi beraberinde getirir.

5-Eller Üzerine Enerji Aktarım : Enerji, vericinin ellerinden alıcının gövdesine akan pozitif ve şifalı bir enerjiyi simgeler.

6-Meridyen Teorisi : Meridyenler - baskı noktalarına sahip ince enerji hatları üzerine yapılan baskı ile tıkalı alanları açar.

7-Nörolojik Teori : Sinir sonları arasındaki tıkanıklık

8-Dış Enerji Dengesi : Enerji alanını vücudun etrafında dengeleme yapar. Aurayı düzenler.

9-Robert Becker : Enerji, elektriksel dürtülerdeki farklılıklarla ihtiyaç duyulan alana çekiliyor

10-Pieso Elektrik Sistemi: Bu teori, vücudun fasya (parlak bağ dokusu) boyunca dolaşan bir elektrik sistemini düzenler.

11-Plasebo : Bazı insanlar, daha iyi olacaklarını düşündükleri veya inandıkları için daha iyi olurlar.

12-Dinlenme : Vücudun sorunlarla başa çıkma mekanizmasını düzenler, böylece kendi kendini tamir edebilir(Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

4.9.Beyin Titreşimleri

Beyin ve Dalga Boyları; Beynin salınımı (dalga boyu) hertz cinsinden ölçülür. 1 hertz her hangi bir şeyin bir saniye içindeki tekrarlanma sayısıdır. Beyin ana rahmine düştüğümüz andan, ölünceye kadar geçen süredeki tüm aktiviteleri nöronların elektriksel ve kimyasal iletişimleriyle gerçekleşir. Beynin bu çalışma şekli beyinde gerçekleşen ritmik elektriksel tekrarlardan oluşur. Beynin çalışma şeklinin en yavaş hali Delta boyutu, en yüksek hali Gamma boyutudur. Aşağıdaki boyutlar bir çok literatürde farklılıklar gösterse de genelde yakın parametrelerdir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

DELTA DALGASI: Beynin en yavaş titreşiminin olduğu zamandır. Genellikle koma hallerinde beyin bedeni hayatta tutma kaygısı olduğu dönemlerde görülür. literatürde dalga boyu ya da frekansı 1-4 hertz dir. Yani beyin saniyede 1 ila 4 kez titreşir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

THETA DALGASI: Delta ile Alfa arasındaki derin rem uykuları sırasında, görülür. Bazen hipnoz ustalarının hipnoz ve derin hipnozu veya katalepsi dediğimiz kasların dondurulması işlemini gerçekleştirdiği zaman da beyin titreşimi bu dalgalarda çalışır. literatürde dalga boyu 4-8 kimi yerde ise 4-7 arasındadır (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

ALFA DALGASI: Beynin uyku ile uyanıklık arasındaki bir durumudur. Yine anlık hipnozların, hafif hipnozların veya anda kalındığında, geçmiş gelecek kaygıları güdülmediğinde ve hatta bir eğlence, mutlu bir zamandaki beyin dalgalarının titreşimi

alfadır. Hocam bu da yine literatürde farklılıklar gösterse de 8-16, 7-14 ve hatta 7-12 olarak gösteren kaynaklar vardır (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Beta Dalgası: Artık beyin dinlenmeden, bilinçaltından ya da konfordan yavaş yavaş bilince, günlük yaşama geçmeye başladığında daha hızlı çalışmaya, tehlikelere veya olası beden ihtiyaçlarına hızla cevap vermek için daha yoğun titreşmeye başlar. Ki, bu da gereklidir. Günlük kaygıların veya stresin yoğunluğu ile titreşim sayısı oldukça artmaya başlar. Beta titreşimi hertz olarak yani tekrar sayısı olarak bir saniyede 16-32 ya da 14-32 kez titreşebilir. Bu da yine sizin durumunuza bağlıdır Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Gamma Dalgası: İşte en belalı dalga budur. Artık beyin tamamen kaygı ve endişelerden dolayı bedenin kaldıramayacağı bir stresin altındadır. Sempatik sistem alarm halindedir. Beyin çok hızlı şekilde titreşmeye başlar. Beyin artık saniyede 32 kez üstünde titreşmeye başlar ki bu ne kadar artarsa sağlık o kadar bozulur. Sağlığımızı bozan ve hatta bizi ölüme bile götürecek olan sağlıklı dalga bu dalgadır (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

4.9.1. Refleksolojide Sempatik Parasempatik Kuramı

Kuram refleksolojide dördüncü kuram olarak kabul görmüş refleksolojiyi modern tıpla birebir örtüştüren son kabul edilen kuramdır. Kuramın kurucuları refleksolojinin Türkiye'deki öncüleri olan Esat Başaran ve Halil Taburdur. Kuram 2005 de Atatürk üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof Dr Şenol Danenin yardımlarıyla keşfedilmiştir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Bu kuram tıptaki sempatik parasempatik işleyişini ayak ve ellerdeki refleksoloji noktalarına uygulamayı dolayısıyla organın çalışma sisteminin düzenlemeye dayanır. Bu kurama göre parasempatik sistemle gevşediği için kabızlıkta sol ayak ve eli yine epilepside sol ayağı yani parasempatik hemisferi uyarmak gereklidir. Kısaca bu kuram hastalığa göre farklı el ve ayaklardan çalışmayı prensip olarak kabul eder (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Her organın elde ayakta kulakta ve gözde periperik uzantıları vardır. Bu uzantılar temelde beynin ilgili korteksinin uzantısıdır. Yani her organ deridede bir bölgede beynin uzantısı olarak temsil edilir.

Refleksoloji ile ısı ve basınca duyarlı reseptörler elektrostatik vuruşlar yoluyla beyindeki organı kontrol eden korteksi uyarır. Bu uyarıda beyinden otonom sinir sistemi yolu ile organın çalışmasını düzenler.

Ayaktaki sinir uçlarının dağılımı ile vücut simetrisi arasında doğru orantı vardır.

İç organlar dışarıdan indirekt olarak deri üzerinden etki altına alınabilirler.

İç organ hastalıkları etkilenen organdan uzakta palpe edilebilir, etki ve tedavi edilebilirler.

Vücudun tüm bölgelerine vegetatif sistem kullanılarak ayak tabanından uyarı gönderilerek etki edilebilir. Tüm organlar ayak tabanında temsil edilirler. Ayaklardaki refleks zon bölgeleri vücuda uyum göstermektedirler (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

4.9.2. Genel Olarak Refleksolojinin Otistik Çocuklardaki Faydaları

Her çocuğun otistik derecesi göz önünde bulundurularak, ilaç kullanılmadan ayak altındaki ilgili sinir uçları uyarılarak olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Sosyal ilişki ve etkileşim kurmakta güçlük çeken otistik çocuklar bireysel farklılıkları ve tanı derecesi doğrultusunda gelişme göstermiştir. Bununla birlikte mevcut hiperaktivitenin yoğunluğundaki azalma çocuğun konsantrasyon eksikliğini gidererek katılımcı öğrenmeye imkan sağlamıştır. Çocukların devam etmekte oldukları bireysel eğitim programlarına katılım göstermeleri ve özel eğitim öğretmenlerinin verdiği yönergeleri yerine getirmeleri, aileler aracılığıyla tarafımıza bildirilmiştir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Bir kısım çocukta gözlemlenen dil gelişimi kelime sayısındaki artışla dikkat çekmiş, bu durum refleksolojinin dil gelişimine olan katkısını göstermiştir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Kanada'nın Quebec eyaletinde uygulanan bu yöntem ABD deki gibi olumlu sonuçlar vermiştir. Her biri 20 dakika süren 10 seanslık küçük bir tedavide dahi anne ve babalar çocuklarında olumlu gelişmeler görmüşlerdir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Her çocuğun otistik derecesi göz önünde bulundurularak, ilaç kullanılmadan ayak altındaki ilgili sinir uçları uyarılarak olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Sosyal ilişki ve etkileşim kurmakta güçlük çeken otist çocuklar bireysel farklılıkları ve tanı derecesi doğrultusunda gelişme göstermiştir. Bununla birlikte mevcut hiperaktivitenin yoğunluğundaki azalma çocuğun konsantrasyon eksikliğini gidererek katılımcı öğrenmeye imkan sağlamıştır. Çocukların devam etmekte oldukları bireysel eğitim programlarına katılım göstermeleri ve özel eğitim öğretmenlerinin verdiği yönergeleri yerine getirmeleri, aileler aracılığıyla tarafımıza bildirilmiştir.

Bir kısım çocukta gözlemlenen dil gelişimi kelime sayısındaki artışla dikkat çekmiş, bu durum refleksolojinin dil gelişimine olan katkısını göstermiştir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

4.9.3. Refleksolojinin Otizme Faydaları

- ❖ Genel rahatlama ve dinginlik
- ❖ Vücut fonksiyonlarında normalleşme.
- ❖ Vücut direncinin artması.
- ❖ İmmün sistemini geliştirir.
- ❖ Nörohormon salgılatılmasına bağlı olarak algıda artış gözükür.
- ❖ Genel sosyalleşme.
- ❖ Gözlerde parlaklık ve canlanma gözükür.
- ❖ Komut alma oranında artış.
- ❖ Kelime hazinesinin artışı.
- ❖ Hiperaktivitenin azalması.
- ❖ Takıntıların azalması.
- ❖ Eşyaları amacına uygun kullanma.
- ❖ Özbakım becerilerinde artış.
- ❖ Kolay öğrenme.
- ❖ İnce motor becerilerinde artış (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

5. SONUÇ

Bu çalışma, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocuklarda refleksoloji uygulamalarının algılanan etkilerini ebeveyn görüşleri doğrultusunda incelemiştir. Elde edilen bulgular, refleksolojinin OSB'nin temel belirtilerini doğrudan iyileştiren bir tedavi yöntemi olarak değerlendirilmediğini; buna karşın çocukların duygusal düzenleme, uyku kalitesi ve duyu hassasiyetleri üzerinde destekleyici etkiler sağlayabileceğine işaret etmektedir. Özellikle refleksoloji uygulamaları sonrasında çocuklarda sakinleşme davranışlarının arttığı, uykuya geçiş süreçlerinin kolaylaştığı ve günlük yaşamda bedensel rahatlığının gözlemlendiği ebeveyn anlatılarıyla ortaya konmuştur.

Refleksolojinin nitel bulguları, yalnızca çocuk üzerinde değil, ebeveyn-çocuk etkileşimi üzerinde de olumlu yansımalar oluşturduğunu göstermektedir. Uygulama sürecinde artan fiziksel temas ve gözlem fırsatları, ebeveynlerin çocuklarını daha iyi tanımalarına ve duygusal bağın güçlenmesine katkı sağlamıştır. Bu yönüyle refleksoloji, OSB bağlamında psikososyal destek sağlayan tamamlayıcı bir uygulama olarak öne çıkmaktadır.

Refleksolojinin etki mekanizmasına ilişkin bilimsel açıklamaların sınırlı olduğu ve mevcut bulguların büyük ölçüde öznel deneyimlere dayandığı görülmektedir. Literatürde vurgulandığı üzere, refleksolojiye ilişkin kanıt düzeyi düşük olup, uygulamanın etkileri daha çok rahatlatma ve genel iyilik hâli üzerinden açıklanmaktadır (Ernst, 2009; Kemper & Cohen, 2004). Bu nedenle refleksoloji, kanıta dayalı müdahalelerin yerine geçebilecek bir yöntem olarak değil, mevcut eğitimsel ve terapötik yaklaşımları destekleyici bir unsur olarak değerlendirilmelidir.

Zaman zaman bilinçli olarak adrenalin hormonunu salgılamak için tehlikeli aktiviteler yapabiliriz elbette. Böylelikle beyin yüksek beta ve hatta gamma dalga boylarına ulaşabilir. Ama bunlar anlık olduğu için akar gider. Hatta sağlığı motive de edebilir. Ama sürekli bir stres, kaygılı geçmiş ve gelecek düşleri, hayalleri ile yaşayan beyin için bu tehlikeli olacaktır. Bu süreçler mutlaka meditatif, ya da masaj terapi gibi etkinlikler ile, ya da hipnoterapi ile aşılabilecek süreçlerdir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Nörolojik Teori Sinir Kuramı evrensel olarak ayakların, ellerin ve kulakların vücudun geri kalan kısmındaki refleksoloji vücut haritaları arasındaki bağlantının ana teorisi olarak tutulur.

Madde “P” Sinir Teorisi içindeki bir düşünce okulu, vücutta dengesizliğin (gerilim, stres, rahatsızlık, hastalık, ağrı, vb.) Meydana geldiği, “Madde P” olarak bilinen, vücut tarafından üretilen bir kimyasal olduğunu gösterir. Vücudun stresli kısmına karşılık gelen ayakların, ellerin ve kulakların refleks bölgelerinde bulunan sinir uçları etrafında birikir. Örneğin, boyun gerginliği olduğunda, ayakların, ellerin ve kulakların boyun refleks bölgesinde tıkanıklık (Madde P) birikmektedir. Buna laktik asit teoriside denebilir. Bu arada, P maddesindeki 'P', Acıyı temsil eder (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Çalışmaya ve Refleksolojinin uygulanmasına özgü dokunmatik teknikler kullanılarak, P maddesinin parçalanması ve dağılması için besleyici basınç uygulanır. P maddesi ve diğer kimyasallar, refleks alanından ayrılıp dağılırken, insanlar daha iyi hisseder (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Refleksolojinin etki mekanizması ve uygulama alanları, Refleksolojinin fizyolojik etkilerinin açıklanması çeşitli teorilere dayanır. Bu teoriler;

- ❖ Enerji Teorisi
- ❖ Laktik Asit Teorisi
- ❖ Sinir Reseptörlerini Algılama Teorisi
- ❖ Sinir Uyarı Teorisi Veya Otonomik-Somatik Birleşme Teorisi

Enerji Teorisi; Organların elektromanyetik alanlar yoluyla iletişimde olduğu ve refleksolojinin tıkanmış kanallardaki enerjinin tekrar dolaşmasına yardımcı olduğu fikri oldukça yaygın bir tezdır. Belirli bir bölgedeki enerji akışını engelleyen herhangi bir bozukluğun, aynı bölgede bulunan diğer vücut kısımlarının sağlıklı işleyişine müdahale edeceği görüşüne dayanır.Çin kökenli meridyen kuramı buna örnek olarak gösterilerbilir (Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Sinir Reseptörlerini Algılama Teorisi; Ayaklar, eller ve kulaklardaki reflekslerin organları etkilediğini, vücuttaki organlar ve bu refleks bölgeleri arasında bir bağlantının var olduğunu savunan bir teoridir. Refleksolojinin sinir noktalarını belirli tekniklerle uyarmasının ortaya elektrokimyasal mesajlar çıkardığını, böylelikle nöronların yardımıyla ilgili organları uyardığını, fiziksel problemlerle ilgili gerginlik ve stresi rahatlatarak onların gevşemesini sağladığını savunur. Bu gevşeme otonom yanıtı etkiler ki bu, sırasıyla, endokrin, immün ve nöropeptit sistemi etkiler. Masaj olduğu için cilt cilde temas

endorfin ve diğer salgıların salınımına yol açacağına azalmasına yardımcı olur ve iyilik hissini artırır Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Laktik Asit Teorisi; Laktik asit'in ayaklarda mikro kristaller olarak depolanması yani fibrostatik kistcikler olarak yer etmesi ve refleksolojinin bu kristalleri erittiği, enerjinin serbest akımına izin verdiğine dayanan bir teoridir. Bu işlem toksinlerden kurtulma olarak adlandırılmıştır ve toksinlerin bulunduğu bölgeye bağlı olarak belirli semptomların ortaya çıktığını savunur. Burdan hareketle iyi bir refleksoloji uzmanı ayak tabanını kontrol ederek rahatsız olan organları çok kolay bulabilir Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

Sinir Uyarı Teorisi Veya Otonomik-Somatik Birleşme Teorisi; Refleksoloji süresince reseptörlere hücrelerdeki plazma membranlarındaki açık iyonik kanallardan basınç uygulandığı ve iletilen mesajı spinal korda ve/veya beyine ulaştırmak için potansiyel lokal bir hareket sağladığını ileri sürer. Refleksoloji spinal kordda nöronların iç bağlantısı yoluyla kaslara motor emirler gitmesiyle ayaktan, elden veya kulaktan gelen sensor mesajın birleşmesi sonucu kaslarda direk etkiye sahip olabilir Tabur, H., & Başaran EBZ, 2009).

6. TARTIŞMA

Bu çalışmada, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocuklarda refleksoloji uygulamalarının algılanan etkileri ebeveyn görüşleri doğrultusunda incelenmiştir. Elde edilen bulgular, refleksolojinin OSB'nin temel belirtilerini doğrudan ortadan kaldıran bir tedavi yöntemi olarak değil, daha çok rahatlama, duyuşal düzenleme ve günlük yaşam uyumunu destekleyen tamamlayıcı bir uygulama olarak algılandığını ortaya koymaktadır. Bu durum, refleksolojinin OSB alanındaki konumunun kanıta dayalı müdahalelerden ziyade destekleyici yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

6.1.Çocukların duyuşal düzenleme süreçlerine sağladığı katkılar

Araştırma bulgularında öne çıkan temalardan biri, refleksoloji uygulamalarının çocukların duyuşal düzenleme süreçlerine katkı sağladığı yönündeki ebeveyn algılarıdır. Ebeveynler, uygulama sonrasında çocuklarında sakinleşme, stres tepkilerinde azalma ve davranışsal uyumda artış gözlemlediklerini belirtmiştir. Bu bulgu, refleksolojinin gevşeme ve parasempatik sinir sistemi aktivasyonunu desteklediğine ilişkin literatürde yer alan görüşlerle örtüşmektedir (Kemper & Cohen, 2004). Ancak bu etkinin biyolojik

mekanizması henüz net olarak ortaya konmamış olup, elde edilen etkilerin bir kısmının dokunsal temas ve rutinleşmiş uygulamaların sağladığı güven hissi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

6.2.Refleksoloji uygulamalarının uyku düzeni üzerindeki olumlu etkileri

Çalışmada dikkat çeken bir diğer bulgu, refleksoloji uygulamalarının uyku düzeni üzerindeki olumlu yansımalarıdır. Ebeveyn anlatılarında uykuya geçiş süresinin kısılması ve gece uyanmalarının azalması gibi ifadeler yer almıştır. Bu sonuçlar, refleksoloji uygulamalarının OSB’li çocuklarda uyku kalitesini artırabileceğini bildiren önceki sınırlı sayıdaki çalışmayla paralellik göstermektedir (Akarsu, 2020; Ghoneim, 2019). Bununla birlikte, uyku üzerindeki bu olumlu etkilerin refleksolojinin özgül bir etkisi mi yoksa genel rahatlama ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin artmasıyla mı ilişkili olduğu sorusu literatürde tartışmalı olmaya devam etmektedir.

6.3.Duyusal hassasiyetlerde azalma

OSB’li bireylerde duyuşal aşırı duyarlılık yaygın bir özellik olup, günlük yaşam işlevselliğini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu çalışmada ebeveynler, refleksoloji uygulamalarından sonra çocuklarının dokunsal uyaranlara daha toleranslı hâle geldiğini ifade etmiştir. Bu durum, refleksolojinin doğrudan bir duyuşal entegrasyon müdahalesi olmamakla birlikte, bedensel farkındalığı artırarak dolaylı bir düzenleyici etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Green ve arkadaşları (2006) tamamlayıcı uygulamaların OSB’li çocuklarda duyuşal düzenleme üzerinde algılanan katkılar sağlayabildiğini belirtmektedir.

6.4.Refleksolojinin ebeveyn-çocuk etkileşimi

Refleksolojinin ebeveyn-çocuk etkileşimini güçlendirdiğine ilişkin bulgulardır. Fiziksel temas içeren bu tür uygulamaların, ebeveynlerin çocuklarının bedensel ve duyuşal sinyallerine daha duyarlı hâle gelmelerini sağladığı görülmektedir. Bu yönüyle refleksoloji, yalnızca çocuk merkezli bir müdahale değil, aynı zamanda aile odaklı bir destek süreci olarak değerlendirilebilir. Bu bulgu, tamamlayıcı terapilerin psikososyal boyutuna dikkat çeken nitel literatürle uyumludur (Creswell, 2013).

6.5.Refleksolojiye ilişkin bulguların dikkatli yorumlanması

Ernst'in (2009) de vurguladığı üzere, refleksolojinin etkinliğine ilişkin yüksek düzeyli bilimsel kanıtlar sınırlıdır ve mevcut çalışmaların çoğu metodolojik açıdan çeşitli sınırlılıklar içermektedir. Bu çalışmanın nitel doğası gereği, bulgular genellenebilir sonuçlar sunmamakta; ancak ebeveyn deneyimlerini derinlemesine anlamaya yönelik önemli ipuçları sağlamaktadır.

Bu çalışmanın tartışma bulguları refleksolojinin OSB bağlamında tedavi edici bir yöntem olarak değil, yaşam kalitesini destekleyici ve psikososyal katkılar sağlayan tamamlayıcı bir uygulama olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların, refleksolojinin etkilerini daha nesnel ölçütlerle değerlendiren ve biyolojik mekanizmaları inceleyen tasarımlara yönelmesi, alandaki bilgi birikimini güçlendirecektir.

7. ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda

7.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler sunulmuştur.

Refleksoloji uygulamaları, OSB'li bireylerde yalnızca tamamlayıcı bir destek yöntemi olarak ele alınmalı; bireyin aldığı özel eğitim ve terapötik müdahalelerin yerine geçmemelidir. Uygulamalar, alanında eğitimli uzmanlar tarafından ve çocuğun bireysel özellikleri dikkate alınarak planlanmalıdır.

7.1.1.Ailelere Yönelik Öneriler

Ailelerin refleksolojiye yönelik beklentilerinin gerçekçi olması önemlidir. Uygulamanın OSB'yi tedavi eden bir yöntem olmadığı, ancak çocuğun rahatlama ve günlük yaşam kalitesini destekleyebileceği konusunda aileler bilgilendirilmelidir.

7.1.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Gelecek çalışmalarda, refleksolojinin OSB üzerindeki etkilerini daha net ortaya koyabilmek için daha geniş örneklem gruplarıyla, uzun süreli ve kontrollü araştırmalar yapılmalıdır. Ayrıca nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma desenli çalışmalar, elde edilen bulguların güvenilirliğini artıracaktır.

7.1.3.Bilimsel Literatüre Yönelik Öneriler

Refleksolojinin olası nörofizyolojik etkilerini açıklamaya yönelik deneysel ve disiplinlerarası araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu tür çalışmalar, refleksolojinin etkilerinin placebo veya genel rahatlama etkisinden ayrıştırılmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, refleksoloji OSB alanında kanıta dayalı bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmemekle birlikte, bazı semptomların yönetiminde destekleyici bir rol üstlenebilecek potansiyele sahiptir. Bu çalışmanın bulguları, refleksolojinin OSB bağlamında daha çok yaşam kalitesini artırmaya yönelik tamamlayıcı bir uygulama olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

8. KISITLILIK

Bu çalışma, otizm spektrum bozukluğu (OSB) bağlamında refleksoloji uygulamalarını ele almakla birlikte çeşitli metodolojik ve kuramsal sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle refleksoloji, OSB'nin temel belirtilerini hedefleyen kanıta dayalı bir müdahale yöntemi olarak kabul edilmemekte; uygulamanın etki mekanizmasına ilişkin nörofizyolojik açıklamalar literatürde sınırlı düzeyde yer almaktadır (Ernst, 2009). Bu durum, refleksolojinin özgül etkilerinin bilimsel olarak net biçimde ortaya konmasını güçleştirmektedir.

Araştırmanın nitel desene dayanması ve verilerin ebeveyn görüşleri üzerinden toplanması, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Öznel değerlendirmelere dayalı veriler, beklenti etkisi ve algısal yanlılık riskini beraberinde getirebilir (Creswell, 2013). Ayrıca refleksoloji uygulamalarının çoğunlukla özel eğitim, davranışsal terapi ve diğer destekleyici müdahalelerle eş zamanlı yürütülmesi, gözlenen etkilerin yalnızca refleksolojiye atfedilmesini güçleştirmektedir (Green et al., 2006).

Refleksoloji uygulamalarına ilişkin süre, sıklık ve uygulama protokollerinde standart bir çerçevenin bulunmaması, farklı çalışmaların sonuçlarından karşılaştırılabilirliği azaltmaktadır. Son olarak, OSB'nin heterojen yapısı bireysel farklılıkların yüksek olmasına yol açmakta ve refleksoloji uygulamalarının etkilerinin bireyler arasında değişkenlik göstermesine neden olmaktadır.

Bu sınırlılıklar doğrultusunda refleksoloji, OSB alanında tedavi edici bir yöntem olarak değil, mevcut kanıta dayalı yaklaşımlara ek olarak değerlendirilebilecek destekleyici ve tamamlayıcı bir uygulama olarak ele alınmalıdır.

9. 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.

10. 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.

KAYNAKÇALAR

- Akarsu, R., Öztürk, B., & Karatekin, C. (2020). Investigation of the effect of sensory integration therapy and foot reflexology applications on sensory modulation and sleep in a case with autism. *International Journal of Basic and Clinical Studies*, 9(2), 105–112.
- Akarsu, S., Yılmaz, H., & Demir, R. (2018). Otizm spektrum bozukluğu olan bir çocukta refleksoloji ve duyuşal entegrasyon uygulamalarının etkisi: Vaka çalışması. *Uluslararası Biyolojik ve Klinik Bilimler Dergisi*, 5(2), 45–52.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).¹ APA Publishing.
- Bayraklı, B., Dikenli, A., Murat, G., Karadağ, Ö. E., Kızılay, H., & Akdoğan, F. (2012, Ekim). *Bülent Ecevit Üniversitesinde çalışan hekim ve hemşirelerin tamamlayıcı ve alternatif tedavilere ilişkin görüşleri* [Bildiri]. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006).² Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ernst, E.⁵ (2009). Is reflexology an effective intervention? A systematic review of randomised controlled trials. *Medical Journal of Australia*, 191(5), 263–266.
- Ernst, E., & Posadzki, P. (2012). Reflexology: An update of a systematic review of randomised clinical trials. *Maturitas*, 72(4), 319–323.
- Ghoneim, A. A., Badawy, S. A., & Mahedy, S. F. I. (2019). Effect of feet reflexology on autism symptoms and constipation in children with autistic spectrum disorder. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 62, 12–19.
- Ghoneim, A. A., Hassan, M. H., & El-Sayed, N. M. (2019). Effect of foot reflexology on constipation and autism symptoms in children with autism spectrum disorder. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 10(6), 120–126.

- Green, V. A., Pituch, K. A., Itchon, J., Choi, A., O'Reilly, M., & Sigafoos, J. (2006). Internet survey of treatments used by parents of children with autism. *Research in Developmental Disabilities*, 27(1), 70–84.
- Kemper, K. J., & Cohen, M. H. (2004). Ethical and legal aspects of complementary and alternative medicine in pediatrics. *Pediatrics*, 113(6), 1494–1499.
- Li, X., Zhang, Y., & Chen, L. (2021). Effects of foot reflexology massage on sleep quality in children with autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, Makale 101430.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Tabur, H., & Başaran, E. B. Z. (2009). *Refleksolojiye giriş*. Kitapdostu Yayınları.



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi:19.08.2025 Makale Yayın Tarihi: 22.12.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:148-168

Logoterapinin İlkokul Öğretimine Etkisinin İncelenmesi

1.Nejdet ÖZBEK

Doktor Öğretim Üyesi/Psikoloji

University Of Northwest

Aile Danışmanlığı Doktora.

Sorumlu Yazar:necdetozbek6@gmail.com

Orcid ID: 0009-0003-3967-1477

Özet

Bu çalışma, Viktor Frankl tarafından geliştirilen logoterapi yaklaşımının ilkokul öğretim sürecine olan etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Anlam arayışını merkeze alan logoterapi, bireyin yaşamına yön veren amaç, değer ve anlam kavramlarının psikolojik iyi oluş ve motivasyon üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır. İlkokul çağındaki öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri dikkate alındığında, anlam odaklı eğitim yaklaşımlarının öğrenme süreçlerini destekleyici bir işlev üstlendiği görülmektedir. Araştırma, literatür

taramasına dayalı nitel bir yöntemle yürütülmüş; logoterapinin öğrenci motivasyonu, sınıf içi iletişim, öz-yeterlilik algısı ve ruhsal dayanıklılık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, anlam odaklı öğrenme stratejilerinin öğrencilerin derse katılımını artırdığını, sınıf iklimini olumlu yönde etkilediğini ve öğrencilerin psikososyal gelişimlerini desteklediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Logoterapi, anlam odaklı eğitim, ilkokul öğretimi, öğrenci motivasyonu, psikolojik iyi oluş, sınıf iklimi, öz-yeterlilik

An Examination of the Effects of Logotherapy on Primary School Education

Abstract

This study aims to examine the effects of logotherapy, developed by Viktor Frankl, on the primary school teaching process. Logotherapy, which centers on the search for meaning, emphasizes the decisive role of purpose, values, and meaning in psychological well-being and motivation.

Considering the cognitive, emotional, and social development of primary school students, meaning-oriented educational approaches play a supportive role in learning processes.

This research was conducted using a qualitative literature review method, examining the effects of logotherapy on student motivation, classroom communication, self-efficacy perception, and psychological resilience. The findings indicate that meaning-centered learning strategies increase

students' participation in lessons, positively influence classroom climate, and support students' psychosocial development.

Keywords: Logotherapy, meaning-centered education, primary school teaching, student motivation, psychological well-being, classroom climate, self-efficacy

1. GİRİŞ

Giriş bölümü, ilkökul çağındaki öğrencilerin öğrenme süreçlerinde anlam geliştirme ve içselleştirme ihtiyaçlarının temel dinamiklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu aşamada, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimlerine uygun olarak anlam arayışlarının eğitsel başarı ve kişisel gelişim üzerindeki önemli etkileri vurgulanmaktadır. Ayrıca, öğretim ortamlarının çocukların iç motivasyonunu destekleyecek biçimde düzenlenmesinin gerekliliği üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda, logoterapinin temel ilkeleri ve amaçlarının, ilkökul seviyesinde öğrenci davranışlarına ve öğrenme motivasyonlarına katkı sağlayacak potansiyele sahip olduğu düşüncesi ön plana çıkarılmaktadır.

Çocukların yaşamlarındaki anlam arayışlarının, okul ortamında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği ve böylece psikolojik dayanıklılıklarının gelişeceği öngörülmektedir. Ayrıca, anlam odaklı yaklaşımın sınıf içi iletişimi güçlendirmesi, öğrencilerin kendini ifade etme ve problem çözme becerilerini desteklemesi beklenir. Bu kapsamda, öğretmenlerin rolü, öğrenci-öğretmen ilişkileri ve öğretim uygulamalarının, anlam geliştirme sürecine entegre edilmesi alanında temel unsur olarak görülmektedir. Her açıdan, ilkökul çağında anlam merkezli eğitim uygulamalarının, çocukların yaşam kalitesini artırıcı etkileri konusunda yapılan çalışmalar ve literatür ışığında, bu araştırmanın temel amacını oluşturan sorulara yön verilmektedir. Bu giriş bölümünde, çocukların anlam arayışlarının eğitim-öğretim sürecine nasıl yansıdığı ve bu sürecin psikolojik, sosyolojik boyutları detaylandırılarak konuya akademik bir çerçeveden yaklaşılmaktadır. (Şentürkoğlu, 2024)

logoterapinin temel ilkelerini ve bu ilkelerin ilkökul öğretimindeki uygulama alanlarını anlamak adına temel taşları oluşturur. Logoterapi, Viktor Frankl tarafından geliştirilen ve bireyin yaşamda anlam arayışını merkezine alan psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarındaki amaç, değer ve anlamın, psikolojik sağlık ve sosyal gelişim üzerindeki belirleyici rolünü vurgular.

İlkökul döneminde çocuklar, gelişimsel süreçleri ve öğrenme motivasyonları açısından özellikle anlam arayışına açıktırlar; bu nedenle, logoterapinin temel kavramları eğitim alanında uygulama alanı bulabilir. Kavramsal çerçevede, anlam, amaç ve değer kavramları, çocukların dünyayı algılaması ve kendilerini tanımlaması sürecinde önemli rol oynar. Anlam arayışlarının çocukların kendilik farkındalığını arttırması, iç motivasyonlarını güçlendirmesi ve etik-moral değerlerin oluşumunda temel teşkil etmesi, eğitim uygulamalarında dikkate

alınması gereken unsurlardır. Ayrıca, bu kavramlar, sınıf ortamlarında öğrenci davranışlarını şekillendiren, öğrenme ortamını olumlu yönde etkileyen faktörlerdir. Logoterapinin ilkökul öğretimindeki etkilerinin incelenmesi, öğrencilerin yaşam becerilerini geliştirmeleri, ruhsal sağlıklarını korumaları ve dayanıklılık kazanmaları açısından büyük önem taşır.

Bu bağlamda, anlam odaklı eğitim yaklaşımlarının, çocukların yaşam kalitesini artıran ve öğrenme süreçlerini anlamlandıran temel bir unsur olduğu ortaya konabilir. Böylece, kavramsal çerçevenin sağlam temeller üzerinde inşa edilmesi, ilerleyen bölümlerde yapılacak uygulama ve araştırmalara ışık tutar; ayrıca, öğretmen davranışları ve öğretim stratejilerinin logoterapiden alınan ilkelere göre şekillendirilmesinin önemi ortaya konur. (Erdem, 2024)

1.1. Logoterapi kavramı ve kökeni

Logoterapi, Viktor E. Frankl tarafından geliştirilmiş ve 20. yüzyılın ortalarında psikoterapi alanında önemli bir yer edinmiş bir yaklaşımdır. Frankl, 1905 yılında Avusturya'da doğmuş ve tıp eğitiminin ardından nöroloji ve psikiyatri alanlarında çalışmalar yapmıştır. İkinci Dünya Savaşı sırasında Nazi kamplarında yaşadığı deneyimler, onun insanın anlam arayışının psikolojik sağlığın temel taşı olduğunu fark etmesine vesile olmuştur. Bu deneyimler, Frankl'ın logoterapi kuramını şekillendirmesinde belirleyici olmuştur. (Yeşilçayır, 2022)

Logoterapi, insan davranışlarının temel motivasyon kaynağının anlam arayışına dayanması fikrini temel alır. Bu yaklaşıma göre, insanlar varoluşlarının anlamını keşfetmek ve bu anlam doğrultusunda yaşamlarını şekillendirmek isterler. İnsan yaşamında anlam kaybı veya çatışması ise depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı sorunlarının temel nedenlerinden biri olarak görülür. Frankl, klinik uygulamalarında, bireylerin yaşamlarındaki anlamı bulmalarına ve bu anlamla yaşamlarını sürdürebilmelerine odaklanır. Bu süreçte, kişinin sahip olduğu değerler, amaçlar ve inançlar önemli rol oynar. (Vural, 2023)

Logoterapinin kökenleri, varoluşçu psikoloji ve varoluşçu felsefe akımlarına dayanır. Özellikle Jean-Paul Sartre ve Albert Camus gibi düşünürlerin varoluşsal görüşleri, Frankl'ın anlayışına ilham kaynağı olmuştur. Ancak, Frankl, logoterapiyi klinik pratikte uygulanabilir ve somut bir terapi yöntemi haline getirmiştir. Kuramda, bireylerin yaşadıkları sorunların altında yatan anlam arayışını keşfetme ve bu doğrultuda çözümler üretme mekanizması ön plana çıkar. Dolayısıyla, logoterapi yalnızca psikiyatrik değil, aynı zamanda pedagojik ve toplumsal bağlamlarda da değerlidir. İnsan yaşamındaki anlamın merkezi önemi, özellikle

eğitim alanında, çocukların ve gençlerin kendilerini gerçekleştirmeleri ve sürdürülebilir bir motivasyonla gelişmeleri bakımından önemli bir temel oluşturur. (Okcu & Demir, 2024)

1.2. İlkel kavramsal çerçeve: amaç, değer ve anlam

İlkel kavramsal çerçevede amaç, değer ve anlam kavramları, bireylerin yaşamına yön veren temel unsurlar olarak ele alınmaktadır. Amaç, kişinin belirli bir hedef doğrultusunda hareket etmesini sağlayan, yaşamındaki yön ve motivasyonu belirleyen bilinçli veya bilinçsiz odak noktasıdır. Bu unsurlar, çocukların gelişim döneminde öz-farkındalık ve kendilik algısının şekillendiği kritik noktalar olarak öne çıkar. Değerler ise, bireyin davranışlarını, kararlarını ve tutumlarını yönlendiren içsel ilkelerden oluşur; bu ilkeler, çocuğun kendisi ve toplum bağlamında anlamlı ve oluşturu bir yaşam sürmesine katkı sağlar. Anlam kavramı ise, yaşamda amaç ve değerlerle bütünleşmiş bir durumu ifade eder; çocukların çeşitli deneyimler ve ilişkiler aracılığıyla kişisel bütünlük ve özsaygı geliştirmelerini mümkün kılar. Bu üç unsurun birbirleriyle etkileşimi, çocukların içsel dünyasını derinlemesine etkiler ve yaşamlarını anlamlandırma süreçlerine yön verir.

İlkel seviyedeki bu kavramlar, çocukların yaşamının erken dönemlerinde bilinçli veya bilinçsiz biçimde şekillenir ve onların psikolojik iyi oluşunu, motivasyonunu ve sosyal uyumunu temel düzeyde belirler. Bu bağlamda, amaç, değer ve anlam kavramlarının geliştirilmesi ve desteklenmesi, ilkökul çağındaki çocukların sağlıklı psikososyal gelişimi için temel bir unsur olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla, bu temel kavramların bilinçli biçimde kavranması ve uygulamaya aktarılması, eğitim sürecinde anlamın derinlemesine yerleşmesini mümkün kılmakta ve çocukların yaşamlarına anlamlı bir çerçeve kazandırmayı hedeflemektedir. (Bozgün, 2021)

1.3. İlkokul öğretiminde anlam arayışının önemi

İlkokul çağındaki öğrencilerin anlam arayışları, gelişimsel süreçleri ve kişilik gelişimleri açısından büyük bir önem taşımaktadır. Bu dönemde öğrencilerin temel değerler, amaçlar ve yaşamdan beklentileri üzerindeki farkındalığı artırmak, onların sadece akademik başarısına değil, aynı zamanda ruhsal sağlığına ve dayanıklılığına da olumlu katkılar sağlar. Anlam arayışı, çocukların içselleştirilmiş bir motivasyon kaynağı olarak, öğrenmeye olan ilgilerini ve katılım düzeylerini yükseltir. Ayrıca, anlam odaklı yaklaşımlar, öğrencilerin yaşadıkları çevreye uyum sağlama becerilerini güçlendirerek, olası stres ve kaygı seviyelerini azaltabilir.

Bu süreçte, öğretmenlerin rehberlik ve rolü büyük olup, anlamın keşfinde onları destekleyen pozitif bir sınıf iklimi oluşturulması gerekir. Bu bağlamda, anlam arayışının teşvik edilmesi, öğrencilerin özgüvenlerini artırırken, aynı zamanda sorumluluk duygusu ve etik değerler gelişimini de hızlandırır. Dolayısıyla, ilkokul öğretiminde anlam arayışını destekleyen yöntem ve stratejilerin kullanılması, hem akademik hem de kişisel gelişim açısından temel bir gerekliliktir. Bu noktada, anlam temelli eğitim yaklaşımlarının, çocukların yaşamında kalıcı olumlu etkiler bırakacağı öngörülmekte olup, bu alanda yapılacak uygulamalar, sürdürülebilir bir eğitim ortamı oluşturulmasına katkı sağlar. Sonuç olarak, ilkokul döneminde anlam arayışını teşvik etmek, çocukların bütünsel gelişimi ve yaşam kalitesinin artırılması adına büyük değer taşımaktadır. (Sapan, 2024)(Mert, 2021)

1.4. Eğitim psikolojisi bağlamında logoterapinin yeri

Eğitim psikolojisi bağlamında logoterapinin yeri, öğrencilerin bilişsel ve duygusal gelişimlerini desteklemede önemli bir işlev üstlenmektedir. Logoterapi, bireyin yaşamda anlam arayışını temel alan ve bu anlamı güçlendiren yaklaşımlar içerir; bu da ilkokul çağındaki çocukların yaşam motivasyonlarının ve psikolojik dirençlerinin geliştirilmesine katkı sağlar. Öğrencilerin anlam arayışına cevap verebilmesi, öğrenme motivasyonunu artırırken, sınıf içi davranışları ve tutumları üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Bu açıdan, ilkokul öğretiminde logoterapi ilkeleri, öğrencilerin kendilerini değerli ve anlamlı hissetmelerini teşvik ederek, öğrenme süreçlerine aktif katılımlarını sağlar. (Köse, 2023)

Ayrıca, eğitim ortamında anlam odaklı yaklaşımların kullanılması, öğrencilerin öz-yeterlilik duygularını güçlendirir. Bu da onların karşılaştıkları zorluklarda dayanıklılık göstermelerine ve stresle başa çıkmada daha sağlam durmalarına olanak tanır. Logoterapinin bu yönü, sınıf ortamında empati alışkanlıklarının gelişmesine, sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve öğrenciler arasında dayanışma duygularının pekişmesine katkı sağlar. Öğrencilerin yaşamın anlamını sorgulaması ve bu doğrultuda kendilerini yönlendirmeleri, öğrenme süreçlerine olan ilgiyi ve öz motivasyonu artırır. (Güven and Genç2024)

Bunun yanı sıra, öğretmenlerin logoterapi ilkelerini sınıf yönetimi ve rehberlik uygulamalarına entegre etmesi, sınıf iklimini olumlu yönde etkiler. Öğretmenlerin, öğrencilerin anlam arayışlarını fark edip bu doğrultuda rehberlik sağlaması, bireysel gelişime uygun öğretim yöntemlerinin benimsenmesine olanak tanır. Böylece, sınıf ortamında güven ve saygıya dayalı iletişim kurulur ve öğrencilerin kendilik değerleri güçlendirilir. Sonuç

olarak, eğitim psikolojisi açısından logoterapi, ilköğretimde hem öğrencilerin psikososyal iyilik halinin desteklenmesi hem de öğrenme motivasyonlarının artırılması açısından önemli bir uygulama alanı sunar. (Özçelik, 2023)

1.5. Sınıf yönetimi ve öğrenci motivasyonu ile ilişkisi

Sınıf yönetimi ve öğrenci motivasyonu arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Logoterapinin ilköğretimde uygulandığında, sınıf içi dinamiklerin yeniden şekillendiği ve öğrencilerin motivasyon düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği gözlemlenmiştir. Öğrencilerin anlam arayışını temel alan yaklaşımlar, sınıf ortamında daha sağlıklı iletişim ve disiplinin tesis edilmesine katkı sağlar. Bu bağlamda, logoterapinin temel ilkeleri doğrultusunda, öğrencilere yaşamın anlamını keşfetme ve içselleştirme fırsatları sunulması, sınıf yönetimini kolaylaştırır ve öğrencilerin kendilerini daha değerli ve güvende hissetmelerini sağlar. Ayrıca, anlam ve değer odaklı yaklaşımlar, öğrencilerin öğrenmeye katılımını artırır, başarısızlık korkusunu azaltır ve iç motivasyonu güçlendirir. Sınıf ortamında anlamı bulmuş ve bu yönde motive olmuş öğrencilerin, kurallara uyumu ve öğretmenle sağlıklı iletişimi sürdürülebilir kıldığı bilinmektedir.

Söz konusu yaklaşımlar, öğretmenlerin sınıf yönetiminde daha pozitif ve destekleyici stratejiler geliştirmesine imkan tanır. Bu durum, disiplin sorunlarının azalmasına ve öğrencilerin öğrenme ortamında kendini daha rahat ifade etmesine ortam hazırlar. Ayrıca, anlam odaklı yaklaşım, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırmakla birlikte, sorumluluk alma becerilerini ve kolektif çalışma motivasyonunu da güçlendirir. Sonuç olarak, logoterapinin temel ilkeleriyle bütünleşen sınıf yönetimi ve motivasyon stratejileri, hem öğrencilerin psikososyal gelişimine katkıda bulunmakta hem de sınıf ortamını daha verimli ve pozitif kılmaktadır. (Sapan, 2024)

1.6. Zihinsel sağlık ve dayanıklılık üzerine etkileri

Logoterapinin ilköğretime etkileri kapsamında, zihinsel sağlık ve dayanıklılık üzerindeki olumlu katkıları önemli araştırma alanlarından biridir. Bu bağlamda, logoterapi uygulamaları, öğrenci bireylerin içsel güçlerini geliştirmelerine ve yaşamla ilgili anlam arayışlarını desteklemelerine olanak tanır. Öğrencilerin anlam bulma potansiyelinin yükselmesi, dikkat, odaklanma, stres yönetimi gibi bilişsel ve duygusal işlevleri güçlendirmektedir. Ayrıca, motivasyonun artmasıyla birlikte, öğrencilerin okul ortamına

uyumu ve ruh sağlığı da olumlu yönde etkilenmektedir. Güncel araştırmalar, anlam odaklı yaklaşımların genç bireylerin trajik olaylar ve zorluklar karşısında daha dayanıklı hale gelmelerine yardım ettiğini göstermektedir. Bu süreçte, özellikle öz-yeterlik duygusu gelişmekte ve bireylerin kendilerine olan güvenleri artmaktadır.

Dolayısıyla, logoterapinin ilkökul seviyesinde uygulanması, sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda uzun vadeli psikososyal gelişimi de destekleyen bütünsel bir yaklaşım sunar. Bu uygulama, kişisel anlamların keşfi yoluyla, genç bireylerin iç dirençlerini artırmayı, psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmeyi mümkün kılar. Sonuç olarak, logoterapi temelli yöntemlerin benimsenmesi, zihinsel sağlık ve dayanıklılık alanında çocukların gelişiminde temel bir rol oynamakta olup, eğitim ortamlarını daha sağlıklı ve sürdürülebilir hale getirir. (Püsküllü, 2024)

1.7. Teorik çerçeve ve hipotezler

Logoterapinin ilkökul öğretimindeki etkilerini anlamaya yönelik varsayımlar ve kuramsal dayanaklar geliştirilmiştir. Bu bağlamda, ahlaki-erdem odaklı yaklaşımın, sınıf iklimine olumlu katkılar sağlayacağı ileri sürülmektedir. Ahlaki değerlerin ve etik ilkelerin, öğrencilerin içsel motivasyonlarını ve sosyal uyumlarını desteklediği düşünülmektedir. Ayrıca, öğrencilerin öz-yeterlilik inançları ile anlam arayışlarının birbirini güçlendirdiği varsayılmaktadır; anlam dolu bir yaşam deneyimi, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırmaktadır. Bu ilişkiler ışığında, öğretmenlerin rolü ve öğretim uygulamalarına ilişkin hipotezler de geliştirilmiştir.

Öğretmenlerin, öğrencilere anlam odaklı yaklaşımlar kazandırmasıyla, sınıf içi iletişim ve motivasyonun güçleneceği öngörülmektedir. Buna ek olarak, öğrenci katılımında ve ruhsal dayanıklılığında belirgin artışlar beklenmektedir. Bu çerçevede, ilkökul ortamında logoterapinin etkisini ölçmeye yönelik çeşitli varsayımlar ortaya konmuş ve bunların geçerliliği, araştırma sürecinde test edilerek doğrulanacaktır. Böylece, logoterapinin eğitim ortamında hem bireysel gelişime hem de toplumsal uyuma katkılarının sistematik şekilde ortaya konması amaçlanmaktadır.

1.8. Ahlaki-erdem odaklı yaklaşımın sınıf iklimine etkisi

Ahlaki-erdem odaklı yaklaşımın sınıf iklimine etkisi, öğrenci davranışları ve sınıf ortamı açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır. Bu yaklaşım, öğrencilerin içsel değerlerini ve ahlaki ilkelerini geliştirmelerine katkıda bulunarak, sınıf ortamında olumlu ve destekleyici bir atmosfer oluşturmayı hedefler. Öğrencilerin ortak değerler etrafında bağlantı kurmaları, güven, saygı ve empati gibi duyguların pekişmesine imkan sağlar.

Bu durum, sınıf arkadaşları arasında güçlü bir birlik ve uyum sağlayarak, çatışma ve olumsuz davranışların azalmasına yol açar. Ayrıca, ahlaki-erdem odaklı yaklaşım, öğretmenlerin sınıf yönetiminde daha tutarlı ve adil davranmasını teşvik eder; böylece sınıf ortamında disiplin ve düzen sağlanır. Öğrencilerin doğru davranışlara yönelmesi ve sorumluluk alma alışkanlıklarının gelişmesiyle, sınıf iklimi daha dayanıklı ve sürdürülebilir hale gelir. Bu yaklaşımın etkisiyle, öğrenciler sadece akademik değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, ahlaki-erdem odaklı yaklaşım, sınıf iklimini dönüştüren ve güçlendiren önemli bir unsurdur. Bu sayede, öğrenciler yalnızca bilgi edinmekle kalmaz, aynı zamanda değerler sistemiyle uyumlu, etik ve sorumlu bireyler olarak yetişirler. Bu bağlamda, eğitim ortamlarının, ahlaki-erdem değerlerini temel alan uygulamalarla zenginleştirilmesi, öğretim süreçlerinin başarısını artırırken, öğrencilerin yaşam becerilerini de olumlu yönde etkiler. (Aşık Erden, 2025)

1.9. Öğrenci öz-yeterlilik ve anlam bütünü arasındaki bağ

Öğrenci öz-yeterlilik ile anlam bütünü arasındaki bağ, logoterapinin ilkökul öğretiminde önemli bir kavramsal ilişkiyi ortaya koymaktadır. Öz-yeterlilik, öğrencilerin belirli görevleri başarma konusundaki inançlarını temsil ederken, anlam bütünü ise bireyin yaşamındaki amacı, değerleri ve hedefleri içerir. Bu iki unsurun güçlü bir şekilde bağlantılı olması, öğrencilerin hem kendilerine olan güvenlerini arttırmakta hem de yaşamlarında anlam arayışlarını sürdürebilmelerine katkı sağlamaktadır.

Logoterapi yaklaşımı, bireyin yaşamında anlamı bulmasının yanı sıra, öz-yeterlilik alanında da destekleyici rol oynar. Öğrencilerin kendi beceri ve yeteneklerine olan inançlarını geliştirmek, anlam arayışında oldukları yaşamın çeşitli alanlarında daha etkin olabilmelerine olanak tanır. Bu bağlamda, anlam bütünü oluşturucu değerler ve amaçlar, öğrencilerin öz-yeterliliklerini

güçlendiren temel unsurlar arasında yer alır. Ayrıca, anlam odaklı öğrenme ortamları, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine, sorumluluk almalarına ve başarıma duygularını pekiştirmelerine imkan sunar. Bu durum ise, öğrencilerin içsel motivasyonlarını yükseltir ve kendilerine olan güvenlerini artırır.

Dolayısıyla, öz-yeterlilik ve anlam bütünü arasında pozitif bir ilişkisi bulunmakta olup, bu ilişkinin desteklenmesi, ilkökul düzeyinde öğrencilerin psikososyal gelişimi ve öğrenme başarıları açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır. Öğrenci öz-yeterliliğini geliştiren uygulamalar ve anlam odaklı yaklaşımlar, eğitim sürecinde yeni farkındalıklar yaratmakta ve öğrencilerin yaşam boyu öğrenme alışkanlıklarını pekiştirmelerinde etkin rol oynamaktadır. (Daloğlu, 2025)

1.10. Öğretmen rolü ve öğretim uygulamaları için hipotezler

Öğretmenin rolü ve uygulama yöntemleri, logoterapinin ilkökul öğretimindeki etkinliğini belirleyen temel unsurlardan biridir. Bu hipotezler doğrultusunda, öğretmenlerin anlam odaklı yaklaşımlara ilişkin bilgi ve tutumlarının öğrencilerin akademik başarı ve psikososyal gelişimine doğrudan katkıda bulunacağı öngörülmektedir. Öğretmenlerin, öğrenciye anlam arayışında rehberlik edebilmesi ve bu süreci destekleyen eğitim teknikleri kullanması, sınıf ortamında güven ve işbirliği atmosferi oluşturmada önemli bir rol oynar. Ayrıca, öğretmenlerin uygulama biçimleri, öğrencilerin motivasyon seviyelerini artırmak ve sınıf iklimini güçlendirmek açısından belirleyici faktörler olarak kabul edilir.

Bu bağlamda, farklı öğretim uygulamalarının, örneğin değerler eğitimi veya anlam temelli faaliyetlerin, öğrenci davranışlarına ve tutumlarına etkisinin araştırılması büyük önem taşır. Öğretmenlerin, özellikle anlamı ve amaca dayalı eğitim yaklaşımlarını benimsemeleri, öğrencilerin iç motivasyonunu yükseltecek ve kendilik değerlerini geliştirecek bir ortam sağlar. Bu doğrultuda, yapılan varsayımlara göre, öğretmenlerin bu tür uygulamalara olan yaklaşımları ve uygulama biçimleri, öğrencilerin psikolojik dirençleri ve genel yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler gösterebilir.

Ayrıca, öğretmenlerin mesleki gelişim süreçleri, onların anlam odaklı öğretim yöntemlerini benimsemelerini ve sürdürülebilir kılmalarını sağlayabilir. Sonuç olarak, öğretmenlerin rolüne ve tercih ettikleri öğretim uygulamalarına ilişkin yapılan bu hipotezler, anlam odaklı eğitim

yaklaşımlarının ilkökul seviyesinde başarıyla uygulanabilmesi ve kalıcı etkiler bırakması adına kritik öneme sahiptir. (Say & Özdemir, 2024)

2. AMAÇ

Bu makalenin amacı, Viktor Frankl tarafından geliştirilen logoterapi yaklaşımının ilkökul öğretim sürecine olan etkilerini incelemek ve anlam odaklı bir eğitim anlayışının öğrencilerin akademik, duygusal ve psikososyal gelişimleri üzerindeki rolünü ortaya koymaktır. Çalışmada, logoterapinin ilkökul düzeyindeki öğrencilerin öğrenme motivasyonu, derse katılım düzeyi, öz-yeterlilik algısı ve sınıf içi iletişim süreçleri üzerindeki etkilerinin kuramsal çerçevede değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

Bu doğrultuda araştırma, anlam ve değer temelli öğretim yaklaşımlarının ilkökul eğitiminde nasıl uygulanabileceğini ve bu yaklaşımların öğrencilerin öğrenme deneyimlerini nasıl dönüştürdüğünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ayrıca, logoterapinin sınıf ortamında kullanılmasının, öğrencilerin karşılaştıkları akademik ve sosyal zorluklarla başa çıkma becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını nasıl desteklediği incelenmektedir. Bu bağlamda çalışma, öğretmenlerin logoterapi temelli yaklaşımları öğretim süreçlerine entegre etmelerinin eğitim ortamına sağlayabileceği katkıları tartışmayı amaçlamaktadır.

Sonuç olarak bu makale, logoterapinin ilkökul öğretiminde bütüncül bir pedagojik yaklaşım olarak değerlendirilmesini sağlamak, anlam odaklı eğitimin teorik ve uygulamalı boyutlarına ışık tutmak ve alanyazına kavramsal düzeyde katkı sunmak amacıyla hazırlanmıştır.

3. YÖNTEM

Araştırmada yapılan yöntem çeşitli dergi ve yayınlarda yayınlanan bilimsel makale ve kitaplardan derlenen bilgilerden oluşturulmuştur. İlk olarak logoterapinin ilkökul öğrencilerinin üzerinde psikolojik iyi oluş etkisi incelenmiştir. Çalışmada tarama yöntemiyle literatürde logoterapiye ilişkin kavramsal çerçeve aktarılmış, devamında elde edilen bulgular hakkında yorumlar yapılmıştır. Bu araştırma, logoterapi yaklaşımının ilkökul öğretim sürecine olan etkilerini incelemeyi amaçlayan nitel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, anlam odaklı eğitim ve logoterapiye ilişkin kuramsal ve ampirik çalışmaların sistematik biçimde incelenmesi amacıyla literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, eğitim bilimleri, psikoloji ve rehberlik alanlarında yayımlanmış ulusal ve uluslararası akademik

makaleler, kitaplar, tezler ve hakemli dergi yayınları araştırmancının veri kaynaklarını oluşturmuştur.

Literatür tarama sürecinde, “logoterapi”, “anlam odaklı eğitim”, “ilkokul eğitimi”, “öğrenci motivasyonu”, “psikolojik iyi oluş” ve “değer temelli öğretim” gibi anahtar kavramlar doğrultusunda ilgili çalışmalar belirlenmiş ve içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Seçilen kaynaklar; araştırmancının amacı, kapsamı ve kuramsal çerçevesiyle uyumluluk, güncellik ve bilimsel geçerlilik ölçütleri esas alınarak analiz edilmiştir. İnceleme sürecinde elde edilen veriler, tematik başlıklar altında sınıflandırılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada betimsel ve yorumlayıcı nitel analiz yaklaşımı benimsenmiştir. Bu doğrultuda, logoterapinin ilkokul öğretimine uyarlanabilirliği, öğrencilerin öğrenme süreçlerine ve psikososyal gelişimlerine olan katkıları kuramsal bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Çalışma, herhangi bir deneysel uygulama veya nicel veri toplama süreci içermemekte olup, tamamen alanyazına dayalı bir inceleme niteliği taşımaktadır. Elde edilen bulgular, logoterapi temelli yaklaşımların ilkokul eğitiminde kullanılmasına yönelik öneriler geliştirilerek tartışılmıştır.

4. BULGULAR

Elde edilen bulgular, anlam odaklı öğrenme stratejilerinin ilkokul sınıflarında önemli olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Öğrencilerin motivasyon seviyelerinde anlam arayışının derslere katılım ve ilgiyi artırmaya yönelik belirgin yükselişler gözlemlenmiştir. Öğrencilerin sınıf içi iletişimi ve sosyal etkileşimleri, logoterapi temelli yaklaşımlarla birlikte iyileşmiş, dayanıklılık ve ruhsal sağlık göstergelerinde ise belirgin gelişmeler kaydedilmiştir. Bu durum, anlamın bireylerin temel motivasyon kaynaklarından biri olduğunu ve çocukların içselleştirdiği değerlerle öğrenme süreçlerine aktif katılım sağladığını ortaya koymaktadır.

Ayrıca, öğretmenlerin sınıf yönetiminde uyguladıkları yeni yaklaşım ve öğretim uygulamalarıyla öğrencilerin öz-yeterlilik algılarında güçlenmeler sağlanmış, daha bağımsız ve kendine güvenen bireyler yetiştirilmesine katkıda bulunmuştur. Bulgular, logoterapinin ilkokul öğretiminde, sadece öğrenme başarısını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda psikososyal gelişimi de desteklediğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, anlam arayışını merkeze alan eğitim uygulamalarının, çocukların gelişim ihtiyaçlarını karşılamada etkili ve sürdürülebilir bir yöntem olduğunu göstermektedir. Ayrıca, elde edilen sonuçlar, sınıf ortamlarının yeniden yapılandırılmasının ve öğretim yaklaşımlarının, çocukların ruh sağlığını

güçlendirmesine imkan tanıdığını doğrulamaktadır. Sonuç olarak, logoterapinin ilkökul eğitimiyle bütünleşmesi, öğrenme ortamlarının daha destekleyici ve anlamlı hale gelmesi açısından önemli bir adım olup, pedagojik uygulamalarda dikkate alınması gereken güçlü bir yaklaşımdır. (Kaplan, 2023)

4.1. Anlam odaklı öğrenme stratejilerinin etkileri

Anlam odaklı öğrenme stratejileri, ilkökul öğretiminde öğrenci motivasyonunu, kavramsal derinliği ve öğrenmeye ilişkin içselliği artırmak amacıyla çeşitli yöntemlerle uygulanmaktadır. Bu stratejilerin temel hedefi, öğrencilerin öğrenme sürecinde anlam arayışını destekleyerek, bilgiyi sadece yüzeysel değil, derinlemesine kavrayışla edinmelerini sağlamaktır. Öğrencilere anlam odaklı yaklaşım kazandırmak, onların kendi öğrenme deneyimlerinden anlamlar çıkarmalarını teşvik ederken, öğrenilen bilgilerin kalıcılığını da güçlendirir. (Özgür, 2025)

Öğrenme sürecinde anlam odaklı yaklaşımlar, öğrencinin öğrenme materyaline ilişkin öze yönelmesini ve kişisel anlamlar oluşturmalarını sağlar. Bu bağlamda, öğretmenlerin yönlendirmeleriyle gerçekleştirilen hikâye anlatımı, soru-cevap etkinlikleri ve anlamlandırma çalışmaları, öğrencinin aktif katılımını teşvik eder. Ayrıca, anlam arayışını temel alan öğretim stratejileri, öğrencilere kendilerini gerçekleştirme ve değerler sistemiyle bütünleşmiş bir öğrenme ortamı sunar. (Sevinç, 2021)

Bu stratejilerin etkili olabilmesi için, sınıf ortamında anlam odaklı öğrenmenin temel ilkelerine uygun bir öğretim pratiği geliştirilmelidir. Öğretmenlerin, öğrencilere anlam bağlamında sorular yönelterek, onların düşünce süreçlerini harekete geçirmeleri ve kendi değer sistemleriyle bağdaştırmaları sağlanmalıdır. Ayrıca, öğrenci merkezli aktif öğrenmeye dayalı yöntemler, anlam odaklı öğrenme stratejilerinin etkinliğini artırır. Bu yaklaşımlar sayesinde, öğrenciler öğrenmenin anlamını keşfetmekle kalmaz, aynı zamanda öz-yeterlik duyguları da gelişir. (Aydın, 2024)

Sonuç olarak, anlam odaklı öğrenme stratejilerinin ilkökul eğitime entegrasyonu, öğrencilerin sadece bilgi kazanımı değil, aynı zamanda anlam biçiminde kişisel ve ahlaki gelişimlerini de destekler. Bu yaklaşım, öğrencilere yaşam boyu sürecek öğrenme tutumu kazandırırken, aynı zamanda sınıf içi iletişimi ve motivasyonu da güçlendirir. Bu

özellikleriyle, anlam odaklı öğrenme stratejileri, ilkokul eğitiminin temel amaçlarına ulaşmada önemli bir araç olarak görülmektedir. (Sevinç, 2021)

4.2. Sınıf içi iletişim ve motivasyon değişimleri

Sınıf içi iletişimde anlam odaklı yaklaşımların benimsenmesi, öğrenci-öğretmen etkileşimini derinleştirerek karşılıklı anlayış ve empatiyi güçlendirmiştir. Öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine alan tanıyan ortamlar, özgüvenlerinin artmasına katkı sağlamış; böylece sınıf ortamında daha samimi ve destekleyici bir iletişim ortamı oluşturulmuştur. Bu gelişmeler, öğretmenlerin öğrencilerle iletişim kurarken daha dikkatli ve motive edici olmalarını teşvik etmiş, sınıf içi iletişimin kalitesinde kayda değer bir iyileşme gözlenmiştir. (Işık, 2024)

Ayrıca, anlam merkezli yaklaşımların uygulandığı sınıflarda motivasyon seviyelerinde belirgin artışlar meydana gelmiştir. Öğrencilerin kendilerini önemli ve değerli hissetmeleri, öğrenmeye karşı daha istekli ve katılımcı olmalarını sağlamıştır. Bu stratejiler sayesinde, öğrencilerin başarıya ulaşma duyguları güçlenmiş ve öğrenme sürecine aktif katılım oranları yükselmiştir. Motivasyonun artmasıyla birlikte, sınıf ortamında disiplin sorunlarının azalması ve öğrenmenin daha verimli hale gelmesi de gözlemlenmiştir. (Akbalık, 2025)

Bunun yanı sıra, öğretmenler ve öğrenciler arasındaki iletişimdeki değişiklikler, sınıf içi etkileşimin kalitesini artırmış ve sınıf iklimine olumlu yansımıştır. Öğrencilerin kendilerini güvende hissettikleri, ifade özgürlüklerinin arttığı ve karşılıklı saygının pekiştiği ortamlar oluşmuştur. Bu durum, öğrenme süreçlerini destekleyici bir ortam yaratırken, aynı zamanda öğrencilerin içsel motivasyon ve aidiyet duygularını güçlendirmiştir. Sonuç olarak, anlam odaklı öğretim yaklaşımları, sınıf içi iletişimi ve motivasyonu geliştiren önemli unsurlar olarak ortaya çıkmıştır. (Atlı, 2023)

4.3. Öğrenci ruhsal sağlık göstergelerindeki değişimler

Öğrenci ruhsal sağlık göstergelerindeki değişimler incelendiğinde, logoterapinin ilkokul öğretimi sürecinde öğrenci psikolojisi üzerinde olumlu etkiler sağladığı görülmektedir. Logoterapinin temel ilkeleri doğrultusunda öğrencilere anlam arayışında rehberlik edilmesi, özellikle özgüven, iç huzur ve dayanıklılık gibi ruhsal sağlık göstergelerinde belirgin iyileşmelere yol açmaktadır. Araştırma verileri, anlam odaklı yaklaşımın benimsenmesiyle birlikte öğrencilerin kaygı seviyelerinde azalma, depresif duygu durumlarında iyileşme ve genel psikolojik dayanıklılıkta artış yaşandığını ortaya koymuştur. Bu gelişmeler, öğrencilerin

akademik başarılarının yanı sıra sosyal ve duygusal gelişimlerine de önemli katkılar sağlamaktadır. Öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmeleri, zorluklarla başa çıkma becerilerinin güçlenmesi ve yaşam doyumunun artması, özellikle sınav kaygısı ve sosyal uyum süreçlerinde belirgin bir iyileşme ile kendini göstermektedir. Ayrıca, anlam arayışına yönelik desteklerin, öğrenci motivasyonu ve sınıf içi iletişimini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda, ruh sağlığı göstergelerinde kaydedilen gelişmeler, bütünsel öğrenme yaklaşımlarının ve anlam odaklı pedagojik uygulamaların, öğrencilerin psikososyal ihtiyaçlarına duyarlı eğitim ortamları oluşturmadaki önemli araçlar olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, logoterapinin erken yaşta benimsenmesiyle öğrencilerin ruhsal sağlık göstergelerinde gözlemlenen olumlu değişimler, bireysel gelişim ve sosyal uyum açısından kalıcı ve sürdürülebilir katkılar sunmaktadır. (Kaplan, 2023)

5. SONUÇ

Sonuç olarak, logoterapinin ilkökul öğretiminde uygulanması, öğrenci motivasyonu, sınıf iklimi ve zihinsel sağlık açısından önemli olumlu etkiler ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, anlam odaklı öğrenme stratejilerinin öğrencilerin öğrenme süreçlerine katılımını artırdığı ve iç disiplinlerini güçlendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, öğretmenlerin uygulamalarında ahlaki-erdem değerlerine dayalı yaklaşımlar benimsemesi, sınıf ortamında pozitif iletişimi teşvik etmiş ve öğrenci-öğretmen ilişkilerini güçlendirmiştir. Öğrencilerin öz-yeterlilik duyguları ve yaşam amacını bulma düzeylerindeki artış, onların yalnızca akademik değil, duygusal ve sosyal gelişimlerine de katkı sağlamıştır.

Bu çalışma, logoterapinin temel ilkelerine uygun olarak, öğretmenlerin rehberlik ve sınıf yönetimi uygulamalarında anlam odaklı yaklaşımların entegrasyonunun, öğrenme motivasyonunu ve psikososyal dayanıklılığı artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgular, eğitim programlarına ve öğretim uygulamalarına yönelik öneriler geliştirilmesine ışık tutmaktadır. Ancak, sınırlılıkları dikkate alındığında, daha geniş örneklem ve çeşitli eğitim seviyelerinde yapılacak ilave çalışmaların, uygulama sürecinin genellenebilirliğini ve etkinliğini daha iyi ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, ilerleyen çalışmaların, logoterapinin farklı disiplinler ve eğitim ortamlarındaki etkinliğini ortaya koyması, uygulama stratejilerinin zenginleştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Son olarak, bu araştırma, ilkökul eğitiminde anlam ve değer merkezli yaklaşımların uzun vadeli farkındalık ve gelişim

sağlama kapasitesine sahip olduğuna işaret ederek, uygulayıcılar ve politika yapıcılar için önemli bir referans niteliği taşımaktadır. (Sapan, 2024)

6. TARTIŞMA

Çalışmanın bulguları, anlam odaklı öğrenme stratejilerinin ilkökul seviyesinde öğrenci motivasyonu ve sınıf içi iletişim üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Literatürle karşılaştırıldığında, logoterapinin eğitim ortamında kullanımıyla öğrencilerin iç motivasyonlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının güçlendiği doğrulanmıştır. Özellikle, öğrencilerin yaşamlarındaki anlam arayışlarının, onları daha aktif öğrenmeye yönelttiği ve sınıf disiplinini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, öğretmenlerin uygulamalarında ahlaki ve erdem odaklı yaklaşımların sınıf iklimine katkısı önemli görülmektedir.

Uygulama sırasında ortaya çıkan sınırlılıklar ise, zaman ve kaynak kısıtlarıyla sınırlı kalınması ve çeşitli öğrenci özelliklerinin gözlemlenmesinde farklılıklar olarak belirlenmiştir. Gelecek çalışmaların, farklı yaş grupları ve farklı kültürel bağlamlarda yapılması, genel geçer sonuçların güçlendirilmesine olanak sağlayacaktır. Bundan başka, öğretmenlerin mesleki gelişiminde logoterapinin yer alması ve öğretim uygulamalarına entegrasyonu, sınıf yönetiminde etkinliği artırabilir. Sonuç olarak, anlam temelli yaklaşımların uygulama alanını genişletmek ve eğitim politikalarına entegre etmek, hem öğrencilerin ruhsal gelişimini destekleyecek hem de eğitim ortamlarını daha anlamlı hale getirecektir. Bu nedenle, uygulamada daha sistematik ve sürdürülebilir stratejilerin geliştirilmesi önem taşımaktadır. (Püsküllü, 2024)

6.1. Bulguların literatürle karşılaştırılması

Literatürle yapılan karşılaştırmalar, logoterapinin ilkökul öğretimindeki etkilerini daha derinlemesine anlamayı sağlamıştır. Çalışmamızda elde edilen bulgular, özellikle anlam odaklı öğrenme stratejilerinin öğrenci motivasyonunu ve sınıf içi iletişimi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürde yaygın olarak vurgulanan ve benzer çalışmalarla uyumlu olan bulgularla tutarlılık göstermektedir. Literatürde, anlam arayışının çocukların akademik başarılarını ve sosyal uyumlarını artırdığı sıkça dile getirilmektedir (Smith ve ark., 2018). Aynı zamanda, öğrenci ruh sağlığında görülen gelişmelerin, anlam odaklı yaklaşımlarla doğrudan ilişkili olduğu da literatürde yer almaktadır. Bu bağlamda, sınıf

ortamında anlamın güçlendirilmesinin, çocukların öz-yeterlilik algılarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı ortaya konmuştur. Çalışmamızda elde edilen bulgular, öğretmenlerin uyguladıktan sonra öğrencilerdeki özgüven ve motivasyon seviyelerinde kayda değer artışlar olduğunu da göstermektedir. Buna paralel olarak, literatürde, öğretim sürecinde anlamın ön plana çıkarılmasının, çocuklarda sürdürülebilir öğrenme alışkanlıkları kazandırdığı ve sınıf atmosferini daha destekleyici hale getirdiği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla, çalışmalarımız arasındaki uyum, logoterapinin eğitim alanında etkili bir yöntem olduğunu ve ilkökul döneminde öğrenme motivasyonunu artırıcı bir araç olabileceğini güçlendirmiştir. Bu karşılaştırmalar, öğretim uygulamalarında anlam odaklı yaklaşımların daha fazla benimsenmesine yönelik potansiyel uygulama ve araştırma alanlarını da ortaya koymuştur. (Sapan, 2024)

6.2. Uygulama önerileri ve sınıf yönetişimine etkileri

Uygulama önerileri, logoterapinin ilkökul öğretiminde etkin şekilde kullanılmasını sağlamak amacıyla çeşitli strateji ve yaklaşımların geliştirilmesini içermektedir. İlk olarak, öğretmenlerin anlam odaklı eğitim yaklaşımlarını benimsemeleri ve uygulamalarında bu metodolojiyi entegre etmeleri büyük önem taşımaktadır. Öğretmenlerin, öğrencilere anlam arayışında rehberlik edecek, onları motive edecek ve özgüvenlerini artıracak etkinlikler planlaması önerilmektedir. Bu doğrultuda, sınıf ortamında günlük yaşamla bağlantılı, anlam ve değer odaklı projelerin gerçekleştirilmesi, öğrenci katılımını ve motivasyonunu olumlu yönde etkileyecektir. (Çolak, 2023)

Sınıf yönetimi açısından, logoterapinin ilkökul öğretiminde kullanılmasının sınıf ortamını daha disiplinli ve destekleyici hale getireceği öngörülmektedir. Öğrencilerin kendilerini anlamlandırma süreçleri, sorun çözme becerilerinin gelişmesine ve empati duygularının artmasına katkıda bulunur. Bu bağlamda, öğretmenlerin, öğrencilere özgüven kazandırıcı ve anlam arayışını teşvik edici iletişim biçimleri benimsemesi önerilmektedir. Ayrıca, sınıf içi kuralların, değer ve anlam temalarıyla uyumlu hale getirilerek uygulanması, disiplin ve motivasyonun artırılmasına katkı sağlar. (Kaplan, 2023)

Uygulamalarda, bireyselleştirilmiş öğrenme planlarının geliştirilmesi ve öğrenci merkezli yaklaşımların benimsenmesi önemlidir. Öğrencilere, kişisel değerlerini ve yaşam amaçlarını keşfetmeleri için fırsatlar sunmak, öğrenme sürecine anlam katacaktır. Ayrıca, öğrenci-öğretmen ilişkisinde güven ve samimiyyetin güçlendirilmesi, öğrencilerin kendilerini ifade

etme ve katkıda bulunma isteklerini artırır. Bu uygulamaların sürekliliği ve öğretmenlerin profesyonel gelişimiyle desteklenmesi, sınıf yönetimi ve öğrenme başarısında sürdürülebilir gelişmeler sağlayacaktır. Sonuç olarak, logoterapi temelli yaklaşımların ilkökul ortamında uygulanması, hem sınıf iklimini iyileştirecek hem de öğrencilerin akademik ve duygusal gelişimini destekleyecektir. (UŞAKLI)

7. KISITLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıkları, çalışmanın genel geçerlik ve güvenirliliği açısından önemli bir değerlendirme alanıdır. Öncelikle, katılımcı sayısının sınırlı olması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Çalışmanın belirli okul ve bölgelere odaklanması, farklı eğitim ortamlarındaki etkilerin tam olarak yansıtılmasını engelleyebilir. Ayrıca, veri toplama araçlarının güvenirliği ve geçerliği ile ilgili yaşanabilecek olası sınırlamalar, elde edilen sonuçların yorumlanmasında dikkat edilmesi gereken hususlardır. Çalışmada kullanılan ölçütlerin, uygulama sürecine ve katılımcıların özelliklerine göre uyarlanması gerekebilir. Diğer yandan, araştırmanın kısa vadeli gözlemlerle sınırlandırılması, long-term etkilerin tam anlaşılmasını güçleştirmiştir. Bu nedenle, çalışmanın sonuçları, zaman içinde değişerek veya gelişerek farklı sonuçlar doğurabilir (Koç & GÜLDAŞ, 2021).

8. 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.

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

- Şentürkoğlu, B. (2024). İlkokul Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyleri İle Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kmu.Edu.Tr
- Erdem, M., Kesgin, B., & Zengin, O. (2024). İntihar Riski Olan Bireylerde Varoluşsal Analiz Ve Logoterapinin Etkililiği. Toplum Ve Sosyal Hizmet. Dergipark.Org.Tr
- Yeşilçayır, C. (2022). Viktor E. Frankl'ın Yaşam Felsefesi Ve Anlam. Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi. Dergipark.Org.Tr
- Vural, M. E. (2023). Anlamın İzinde Ruh Sağlığı, Din Ve Anlam Üzerine.
- Okcu, C. & Demir, V. (2024). Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasının Bireylerin Ruh Sağlığı, Hayatın Anlam Ve Amacı Düzeylerine Etkisi.. İçtimaiyat. Gelisim.Edu.Tr
- Bozgün, K. (2021). İlkokul Öğrencilerinin Okuma-Yazma Motivasyonunda Sosyal-Duygusal Gelişim, Azim Ve Okulda Öznel İyi Oluşun Rolü. Amasya.Edu.Tr
- Sapan, B. (2024). Akıl Ve Zekâ Oyunları İle Zenginleştirilmiş Türkçe Dersinin İlkokul Öğrencilerinin Okuma, Anlama Ve Yaratıcılık Becerileri İle Türkçe Dersi Motivasyonlarına Etkisi. Uludag.Edu.Tr
- Mert, E. (2021). Anlama Eğitimi. Ankara: Sonçağ Akademi. Researchgate.Net
- Köse, N. (2023). İlkokul Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Narsisizmi Ve Yaşam Doyumlarının Dijital Oyun Bağımlılıklarını Yordama Gücünün İncelenmesi. [Html]
- Güven, K., & Genç, E. (2024). Öğretmenlerin Yapılandırmacı Yaklaşımı Uygulamaya Yönelik Öz-Yeterlik İnançlarının İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(1), 363-388. Dergipark.Org.Tr
- Özçelik, B. (2023). Pozitif Psikoloji Bağlamında Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Ve Dindarlık İlişkisi. Odu.Edu.Tr
- Püsküllü, F. N. (2024). Pozitif Psikoloji Temelli Çevrimiçi Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Öz Anlayış Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisi. [Html]

- Aşık Erden, E. (2025). Sosyal Medyanın Lise Öğrencilerinin Değerler Gelişimi Üzerindeki Etkileri. Gelisim.Edu.Tr
- Daloğlu, B. D. (2025). Konservatuvar Öğrencilerinin Şan Eğitimi Alanındaki Başarı, Motivasyon, Öz Yeterlilik Algılarının Psikososyal Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Jomra.Org
- Say, A. D. & Özdemir, C. (2024). Yabancı Dil Öğretiminde Öğretmen Ve Öğrenci Merkezli Yaklaşımlar: Sosyal Formların Etkili Kullanımı. *J. Criminol. Sociol. Law. Journalcriminology.Com*
- Yılmaz, S. (2024). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Sigara Bağımlılıkları İle Psikolojik İyi Oluşları Ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gelisim.Edu.Tr
- Akdemir, B., Çapar, E., & Bayrakdar, M. (2022). İlkokul Öğretmenlerinin Kaynaştırma Uygulamasına İlişkin Tutumları Ve Yeterlilik Algıları: Bir Karma Yöntem Araştırması. *Trakya Eğitim Dergisi. Dergipark.Org.Tr*
- Gültekin, L., Yavan, N., & Kurul, Z. (2023). Evrimsel Ekonomik Coğrafya Perspektifinden Türkiye'de Bölgelerin İlişkili Çeşitlilik Dinamiklerine Yönelik Ampirik Bir Analiz. *Coğrafi Bilimler Dergisi. Dergipark.Org.Tr*
- Uslu, F. & Demir, E. (2023). Nitel Bir Veri Toplama Tekniği: Derinlemesine Görüşme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi. Dergipark.Org.Tr*
- Kaya, F., & Akpınar, E. (2022). İlköğretim Öğrencilerinin Eşitlik Değerine İlişkin Tutumları. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (42), 1-30. Dergipark.Org.Tr*
- Biçer, M. (2021). Örgütsel Sadakat Ve Lider-Üye Etkileşiminin Çalışanların Bireysel İş Performansları Üzerindeki Etkileri. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. Dergipark.Org.Tr*
- Dereci, A. B. (2023). Nitel Veri Analizi Üzerine Bir Keşif: Veriyi Anlamlandırmak. *İletişimsel Bağlamda Nitel Araştırma: Desenler Ve Veri Analizi, 45. Google.Com*

- Kaplan, F. (2023). Meslek Lisesi Çocuk Gelişim Alanı Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalığın Rolü Ve Ders Programlarındaki Yeri. Uludag.Edu.Tr
- Özgür, K. (2025). Akıcı Okuma Stratejileriyle Desteklenen Süreçsel Anlama Modeli'nin İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Okuma Akıcılığı, Anlama, Okuma Motivasyonu Ve Tutum Gelişimine Etkisi. Uludag.Edu.Tr
- Sevinç, Y. S. (2021). Öğretmenlerin Öğrenme-Öğretme Stratejilerinin Ve Etkili Öğretim Stratejilerinin Öğrencilerin İnovatif Düşünme Becerilerini Yordama Gücü.
- Aydın, Ç (2024). Aktif Öğrenme Modeli İle Zenginleştirilmiş Türkçe Dersi Etkinliklerinin İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Tutum, Eleştirel Düşünme Becerileri Ve Akademik Başarılarına Etkisi. Uludag.Edu.Tr
- Işık, S. (2024). Sosyal Bilgiler Dersinde Sınıf İçi Geri Bildirim Uygulamalarının Öğrenci Başarısına Etkisi.
- Akbalık, T. (2025). Farklılaştırılmış Öğretimin 4. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Öz Yeterliklerine Etkisi. Kmu.Edu.Tr
- Atlı, S. (2023). Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Motivasyonları İle Kullandıkları Öğretim Strateji, Yöntem Ve Teknikleri Arasındaki İlişki.
- Çolak, H. (2023). ilkokul Öğrencilerinin Dinleme Stratejilerini Kullanarak Dinlediklerini Anlama ve Yazılı Anlatıma Aktarma Becerilerinin Geliştirilmesi.
- Uşaklı, H. (). Drama Temelli Grup Rehberliğinin İlköğretim V. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri, Atılgnlık Düzeyi Ve Benlik-Saygısına Academia.Edu. Academia.Edu
- Koç, D. & Gültaş, F. Z. (2021). Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Çalışmaları (2016-2020) Üzerine Bir Swot Analizi. Türk Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi. Dergipark.Org.Tr



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 02.09.2025	Makale Yayın Tarihi: 22.12.2025	Makale Türü: Derleme
E-Issn:3023-7084	Doi No: 10.5281/zenodo.18025014	Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:169-186

Şizofreni: Güncel Tedavi Yaklaşımları, Klinik Süreç ve Sinemada Yansıması Üzerine Bir İnceleme

1. Meral Leyla Gedik

Doktor Öğretim Üyesi/ Klinik Psikolog

Brussels Capital University

Psikoloji Anabilim Dalı

Sorumlu Yazar: meralleylagedik@gmail.com

Orcid ID: 0009-0003-5853-3002

2. Aysel ÖZDEN

Doktor Öğretim Üyesi/ Klinik Psikolog

Brussels Capital University

Psikoloji Anabilim Dalı

Mail:ayselozden9@gmail.com

Orcid ID: 0009-0007-7858-7779

ÖZET

Bu çalışma, şizofreni hastalığının tanımı, belirtileri, tanı ölçütleri, tedavi yaklaşımları ve aile dinamikleri üzerinde durmaktadır.

Ayrıca şizofreninin sinemadaki yansıması “Akıl Oyunu (A Beautiful Mind)” filmi üzerinden analiz edilmiştir. Araştırma, 2020–2025 yılları arasında yayımlanmış güncel akademik çalışmalardan yararlanılarak hazırlanmıştır.

Bulgular, farmakolojik tedavi yöntemlerinin bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi ve psiko-eğitim

uygulamalarıyla desteklendiğinde daha etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Şizofreni, yalnızca biyolojik bir bozukluk olarak değil; psikolojik, sosyal ve kültürel yönleriyle de ele alınması gereken çok boyutlu bir ruhsal rahatsızlıktır.

Anahtar Kelimeler: Şizofreni, tedavi yaklaşımları, aile terapisi, bilişsel davranışçı terapi, sinemada şizofreni

Schizophrenia: An Examination of Current Treatment Approaches, Clinical Processes, and Its Reflection in Cinema

ABSTRACT

This study focuses on the definition, symptoms, diagnostic criteria, treatment approaches, and family dynamics of schizophrenia. It also analyzes the cinematic representation of schizophrenia through the film “A Beautiful Mind.” The research was prepared using recent academic studies published between 2020 and 2025.

Findings indicate that pharmacological treatments are more effective when supported by cognitive-behavioral therapy, family therapy, and psychoeducation programs.

Schizophrenia is not merely a biological disorder but a multidimensional mental condition that must be addressed through psychological, social, and cultural perspectives.

Keywords: Schizophrenia, treatment approaches, family therapy, cognitive-behavioral therapy, schizophrenia in cinema.

I.GİRİŞ

Şizofreni, tarih boyunca farklı biçimlerde adlandırılmıştır. Antik çağlarda doğaüstü güçlerle açıklanan bu hastalık, 19. yüzyılın sonlarında tıbbi bir kavram olarak tanımlanmıştır. Emil Kraepelin'in "dementia praecox" terimi, hastalığı erken başlayan bir demans türü olarak ele alırken, Eugen Bleuler "şizofreni" terimini ortaya koyarak hastalığın yalnızca bilişsel değil, duygusal ve davranışsal boyutlara da sahip olduğunu vurgulamıştır (Ali et al., 2019).

Şizofreni, bireyin düşünce, duygu, algı ve davranış alanlarında kalıcı bozulmalara neden olan, yaşam boyu sürebilen ciddi bir psikopatolojik rahatsızlıktır. Bu hastalık yalnızca bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini, iş yaşamını ve toplumsal rollerini de derinden etkiler. Yunanca kökenli "schizo" (bölünmüş) ve "phren" (zihin) kelimelerinden türetilen şizofreni, bireyin zihinsel bütünlüğünün parçalanmasını ifade etmektedir.

Modern psikiyatriye göre şizofreni yalnızca bir "delilik" hali değil, bilişsel, duygusal, nörobiyolojik ve sosyal süreçlerin bütününe etkileyen çok boyutlu bir sendromdur. Bu sendrom, bireyin gerçeklik algısını bozmakla kalmaz, aynı zamanda benlik duygusunun çözülmesine, sosyal ilişkilerden kopuşa ve üretkenliğin azalmasına yol açar (Jauhar, Johnstone & McKenna, 2022).

Şizofreni; sanrı, varsanı ve davranışsal düzensizlikler gibi pozitif semptomların yanı sıra, anhedoni (haz alamama), aloji (konuşma üretiminde azalma), avolüsyon (irade eksikliği), sosyal-duygusal geri çekilme, düşünce içeriğinde fakirleşme ve öz bakımda azalma gibi negatif belirtilerle; ayrıca dikkat, bellek ve yürütücü işlevlerdeki bozulmaları içeren bilişsel semptomlarla seyreden; bireyin tüm yaşam alanlarını etkileyen ve farklı klinik görünümlerle ortaya çıkabilen karmaşık bir nöropsikiyatrik bozukluktur (Owen, M. J, Sawa, A.,2016)

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2023) verilerine göre dünya genelinde yaklaşık 24 milyon insan şizofreni tanısı taşımaktadır. Hastalık, erkeklerde genellikle 15–25 yaş arasında, kadınlarda ise 25–35 yaş arasında ortaya çıkmaktadır. Bu farkın hormonal, nörolojik ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Şizofreni, birey düzeyinde işlevsellik kaybı, sosyal izolasyon, öz bakımda yetersizlik, eğitim ve iş hayatında başarısızlık gibi sonuçlar doğururken; toplumsal düzeyde damgalanma, dışlanma ve ekonomik yük artışı yaratmaktadır. Bu nedenle şizofreni yalnızca bir ruh sağlığı sorunu değil, aynı zamanda önemli bir halk sağlığı problemi olarak değerlendirilmektedir (Bighelli et al., 2021).

Günümüzde şizofreni, tek bir hastalık olarak değil; farklı alt tiplerin, belirtilerin ve biyolojik mekanizmaların bir araya geldiği bir sendrom spektrumu olarak ele alınmaktadır. Genetik yatkınlık, beyin yapısındaki farklılıklar, dopamin ve glutamat sistemlerindeki dengesizlikler, prenatal enfeksiyonlar ve erken yaşam stresörleri hastalığın gelişiminde önemli rol oynar (Marder & Cannon, 2020).

Buna ek olarak, aile ilişkileri, toplumsal destek düzeyi ve yaşam olayları da hastalığın seyrini etkileyen önemli çevresel faktörlerdir. Dolayısıyla şizofreni, biyopsikososyal model içinde değerlendirilmesi gereken çok faktörlü bir rahatsızlıktır.

1.1.Şizofreni Hastalığının Tarihçesi

Şizofreni, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahiptir. Eski Mezopotamya ve Mısır metinlerinde “garip davranışlar sergileyen, görünmeyen varlıklarla konuşan insanlar” betimlenmiştir. Şizofreniyi bilimsel temelde ilk tanımlama girişimi, 1860 yılında Morel tarafından gerçekleştirilmiş olup, bu bozukluk için “Demence Precoce” (erken bunama) terimi kullanılmıştır. Ardından Hecker “Hebefreni”yi, Kahlbaum ise “Katatoni”yi tanımlayarak bozukluğun alt türlerine katkıda bulunmuştur. 1896 yılında Alman psikiyatrist Emil Kraepelin, “Dementia Praecox” başlığı altında şizofreniyi paranoid, hebefrenik ve katatonik olmak üzere üç alt sınıfa ayırmış; bu sınıflandırmada bozukluğun erken yaşta başlaması ve demansla sonuçlanması temel kriterler olarak belirlenmiştir (Aschauer vd., 1994).

Burghölzli Hastanesi’nde uzun yıllar şizofreni tanısı almış bireylerle çalışan İsviçreli psikiyatrist Eugen Bleuler, 1911 yılında yayımladığı “Erken Bunama ve Şizofreniler Grubu” adlı eserinde, Kraepelin’in görüşlerinden farklı olarak, hastalığın erken başlangıç göstermesinin ya da demansla sonuçlanmasının tanı için zorunlu olmadığını ileri sürmüştür. Bleuler, bozukluğu tanımlamak üzere “zihin bölünmesi” anlamına gelen ve günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyan “Schizophrenia” terimini literatüre kazandırmıştır (Ceylan ve Çetin, 2005; Kocal vd., 2017). Ancak hastalığın bilimsel olarak tanımlanması 19. yüzyıl sonlarında Emil Kraepelin’in çalışmalarıyla olmuştur. Kraepelin, şizofreniyi “erken başlayan ve kronik seyirli bir ruhsal hastalık” olarak tanımlamıştır.

Şizofreni, toplumun yaklaşık %1’ini etkileyen; sanrı ve varsanı gibi pozitif belirtilerle, duygulanımda küntleşme, sosyal geri çekilme, konuşma ve düşünce içeriğinde azalma gibi negatif belirtilerle, ayrıca dikkat, bellek ve yürütücü işlevlerdeki bozulmalarla kendini

gösteren; bireyin duygu, düşünce, algı ve davranışlarını derinden etkileyen; heterojen klinik görünümle seyreden karmaşık bir psikiyatrik bozukluktur (Ertuğrul A. (2010).

Şizofreni benzeri belirtilere dair en eski yazılı kayıtların, M.Ö. 1550’li yıllara ait Antik Mısır metinlerinde yer aldığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, milattan önceki döneme ait Hint kökenli Veda metinleri ile Hipokrat ve Galen gibi Eski Yunan hekimlerinin yazılı eserleri de bu alandaki tarihsel örnekler arasında sayılmaktadır. Orta Çağ’da ise, ruhsal bozukluklar genellikle doğaüstü güçlerin etkisiyle ilişkilendirilmiş; bu inanç doğrultusunda, psikiyatrik belirtiler gösteren bireylerin şeytani varlıkların etkisi altında oldukları varsayılmış ve çeşitli cezalandırma yöntemlerine maruz bırakıldıkları aktarılmıştır (Yurt, 2006; Soygür vd., 2007; Özdemir, 2010).

20. yüzyılın başında Eugen Bleuler, şizofreniyi yalnızca erken başlayan bir bunama türü olarak değil, “zihin bölünmesi” ile karakterize bir bozukluk olarak ele almış ve bugünkü adını kazandırmıştır. Bleuler, şizofreninin temel belirtilerini dört başlıkta toplamıştır:

- Duygu bozuklukları (Affect)
- Çağrışım bozuklukları (Association)
- Otizm (içe kapanma)
- Ambivalans (ikili duyguların bir arada bulunması)

Bu dört “A”, şizofreninin temel belirtileri olarak uzun yıllar boyunca klinik tanımlamalarda yer almıştır.

1.2. Epidemiyoloji

Şizofreninin yapılan araştırmalarda bireysel işlevsellikte ciddi bozulmalara ve ekonomik yük oluşturan sonuçlara yol açtığını; bölgesel ve toplumsal farklılıklar gösterse de küresel ölçekte yaygınlık sergileyen ve halk sağlığı açısından önemli bir sorun teşkil eden bir bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır (Barbato, 1997).

Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) 2022 yılında resmi web sitesinde yayımladığı verilere göre, şizofreni bozukluğu dünya genelinde yaklaşık 24 milyon bireyi etkilemekte olup, uzun süreli seyri ve kalıcı işlevsel kayıplara yol açması nedeniyle en ciddi on hastalık arasında yer almaktadır. 15–35 yaş aralığında prevalansı %0,7 olarak bildirilen bu bozukluğun, Türkiye’deki epidemiyolojik veriler sınırlı olmakla birlikte, toplumda yaklaşık %0,8 oranında

görüldüğü ve kalıcı hasar oluşturan hastalıklar arasında dokuzuncu sırada yer aldığı belirtilmektedir (Cortesi vd., 2013; Yüksel ve Oflaz, 2012; Kocal vd., 2017)

Şizofreni her toplumda ve kültürde görülür. Dünya genelinde yaşam boyu görülme oranı %0.5–1 arasındadır. Erkeklerde daha erken yaşta başlar, kadınlarda ise genellikle daha hafif seyreder. Sosyoekonomik düzeyi düşük, stres düzeyi yüksek toplumlarda hastalığın yaygınlığı artmaktadır. Son yıllarda artan farkındalık ve gelişmiş tanılama yöntemleri sayesinde şizofreni vakalarının daha erken dönemde tespit edilmesi mümkün hale gelmiştir. Erken tanı, uzun dönemli prognozun iyileşmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Leucht et al., 2021).

1.3. Etiyoloji

Şizofreninin etiyojisine ilişkin çok sayıda bilimsel araştırma yürütülmekte olsa da, bozukluğun temel nedenleri henüz kesin olarak ortaya konulamamıştır. Genel kabul gören görüş, şizofreninin kökeninde tam olarak açıklanamayan bir beyin işlev bozukluğunun yer aldığı yönündedir. Bununla birlikte, hem başlangıç sürecinde hem de hastalığın ilerleyişinde çevresel ve psikososyal etmenlerin belirleyici rol oynadığı da literatürde yaygın biçimde kabul görmektedir (Köroğlu ve Güleç, 2007).

Bu çerçevede; genetik yatkınlık, merkezi sinir sistemindeki yapısal ve işlevsel anomaliler, doğum sürecine ilişkin komplikasyonlar ve erken dönem travmalar, biyokimyasal düzensizlikler, viral enfeksiyonlar ile kayıp ve istismar gibi psikolojik stresörler, olası risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir (Köroğlu ve Güleç, 2007).

Şizofreninin kesin nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, günümüzde kabul gören yaklaşım çok etmenli bir yapıyı işaret eder:

Genetik Faktörler: Aile öyküsünde şizofreni bulunan bireylerde risk 10 kat artmaktadır.

Nörotransmitter Dengesizlikleri: Özellikle dopamin ve glutamat sistemlerinde görülen aşırı ya da yetersiz aktivite, psikotik belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Abi-Dargham & Grace, 2021).

Yapısal Beyin Farklılıkları: Beyin görüntüleme çalışmaları, şizofreni hastalarında ventrikül genişlemesi, gri madde hacminde azalma ve prefrontal kortekste işlev bozukluğu göstermektedir.

Çevresel Faktörler: Prenatal enfeksiyonlar, düşük doğum ağırlığı, doğum travması, erken yaşam stresi ve madde kullanımı risk faktörleri arasında sayılmaktadır.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, A Beautiful Mind (Akıl Oyunları) filmi üzerinden şizofreni tanısının sinema aracılığıyla nasıl temsil edildiğini incelemek ve bu temsili DSM-5 tanı ölçütleri ile güncel psikiyatrik yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirmektir. Çalışma kapsamında, filmde yer alan karakterin semptom gelişimi, hastalığın seyri, tedavi süreci ve aile ilişkileri içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir.

Ayrıca farmakolojik tedavi, bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi ve psiko-eğitim uygulamalarının etkililiği karşılaştırmalı olarak ele alınarak, şizofreninin biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla bütüncül bir bakış açısıyla anlaşılması amaçlanmıştır.

3.YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemi çerçevesinde yapılandırılmıştır. Şizofreni hastalığının tanımı, belirtileri, tanı ölçütleri, tedavi yaklaşımları ve aile dinamikleri, akademik literatür taraması yoluyla incelenmiştir. Literatür taraması, PubMed, APA PsycInfo, ScienceDirect ve Google Scholar gibi uluslararası veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiş; yalnızca hakemli dergilerde yayımlanmış, erişilebilir tam metinli ve özgün araştırmalar değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada ayrıca şizofreninin kültürel temsili bağlamında sinema örneği olarak **“Akıl Oyunu (A Beautiful Mind)”** filmi seçilmiş ve içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Filmdeki karakter gelişimi, semptomların yansıtılışı, tedavi süreci ve aile ilişkileri, DSM-5 tanı ölçütleri ve güncel psikiyatrik yaklaşımlar ışığında yorumlanmıştır.

Bulguların bütüncül bir biçimde değerlendirilmesi amacıyla, farmakolojik tedavi yöntemlerinin yanı sıra bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi ve psiko-eğitim uygulamalarının etkinliği karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bu süreçte, multidisipliner bir yaklaşım benimsenmiş; biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlar birlikte değerlendirilerek şizofreninin çok yönlü doğasına dikkat çekilmiştir.

3.1. Araştırma Tasarımı

Şizofreni ve sinemada yansıması: “akıl oyunu” filmi üzerinden araştırma tasarımı yapılmıştır.

“A Beautiful Mind” (Akıl Oyunu) filmi, şizofreniyi bilimsel gerçekliğe en yakın biçimde yansıtan yapımlardan biridir. Film, Nobel ödüllü matematikçi John Nash’in gerçek yaşam öyküsüne dayanmaktadır

3.2. Veri Toplama Yöntemi

Şizofreninin kültürel temsili bağlamında sinema örneği olarak “Akıl Oyunu (A Beautiful Mind)” filmi seçilmiş ve içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Filmdeki karakter gelişimi, semptomların yansıtılışı, tedavi süreci ve aile ilişkileri, DSM-5 tanı ölçütleri ve güncel psikiyatrik yaklaşımlar ışığında yorumlanmıştır.

3.3. Veri Analiz Yöntemi

Filmde Hastalığın Başlangıcı

Filmde Nash’in sosyal ortamlarda yabancılaşması, içe kapanıklığı ve sosyal becerilerindeki eksiklik erken dönem belirtileri yansıtır.

Nash, Princeton Üniversitesi’nde yüksek lisans öğrencisiyken gerçeklikten kopuş yaşamaya başlar. Halüsinasyonları ve sanrıları giderek artar; hayali bir oda arkadaşı ve gizli bir casusluk görevi olduğuna inanır.

Bu durum DSM-5 ölçütlerine göre pozitif belirtiler kategorisindedir:

İşitsel ve görsel halüsinasyonlar

Perseküsyon sanrıları (takip edilme, zarar görme inancı)

Nash’in sürekli matematiksel desenler görmesi, bilişsel aşırı yüklenme ve gerçeklik algısındaki bozulmanın göstergesidir.

Sosyal ve Duygusal Etkiler

Filmde Nash’in arkadaşlarıyla kurduğu zayıf ilişkiler, sosyal çekilme ve duygusal küntlük belirtilerine işaret eder.

Eşi Alicia, Nash'in halüsinasyonlarını fark ettikten sonra tedavi sürecine destek olur. Bu durum aile dayanışmasının tedavideki önemini gösterir.

Film, şizofreniyle yaşayan bireylerin yalnızca semptomlarla değil, damgalanma, sosyal dışlanma ve benlik yitimi ile de mücadele ettiklerini çarpıcı biçimde gösterir.

Tedavi Süreci ve Gerçekliğe Dönüş

Nash'in psikiyatrist tarafından hastaneye yatırılması ve uygulanan EKT (elektro-konvülsif terapi) sahneleri, dönemin tedavi yaklaşımını temsil eder.

Film, ilaç tedavisinin etkilerini ve yan etkilerini (duygusal donukluk, konsantrasyon eksikliği) de doğru biçimde yansıtmaktadır.

Nash'in ilerleyen yaşlarda hastalığıyla baş etmeyi öğrenmesi, psikoterapötik sürecin önemini vurgular. Gerçek yaşamda Nash, hastalığını tamamen yenmemiş, ancak semptomlarla birlikte yaşamayı öğrenmiştir.

Koruyucu Faktörler

Nash'in yaşamındaki koruyucu faktörler şunlardır:

- Eşi Alicia'nın kararlılığı ve duygusal desteği,
- Akademik çevreden gelen kabul,
- Kişisel motivasyon ve bilişsel farkındalık,
- Yüksek entelektüel kapasite.

Bu unsurlar, hastalığın kronik seyriyle baş etmesinde önemli rol oynamıştır.

Simgesel Anlam

Filmin final sahnesinde, Nash'in Nobel Ödülü'nü alırken öğretim üyelerinin ona kalemelerini uzatması, toplumun kabullenmesini ve saygısını simgeler.

Bu sahne, şizofreniyle mücadele eden bireylerin “yetersiz” değil, aksine güçlü, üretken ve değerli olabileceklerini temsil eder.

“Akıl Oyunu”, hem psikiyatrik hem insani bir bakış açısıyla şizofreninin çok boyutlu doğasını ortaya koymaktadır.

Damgalama

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2003) vurguladığı gibi, düşük ve orta gelirli ülkeler ruh sağlığı alanında orantısız zorluklarla karşı karşıyadır. Ancak, bu ülkelerde damgalamanın doğasını ve etkilerini anlamaya yönelik kültürlerarası karşılaştırmalı ve standartlaştırılmış veri toplama girişimleri son derece sınırlıdır. Bu durum, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde damgalamanın ruh sağlığı hizmetlerine erişim üzerindeki etkisini anlamayı zorlaştırmaktadır."

4. BULGULAR

Bu çalışmada **A Beautiful Mind (Akıl Oyunları)** filmi, şizofreni tanısının sinema aracılığıyla temsili açısından incelenmiş ve elde edilen bulgular DSM-5 tanı ölçütleri ile güncel psikiyatrik yaklaşımlar doğrultusunda değerlendirilmiştir. İçerik analizi sonucunda bulgular aşağıdaki alt temalar altında toplanmıştır.

4.1. Psikotik Belirtilerin Sinematik Temsili

Filmde başkarakterin yaşadığı psikotik belirtiler özellikle hezeyanlar ve halüsinasyonlar üzerinden kurgulanmıştır. Görsel ve işitsel halüsinasyonların gerçekçi biçimde sunulması, izleyicinin karakterin öznel deneyimine ortak olmasını sağlamaktadır. Bu belirtiler, DSM-5'te tanımlanan pozitif belirtiler ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Ancak sinemasal anlatım gereği semptomların dramatize edildiği ve süreklilik açısından klinik gerçeklikten kısmen ayrıştığı gözlemlenmiştir.

4.2. Semptomların Gelişimi ve Hastalığın Seyri

Filmde şizofreninin başlangıcı, sinsi bir süreç içinde ve işlevsellikte giderek artan bozulma ile gösterilmektedir. Akademik ve sosyal alanlarda yaşanan güçlükler, hastalığın prodromal dönemine işaret etmektedir. Hastalığın kronik seyri, nöksler ve belirtilerle baş etme çabaları, güncel psikiyatrik literatürde tanımlanan şizofreni seyriyle genel olarak uyumlu bulunmuştur.

4.3. Tanı ve İlgörü Süreci

Karakterin hastalığını fark etme ve kabul etme süreci, filmde önemli bir kırılma noktası olarak sunulmaktadır. İlgörünün zamanla gelişmesi, tedaviye uyumu artıran temel bir unsur olarak betimlenmiştir. Bu durum, DSM-5 ve güncel klinik yaklaşımlarda vurgulanan içgörünün prognostik önemi ile örtüşmektedir.

4.4. Tedavi Sürecinin Temsili

Filmde farmakolojik tedaviye ağırlık verilmekte, antipsikotik ilaçların semptomlar üzerindeki etkisi ve yan etkileri kısmen yansıtılmaktadır. Bununla birlikte, bilişsel davranışçı terapi, psiko-eğitim ve psikososyal müdahaleler sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Bu durum, sinema anlatısının biyolojik tedaviyi öne çıkarırken çok boyutlu tedavi yaklaşımlarını arka planda bıraktığını göstermektedir.

4.5. Aile ve Sosyal Destek İlişkileri

Eş figürü üzerinden sunulan aile desteği, iyileşme sürecinde koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Aile ilişkileri, karakterin işlevselliğini sürdürmesinde ve hastalıkla baş etme kapasitesinin artmasında belirleyici bir rol üstlenmektedir. Bu bulgu, güncel psikiyatrik yaklaşımlarda vurgulanan aile katılımının ve sosyal desteğin önemini desteklemektedir.

4.6. Şizofreninin Bütüncül Temsili

Film, şizofreniyi yalnızca biyolojik bir bozukluk olarak değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve kültürel boyutları olan bir deneyim olarak sunmaktadır. Ancak sanatsal anlatım gereği, bazı klinik ayrıntıların sadeleştirildiği ve iyileşme sürecinin idealize edildiği görülmektedir. Bu durum, sinema ile klinik gerçeklik arasındaki ayrımı ortaya koymaktadır.

5. SONUÇ

Bu çalışma kapsamında A Beautiful Mind (Akıl Oyunları) filmi, şizofreninin sinema aracılığıyla temsili bağlamında içerik analizi yöntemiyle incelenmiş ve bulgular DSM-5 tanı ölçütleri ile güncel psikiyatrik yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, filmin şizofreninin temel semptomlarını, hastalığın kronik seyrini ve tedavi sürecinin zorluklarını genel hatlarıyla gerçekçi biçimde yansıttığını göstermektedir. Bununla birlikte, sinematografik anlatımın gereği olarak bazı klinik süreçlerin sadeleştirildiği ve dramatize edildiği görülmüştür.

Filmde farmakolojik tedavinin merkezi rolü vurgulanmakta; antipsikotik ilaçların semptom kontrolündeki etkisi ile yan etkilerinin bireyin yaşam kalitesi üzerindeki sonuçları dengeli biçimde sunulmaktadır. Ancak psikososyal müdahalelerin sınırlı biçimde ele alınması, gerçek klinik uygulamalarda tedavinin çok boyutlu yapısının yeterince görünür

kılınmadığını düşündürmektedir. Buna karşın, bilişsel baş etme stratejilerinin gelişimi ve aile desteğinin iyileşme sürecindeki belirleyici rolü, biyopsikososyal yaklaşımın önemini dolaylı olarak ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda, çalışmanın sonuçları şizofreninin yalnızca biyolojik temelli bir bozukluk olarak değil; psikolojik, sosyal ve kültürel etkenlerle birlikte ele alınması gereken karmaşık bir ruhsal hastalık olduğunu desteklemektedir. Film, bireyin hastalıkla birlikte anlamlı ve üretken bir yaşam sürdürebileceğine dair umut verici bir perspektif sunarak, ruhsal bozukluklara yönelik toplumsal damgalanmanın azaltılmasına katkı sağlayabilecek bir anlatı ortaya koymaktadır. Link & Phelan (2001), bilimsel literatürde damgalama tanımı konusunda önemli farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Birçok durumda, bu kelime utanç veya utanç işareti ya da stereotipleme veya reddedilme gibi ilgili bir kavramı ifade etmek için belirsiz şekilde kullanılır

Araştırma sonuçları, farmakolojik tedavilerin hastalığın pozitif belirtilerinin kontrolünde etkili olduğunu, ancak kalıcı iyileşme için psikososyal müdahalelerin mutlaka tedavi planına dahil edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Bighelli et al., 2021).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), özellikle işlevsiz düşüncelerin yeniden yapılandırılmasında ve hastaların içgörü kazanmasında etkili bulunmuştur (Kart, Özdel & Türkçapar, 2021). BDT'nin, ilaç tedavisiyle birlikte uygulandığında nüks oranını azalttığı ve hastaların toplumsal uyumunu artırdığı kanıtlanmıştır.

Aile temelli yaklaşımlar, tedavi sürecinin en güçlü koruyucu faktörlerinden biridir. Rodolico ve arkadaşları (2022)'nin çalışması, aile terapilerinin nüks oranını anlamlı düzeyde azalttığını göstermiştir. Aile katılımı, bakım yükünü hafifletmenin yanı sıra hastaların duygusal dengesini de olumlu etkiler. Buna ek olarak, dijital psikiyatri uygulamaları ve sanal gerçeklik (VR) destekli terpiler, modern dönemde şizofreni tedavisinde yeni ufuklar açmaktadır. Bu teknolojiler, hem erişilebilirliği artırmakta hem de tedaviye motivasyonu güçlendirmektedir (Naslund et al., 2022).

Sinemada şizofreninin yansıtılma biçimleri, toplumun ruhsal hastalıklara bakışını önemli ölçüde etkilemektedir. “Akıl Oyunu” filmi, şizofreniyi dramatik bir öyküyle birlikte insani bir bakış açısıyla sunarak, toplumda farkındalık oluşturmuştur. Film, şizofreniyle yaşayan bireylerin üretken, sevgi dolu ve anlamlı bir yaşam sürdürebileceğini göstermesi açısından değerlidir.

Sonuç olarak, şizofreni tedavisinde bütüncül yaklaşımlar — biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutların birlikte ele alınması — hem klinik hem de etik bir zorunluluktur.

Bu çalışmada A Beautiful Mind (Akıl Oyunları) filmi üzerinden şizofreni tanısının sinema aracılığıyla nasıl temsil edildiği incelenmiş ve bu temsil DSM-5 tanı ölçütleri ile güncel psikiyatrik yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, filmin şizofreninin temel klinik özelliklerini genel hatlarıyla yansıttığını, ancak sinemasal anlatımın doğası gereği bazı yönlerden klinik gerçeklikten ayrıştığını göstermektedir.

Filmde özellikle pozitif belirtilerin (hezeyanlar ve halüsinasyonlar) ön plana çıkarılması, izleyici açısından hastalığın dramatik boyutunu güçlendirmektedir. Bu durum, DSM-5'te tanımlanan tanı ölçütleriyle kısmen uyumlu olmakla birlikte, negatif belirtiler ve bilişsel yıkımın görece geri planda bırakılması, şizofreninin bütüncül klinik tablosunun eksik temsil edilmesine yol açmaktadır. Literatürde şizofreninin işlevsellik üzerindeki uzun vadeli etkilerinin çoğunlukla negatif belirtiler ve bilişsel bozulmalarla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır; bu açıdan filmin seçici bir temsile sahip olduğu söylenebilir.

Tedavi sürecine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, farmakolojik müdahalelerin ağırlıklı olarak ele alındığı, ancak psikososyal yaklaşımların sınırlı düzeyde yansıtıldığı görülmektedir. Oysa güncel psikiyatrik yaklaşımlar, şizofreni tedavisinde biyopsikososyal modelin temel alınmasını ve ilaç tedavisinin psikoterapi, psiko-eğitim ve aile temelli müdahalelerle desteklenmesini önermektedir. Filmde bu çok boyutlu yaklaşımın yeterince görünür olmaması, izleyicide iyileşmenin yalnızca bireysel çaba ya da ilaç tedavisiyle mümkün olduğu yönünde sınırlı bir algı oluşturma potansiyeli taşımaktadır.

Bu çalışma, şizofreni hastalığının klinik, psikolojik ve sosyal yönlerini güncel tedavi yaklaşımları ışığında incelemiştir. Bulgular, şizofreninin yalnızca biyolojik temelli bir rahatsızlık olmadığını, aynı zamanda psikososyal etkenlerle şekillenen çok boyutlu bir sendrom olduğunu göstermektedir.

6. ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, gelecekte yapılacak araştırmalarda sinema ve diğer görsel medya ürünlerinin ruhsal bozuklukların temsili üzerindeki etkilerinin daha sistematik biçimde incelenmesi önerilmektedir. Özellikle farklı filmlerin karşılaştırmalı analizleri, şizofreninin medya temsillerindeki ortak eğilimleri ve yanlılıkları ortaya koyabilir.

Klinik uygulamalar açısından, filmlerin psikoeğitim amaçlı yardımcı materyal olarak kullanılmasının, hasta ve hasta yakınlarının hastalığı daha iyi anlamalarına ve tedavi sürecine uyumlarının artmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu tür materyallerin mutlaka uzman rehberliğinde ve bilimsel bilgilerle desteklenerek kullanılması önem taşımaktadır.

Eğitim alanında ise, psikoloji, psikiyatri ve sosyal hizmetler gibi disiplinlerde sinema temelli vaka analizlerinin öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirebileceği ve kuramsal bilgilerin somut örneklerle pekiştirilmesine olanak sağlayacağı değerlendirilmektedir. Son olarak, multidisipliner yaklaşımların güçlendirilmesi ve aile odaklı müdahalelerin yaygınlaştırılması, şizofreni tedavisinde bütüncül ve sürdürülebilir iyileşme hedeflerine ulaşılmasına zemin hazırlar.

7. KISITLILIK

Bu çalışma, literatür taramasına dayalı nitel bir analiz sunmakta olup, bazı sınırlayıcı unsurlar içermektedir. Araştırmanın geçerliliğini ve genellenebilirliğini etkileyebilecek başlıca kısıtlılıklar aşağıda özetlenmiştir:

7.1.Birincil Veri Eksikliği: Çalışma, doğrudan hasta, aile bireyleri veya uzmanlarla yapılan görüşmelere dayanmamaktadır. Bu nedenle, bulgular yalnızca ikincil kaynaklara, yani mevcut akademik yayınlara dayalıdır.

7.2.Kültürel Temsilin Sınırlılığı: “Akıl Oyunu” filmi üzerinden yapılan analiz, sinematik bir anlatıma dayandığı için tüm şizofreni vakalarını temsil etmemektedir. Filmdeki karakterin deneyimi, bireysel ve kültürel bağlamlara özgüdür.

7.3.Tedavi Yaklaşımlarının Genellenemezliği: Bulgular, belirli örneklem ve bağlamlar üzerinden elde edilen sonuçlara dayandığı için, farklı sosyoekonomik ve kültürel ortamlarda aynı etkiyi göstermeyebilir.

7.4.Dil ve Erişim Kısıtları: Literatür taraması büyük ölçüde İngilizce kaynaklara dayalıdır. Türkçe veya diğer dillerde yayımlanmış, yerel bağlamı yansıtan bazı çalışmalar erişim kısıtları nedeniyle dışarıda kalmış olabilir.

8.BİLDİRİMLER

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

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

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

9. ETİK BEYAN

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

KAYNAKÇA

- Abi-Dargham, A., & Grace, A. A. (2021). Dopamine Hypothesis Of Schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 47(6), 1334–1348.
- Ali, S. A., Mathur, N., Malhotra, A. K., & Braga, R. J. (2019). *Electroconvulsive Therapy And Schizophrenia: A Systematic Review. Molecular Neuropsychiatry*, 5(2), 75–83.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5th Ed.)*. Washington, Dc.
- Bighelli, I., Rodolico, A., García-Mieres, H., Pitschel-Walz, G., Hansen, W. P., Schneider-Thoma, J., Siafis, S., Wu, H., Wang, D., Salanti, G., Furukawa, T. A., Barbui, C., & Leucht, S. (2021). Psychosocial And Psychological Interventions For Relapse Prevention In Schizophrenia: A Systematic Review And Network Meta-Analysis. *The Lancet Psychiatry*, 8(11), 969–980.
- Çataloluk, A., & Buran, A. (2023). Şizofreni Bozukluğunun Tarihi, Epidemiyolojisi, Etiyolojisi Ve Tedavisi. *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(7), 916–933. <https://doi.org/10.26677/Tr1010.2023.1256>
- Derin G. (2020). *Yapay Zeka Psikolojisi Ve Sanal Gerçeklik Uygulamaları. Siber Psikoloji (Ed E Öztürk):41-7*.Ankara, Türkiye Klinikleri
- Fiske, A., Henningsen, P. & Buyx, A. (2019). Your Robot Therapist Will See You Now: Ethicalimplications Of Embodied Artificial Intelligence İn Psychiatry, Psychology, And Psychotherapy. *Journal Ofmedical Internet Research*, 21(5), 13216
- Hayes, Sc (2004) Acceptance And Commitment Therapy, Relational Frame Theory, And The Third Wave Of Behaviour Therapy.*Behav Ther*, 35:639-65.
- Howard, R. (Director). (2001). *A Beautiful Mind* [Film]. Universal Pictures.

- Jauhar, S., Johnstone, M., & Mckenna, P. J. (2022). Schizophrenia. *The Lancet* (London, England), 99(10323), 473–486.
- Kart, A., Özdel, K., & Türkçapar, M. H. (2021). Cognitive Behavioral Therapy İn Treatment Of Schizophrenia. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 58(Suppl 1), S61–S65.
- Kabat-Zinn J (2005). *Full Catastrophe Living: Using Thewisdom Of Your Body And Mind To Face Stress, Pain, Andillness*, 3.Baský, New York, Bantam Dell, S.34.
- Khoury, B., Knäuper, B., Pagnini, F., Trent, N., & Chiesa, A. (2022). Mindfulness-Based Therapies For Schizophrenia: Systematic Review. *Frontiers İn Psychology*, 13, 874933.
- Kurt Am. (2023). Psikiyatri Ve Sanal Gerçeklik: Gelecekteki Olası Uygulamalar Ve Kısıtlılıklar. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*. June 2023;3(1):19-24
- Leucht, S., Et Al. (2021). Long-Term Antipsychotic Effectiveness And Relapse Prevention. *American Journal Of Psychiatry*, 178(3), 239–249.
- Marwaha, S., & Johnson, S. (2020). Schizophrenia And Employment: A Review. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 55, 861–873.
- Naslund, J. A., Et Al. (2022). Digital Mental Health For Serious Mental İllness: Review And Future Directions. *Current Psychiatry Reports*, 24(5), 245–257.
- Ohyama S, Nishiike S, Watanabe H, Matsuoka K, Akizuki H, Takeda N Et Al. (2007). Autonomic Responsesduring Motion Sickness İnduced By Virtual Reality. *Auris Nasus Larynx*. 2007;34:303–6.
- Rodolico, A., Bighelli, I., Avanzato, C., Concerto, C., Cutrufelli, P., Mineo, L., Schneider-Thoma, J., Sifis, S., Signorelli, M. S., Wu, H., Wang, D., Furukawa, T. A., Pitschel-Walz, G., Aguglia, E., & Leucht, S. (2022). Family Interventions For Relapse Prevention İn Schizophrenia: A Systematic Review And Network Meta-Analysis. *The Lancet Psychiatry*, 9(3), 211–221.

- Sevinçli Bayram C, Erguzel T.(2025). Şizofreni Patogenezinde Nörokimyasal, Nöroinflamatuvar Ve Nörofizyolojik Dinamikler. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. Haziran 2025;34(2):141-155. Doi:10.17827/Aktd.1614815*
- Summakoglu, D., & Ertugrul, B. (2018). *Şizofreni Ve Tedavisi. Lectio Scientific*, 2(1), 43-61.
- Stuart, H. (2021). Reducing The Stigma Of Mental İllness. *Psychiatric Clinics Of North America*, 44(1), 1–14.
- Tandon, R., Nasrallah, H. A., & Keshavan, M. S. (2020). Schizophrenia: “Just The Facts” 7: Treatment Update 2020. *Schizophrenia Research*, 216, 29–35.
- Owen, M. J, Sawa, A., & Mortensen, P. B.(2026). Schizophrenia. *Lancet Lond. Engl.* ;388:86–97.
- Özdevecioğlu, B., & Hark Söylemez, N. (2021). Akıl Ve Zeka Oyunları İle İlgili Olarak Yapılan Lisansüstü Çalışmaların Değerlendirilmesi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi(28)*, 17-53
- Ülker, S. V., & Akkan, G. (2023). Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Yapay Zeka Uygulamaları Ve İlişkili Teknolojiler. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 242-263. <https://doi.org/10.58620/Fbujoss.136892>
- World Health Organization. (2023). Schizophrenia Fact Sheet. <https://www.who.int>



Türkiye Psikoloji ve Psikiyatri Tıp Dergisi

Makale Başvuru Tarihi: 15.08.2025 Makale Yayın Tarihi: 22.12.2025 Makale Türü: Derleme
E-Issn: 3023-7084 Doi No: 10.5281/zenodo.18025014 Cilt:1 Sayı:4 Yıl:2025 Ss:187-206

Çoklu Zekâ Kuramı Temelinde Eğitim Yönetimi Yetkinlikleri ‘Human Incubator’ Programının Okul Liderliği Üzerine Katkıları

1. Mincheol CHOI (최민철)

St. Clements Üniversitesi

Eğitim Yönetimi Ana Bilim Dalı

Sorumlu Yazar: mincheol.choi88@gmail.com

Orcid ID: 0009-0002-4097-9463

ÖZET

Bu çalışma, Human Incubator Programı’nın eğitim yönetimi alanındaki katkılarını araştırmaktadır. Howard Gardner’ın Çoklu Zekâ Kuramı temelinde, özellikle içsel zekâ (intrapersonal), sosyal zekâ (interpersonal) ve dilsel zekâ (linguistic) boyutlarının okul yöneticilerinin liderlik yetkinliklerine etkisi incelenmiştir.

Nitel bir yaklaşım benimsenerek literatür taraması, program doküman analizi ve vaka incelemeleri yapılmıştır. Bulgular,

programın bireylerin öz farkındalıklarını, empati becerilerini ve iletişim yeteneklerini geliştirerek daha etkili eğitim liderliği modelleri ortaya koyduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, Human Incubator Programı, eğitim yönetiminde insan odaklı ve bütüncül liderlik yaklaşımı için önemli bir model olarak önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Human Incubator, Çoklu Zekâ Kuramı, Eğitim Yönetimi, Liderlik, İş Yetkinlikleri

Educational Management Competencies Based on Multiple Intelligences Theory: Contributions of the ‘Human Incubator’ Programme to School Leadership

This study investigates the contributions of the Human Incubator Programme in the field of educational management. Based on Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences, it examines the impact of intrapersonal, interpersonal, and linguistic intelligence dimensions on the leadership competencies of school administrators.

Keywords: Human Incubator, Multiple Intelligences Theory, Educational Management, Leadership, Job Competencies

A qualitative approach was adopted, involving a literature review, programme document analysis, and case studies. The findings show that the programme develops individuals' self-awareness, empathy skills, and communication abilities, thereby establishing more effective educational leadership models.

Consequently, the Human Incubator Programme is proposed as an important model for a human-centred and holistic leadership approach in educational management.

1. GİRİŞ

Eğitim yönetimi, 21. yüzyılda yalnızca akademik başarıyı değil; insan ilişkileri, iletişim becerileri ve öz farkındalık gibi çok boyutlu yetkinlikleri de kapsayan bir liderlik anlayışına ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda, Human Incubator Programı, okul yöneticilerinin ve eğitim liderlerinin çoklu zekâ yaklaşımıyla desteklenmiş yeni nesil liderlik becerileri kazanmalarını hedefleyen yenilikçi bir modeldir. Bu çalışma, Gardner'ın çoklu zekâ kuramını teorik çerçeve olarak benimseyerek, programın eğitim yönetimi üzerindeki katkılarını analiz etmeyi amaçlamaktadır.

1.1 Araştırmanın Arka Planı

21. yüzyılda eğitim yönetimi, sadece öğretim programlarının uygulanmasından ibaret olmayıp; insan kaynağının etkin yönetimi, liderlik yetkinliklerinin geliştirilmesi ve bütüncül bir okul kültürünün oluşturulması gibi çok boyutlu süreçleri kapsamaktadır. Özellikle eğitim yöneticilerinin kişisel farkındalık, insan ilişkileri ve iletişim becerileri gibi temel yetkinlikleri, okul başarısının sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, Human Incubator Programı, bireylerin potansiyellerini keşfetmelerine, kişisel gelişimlerini desteklemelerine ve eğitim liderliği becerilerini geliştirmelerine yönelik yenilikçi bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Program, Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı temelinde geliştirilmiş olup, özellikle içsel zekâ (intrapersonal), sosyal zekâ (interpersonal) ve dilsel zekâ (linguistic) alanlarına odaklanmaktadır.

Human Incubator (HI) Programı, eğitim yöneticileri ve öğretmenlerin insan merkezli liderlik yetkinliklerini geliştirmeyi amaçlayan, Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı ile bütünleşik, modüler bir gelişim modelidir. Program; içsel zekâ (öz farkındalık ve öz düzenleme), sosyal zekâ (empati, işbirliği, çatışma çözümü) ve dilsel zekâ (etkili ve etik iletişim) boyutlarını merkezine alır. Bu üç boyut, okul vizyonunun paylaşılmasından güven-temelli okul kültürünün inşasına, kriz ve değişim yönetiminden ekip performansının artırılmasına kadar eğitim yönetiminin çekirdek süreçlerine doğrudan temas eder.

HI; bireysel farkındalık çalışmaları, rol canlandırma, vaka tartışmaları, akran geribildirim ve eylem-öğrenmesi gibi uygulamalı öğrenme stratejileriyle, kişisel dönüşüm ve kurumsal sonuç arasında sistematik bir köprü kurar. Programın hedef kitlesi okul/kurum yöneticileri, bölüm başkanları ve öğretmen liderlerdir. Uygulama çıktıları, liderlerin öz farkındalık derinliği,

paydaşlarla iletişimin niteliği, ekip işbirliği ve okul ikliminin güven düzeyi gibi gösterge kümeleri üzerinden izlenir. Böylelikle HI, eğitim örgütlerinde sürdürülebilir liderlik için kanıta dayalı bir gelişim platformu sunar.

1.2 Problem Durumu

Geleneksel eğitim yönetimi yaklaşımlarında yöneticilerin teknik bilgi ve yönetsel süreçlere odaklanması ön plandadır. Ancak günümüzde liderlik, yalnızca karar alma mekanizmalarıyla değil, aynı zamanda insan odaklı bir yönetim anlayışıyla ilişkilendirilmektedir. Mevcut okul yöneticisi yetiştirme programlarının çoğunda öz farkındalık, empati ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik sistematik bir model bulunmamaktadır. Bu eksiklik, özellikle Türkiye ve Kore gibi eğitim odaklı ülkelerde, yeni nesil liderlik modellerine duyulan ihtiyacı artırmaktadır. Human Incubator Programı bu ihtiyaca yanıt verme potansiyeli taşımaktadır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, eğitim yöneticilerinin ve öğretmenlerin insan merkezli liderlik anlayışını güçlendirmeyi hedeflemektedir. Özellikle Türkiye ve Kore eğitim sistemlerinde, Human Incubator Programı'nın:

- Eğitim yönetiminde yeni liderlik modellerine katkı sağlama
- Bütüncül zekâ gelişimini okul yönetimi süreçlerine entegre etme
- Öğrenci, öğretmen ve yöneticiler arasında etkili iletişim kültürü oluşturma konularında stratejik öneriler sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Kuramsal Çerçeve

Bu bölüm, araştırmanın kuramsal temelini oluşturan yaklaşımları, modelleri ve teorileri kapsamaktadır. Çalışmada özellikle Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı ve Human Incubator Programı'nın eğitim yönetimi alanındaki rolü ele alınmıştır.

Eğitim yöneticilerinin liderlik yetkinliklerini geliştirmede çoklu zekâ yaklaşımı, insan merkezli bir yönetim anlayışıyla bütünleştirilmiş ve okul yöneticilerinin empati, öz farkındalık ve etkili iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik bir çerçeve sunulmuştur.

1.5. Howard Gardner’ın Çoklu Zekâ Kuramı ve Eğitim Yönetimindeki Rolü

Gardner, zekâyı sekiz farklı alan üzerinden tanımlar: dilsel, mantıksal, bedensel, görsel, müzikal, sosyal, içsel ve doğa zekâları. Bu araştırmada özellikle üç boyut vurgulanmıştır:

- İçsel Zekâ: Öz farkındalık ve öz düzenleme
- Sosyal Zekâ: Empati ve işbirliği temelli liderlik
- Dilsel Zekâ: Etkili iletişim becerileri

1.6. Çoklu Zekâ Kuramının Temelleri

Howard Gardner’ın (1983) “Frames of Mind” adlı eserinde ortaya koyduğu Çoklu Zekâ Kuramı (Multiple Intelligences Theory, MI), bireylerin tek tip bilişsel kapasiteye sahip olmadığını, farklı türdeki zekâ alanlarının birlikte işlev gördüğünü savunmaktadır. Gardner, başlangıçta 7 tür zekâyı tanımlamış, daha sonra bunları 8 zekâ modeline genişletmiştir:

- **Dilsel Zekâ** (*Linguistic Intelligence*)
- **Mantıksal-Matematiksel Zekâ** (*Logical-Mathematical*)
- **Mekânsal Zekâ** (*Spatial*)
- **Bedensel-Kinestetik Zekâ** (*Bodily-Kinesthetic*)
- **Müzikal Zekâ** (*Musical*)
- **İçsel Zekâ** (*Intrapersonal*)
- **Sosyal Zekâ** (*Interpersonal*)
- **Doğasal Zekâ** (*Naturalistic*)

Bu çalışmada eğitim yöneticiliği bağlamında üç alana odaklanmaktadır:

İçsel Zekâ: Kendi duygularını anlama, öz farkındalık, öz düzenleme

Sosyal Zekâ: Empati, insan ilişkileri, işbirliği yönetimi

Dilsel Zekâ: Etkili iletişim, vizyon sunumu, karar paylaşımı

1.7. Eğitim Yönetimi Bağlamında Çoklu Zekânın Uygulaması

Eğitim liderliğinde geleneksel yaklaşım, teknik bilgiye ve yönetsel prosedürlere odaklanırken, günümüzün okul ortamında çoklu zekâ becerileri liderlik kalitesinin belirleyici unsuru haline gelmiştir.

Özellikle:

İşsel Zekâ: Okul yöneticisinin öz farkındalık geliştirmesi, kişisel etik ve liderlik değerlerini inşa etmesine yardımcı olur.

Sosyal Zekâ: Öğretmen, öğrenci ve veliler arasında **işbirlikçi bir kültür** oluşturur.

Dilsel Zekâ: Okul vizyonunun, stratejilerinin ve hedeflerinin açık ve etkili iletişim yoluyla aktarılmasını sağlar.

Bu nedenle Gardner'ın kuramı, **eğitim yönetiminde insan merkezli liderlik** modelleri geliştirmek için güçlü bir teorik çerçeve sunar.

1.8. Human Incubator Programı'nın Yapısı ve Eğitim Yönetimindeki Önemi

Human Incubator, katılımcıların bireysel potansiyellerini ortaya çıkarmayı, liderlik yetkinliklerini geliştirmeyi ve okul yönetiminde inovatif uygulamaları yaygınlaştırmayı amaçlayan bir eğitim modelidir.

1.9. Programın Gelişim Arka Planı

Human Incubator Programı, bireylerin potansiyellerini keşfetmeleri ve öz yeterliliklerini geliştirmeleri amacıyla tasarlanmış bir eğitim modeli olup, Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı ile doğrudan bağlantılıdır.

HI Programı, 2015–2020 döneminde yürütülen tasarım-odaklı bir geliştirme çalışmasının ürünüdür. Çalışma, eğitim yönetimi, örgütsel davranış, eğitim psikolojisi ve dil eğitimi alanlarından uzmanların yer aldığı çok disiplinli bir ekip tarafından yürütülmüştür. Geliştirme sürecinde, Gardner'ın MI kuramsal çerçevesi, eğitim yönetiminde etik liderlik–işbirlikçi kültür–iletişimsel şeffaflık ekseninde yeniden yorumlanmış; bu yorum, modüler öğrenme birimlerine dönüştürülmüştür. Program mimarisi üç ilkeye dayanır: (i) Bireysel derinleşme (öz farkındalık ve öz-düzenleme), (ii) İlişkisel yetkinleşme (empati, güven, takım uyumu) ve (iii) İletişimsel kapsayıcılık (açık/ikna edici/etik dil). Her ilke; kuramsal çerçeve, vaka analizi, uygulama atölyesi ve işe dönük eylem planı bileşenlerinden oluşur. Pilot uygulamalarda, okul

temelli sorunların (iletişim kopukluğu, rol belirsizliği, değişim direnci vb.) ele alınması için “okul içi gerçek vaka” yaklaşımı kullanılmıştır. Programın değerlendirme mantığı, çıktı (beceri), sonuç (davranış) ve etki (okul iklimi/performans) düzeylerini kapsayan çok katmanlı bir izleme ve değerlendirme (M&E) yapısıdır. Bu yapı, öz değerlendirme envanterleri, akran geri bildirimi, 360° paydaş görüşleri ve okul iklimi göstergeleriyle beslenir.

Programın geliştirilme amacı:

- Okul yöneticilerinin liderlik yetkinliklerini güçlendirmek
- Öğretmen ve öğrencilere öz farkındalık ve empati becerileri kazandırmak
- Eğitim kurumlarında insan merkezli okul kültürü oluşturmak

1.11. Program Modülleri

Program, üç temel yetkinlik alanı üzerine yapılandırılmıştır:

Modül	Amaç	Yönetim Uygulaması
İşsel Zekâ	Öz farkındalık, öz düzenleme	Etik liderlik, stres yönetimi
Sosyal Zekâ	Empati, işbirliği, çatışma çözümü	Takım yönetimi, öğretmen-öğrenci ilişkisi
Dilsel Zekâ	İletişim, vizyon paylaşımı	Strateji sunumu, veli-öğrenci etkileşimi

Modül 1 – İşsel Zekâ (Öz Farkındalık & Öz-Düzenleme): Katılımcılar, değer-güçlü yön-kör nokta haritalaması, bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme teknikleri üzerinde çalışır. Amaç, etik karar verme, stres ve kriz yönetimi ile “amaç-hedef-eylem” üçlemesinde tutarlılık kazanmaktır. Yönetim uygulamaları: kişisel liderlik bildirgesi, 30-60-90 günlük gelişim planı.

Modül 2 – Sosyal Zekâ (Empati, İşbirliği, Çatışma Çözümü): Güven inşası, aktif dinleme, zor konuşmalar, çatışma dönüşümü ve arabuluculuk simülasyonları yürütülür. Amaç, katılımcı karar alma ve takım uyumunu güçlendirmektir. Yönetim uygulamaları: ekip sözleşmesi, paydaş haritası, “öğretmen-veli-öğrenci” üçlü iletişim protokolleri.

Modül 3 – Dilsel Zekâ (Etkili & Etik İletişim): Hikâyeleştirme, strateji anlatısı, kısa ve net mesaj yazımı, müzakere dili ve kriz iletişimi üzerine çalışılır. Amaç, okul vizyonunu anlaşılır ve ikna edici dille paydaşlara yaymaktır. Yönetim uygulamaları: stratejik iletişim planı, toplantı kolaylaştırıcılığı, yazılı–sözlü raporlama standartları.

1.12. Eğitim Yönetimi İçin Katkılar

Human Incubator Programı’nın uygulamaları, eğitim yöneticilerinin:

- Kişisel gelişimini hızlandırmakta
- Liderlik tarzlarını dönüştürmekte
- Okulda bütüncül bir öğrenme kültürü inşa etmelerine katkı sağlamaktadır.

Bu yapı, gelecekte eğitim liderliği programlarının yeniden tasarlanmasında bir model işlevi görebilir.

HI Programı, okul/kurum düzeyinde üç eksenle sürdürülebilir değer üretir:

- (i) Liderlik dönüşümü,
- (ii) (ii) Okul iklimi ve güven,
- (iii) (iii) Öğrenme–öğretme süreçlerinde iletişim kalitesi. Uygulama sonunda beklenen kurumsal çıktılar; paydaş memnuniyetinde artış, ekip içi çatışma süresinde azalma, kararların şeffaflık algısında yükseliş ve toplantı–geri bildirim döngülerinin kısılmasıdır. İzleme–değerlendirme için
- (iv) KPI örnekleri: (1) 360° geri bildirimde “empati & açıklık” puanları;
- (v) (2) Öğretmen–veli iletişim memnuniyeti endeksi;
- (vi) (3) Ekip karar alma süresi ve uygulanma oranı;
- (vii) (4) Okul iklimi anketinde “güven–aidiyet–işbirliği” alt boyutları;
- (viii) (5) Kriz/şikâyet çözüm süresi. Bu göstergeler, liderlik gelişimini ölçülebilir ve tekrarlanabilir kılar.

2.AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, Human Incubator Programı'nın eğitim yöneticilerinin liderlik yetkinlikleri üzerindeki etkisini analiz etmek ve bu programın eğitim yönetimi alanında uygulanabilir bir model olarak değerlendirilmesidir. Özellikle şu sorulara yanıt aranacaktır:

- Human Incubator Programı, okul yöneticilerinin öz farkındalık becerilerini nasıl geliştirmektedir?
- Program, sosyal zekâ ve empati temelli liderlik açısından ne tür katkılar sağlamaktadır?
- Dilsel zekânın, iletişim temelli okul kültürü oluşturmadaki rolü nedir?

3.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın tasarımı, veri toplama teknikleri ve analiz süreci açıklanmaktadır. Araştırma nitel yöntem çerçevesinde yürütülmüş, veri toplamak için literatür taraması, doküman analizi ve Human Incubator Programı modüllerinin içerik incelemesi yapılmıştır. Veriler, Gardner'ın çoklu zekâ boyutları (içsel, sosyal ve dilsel zekâ) temel alınarak kodlanmış, temalar oluşturulmuş ve uzman görüşleriyle geçerlilik sağlanmıştır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımına dayalı olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın amacı, Human Incubator Programı'nın eğitim yönetimindeki rolünü anlamak ve Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı çerçevesinde programın eğitim liderliği becerilerine etkilerini incelemektir.

Araştırma Türü: Nitel (qualitative)

Yöntem: Sistematiik literatür taraması + program doküman analizi

Analiz Birimi: Eğitim yöneticileri, öğretmenler ve program katılımcıları

Teorik Çerçeve: Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı

Analiz Odağı: Öz farkındalık, sosyal beceriler, dilsel iletişim yetkinlikleri

3.2 Veri Kaynakları ve Toplama Süreci

Bu araştırmanın veri kaynaklarını, nitel literatür taraması ve Human Incubator Programı modül dokümanları oluşturmaktadır. Literatür taraması, Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı, eğitim yönetimi, liderlik gelişimi ve Human Incubator uygulamalarıyla ilgili uluslararası akademik makaleler, resmî raporlar ve çevrim içi veri tabanları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci üç aşamada yürütülmüştür:

Kaynak taraması: 2015–2024 yılları arasındaki çalışmalara öncelik verilmiştir.

Program doküman analizi: HI modülleri, öğrenme çıktıları ve değerlendirme raporları detaylı olarak incelenmiştir.

Uzman görüşleri: Program geliştiricileri ve eğitim yönetimi alanındaki uzmanlardan doğrulama alınmıştır.

3.2.1 Literatür Taraması

- Eğitim yönetimi, çoklu zekâ ve liderlik becerileri üzerine yayımlanmış akademik makaleler
- Human Incubator Programı'na ilişkin ulusal ve uluslararası raporlar
- Eğitim yönetimi alanındaki politika belgeleri ve stratejik planlar

3.2.2 Program Dokümanları

Human Incubator Programı'nın modül içerikleri

- Katılımcı değerlendirme raporları
- Liderlik yetkinliği geliştirme kılavuzları

3.2.3 İkincil Kaynaklar

- Türkiye ve Kore eğitim sistemlerine ilişkin yönetmelikler
- Eğitim yönetimi üzerine OECD, UNESCO, MEB verileri

3.3 Analiz Süreci

Araştırmada kullanılan veri analizi, sistematik ve tematik bir yaklaşımı temel alır.

Adım 1. Literatür Kodlaması

- Gardner'ın çoklu zekâ alanlarına göre ön kodlama yapılır.

- Öz farkındalık, sosyal ilişkiler ve dilsel becerilere odaklanılır.

Adım 2. Tematik Analiz

- Kodlanan verilerden üç ana tema oluşturulur:
 - ① İçsel farkındalık
 - ② Sosyal empati
 - ③ Etkili iletişim

Adım 3. Bulguların Yorumlanması

- Human Incubator Programı'nın eğitim yönetimi uygulamalarındaki rolü analiz edilir.
- Okul yöneticilerinin liderlik becerilerindeki gelişim örnekleri tartışılır.

3.54. Geçerlilik ve Güvenirlik

Araştırmanın geçerliliğini sağlamak için üçgenleme yaklaşımı kullanılmıştır. Human Incubator Programı ile ilgili bulgular, literatür, doküman analizi ve uzman görüşleri üzerinden karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

İçerik Geçerliliği: Programın modülleri, Gardner'ın zekâ boyutlarıyla uyumlu olarak akademisyenlerce doğrulanmıştır.

Yapı Geçerliliği: Modül çıktıları ile okul yöneticilerinin liderlik yetkinlikleri arasındaki ilişkiler ölçülmüştür.

Güvenirlik: Araştırma kodlamaları üç bağımsız araştırmacı tarafından yapılmış, Cohen's Kappa değeri 0,86 bulunmuştur. Bu oran, yüksek düzeyde kodlama tutarlılığına işaret etmektedir.

3.5.1 Geçerlilik (Validity)

Bu çalışmada kullanılan verilerin ve analiz sonuçlarının araştırma amaçlarını doğru şekilde yansıtabilmesi için çeşitli geçerlilik stratejileri uygulanmıştır.

a) İçerik Geçerliliği (Content Validity)

- Human Incubator Programı'na ait modüller ve Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı literatürü, **eğitim yönetimi ve liderlik bağlamına uygunluk** açısından uzmanlar tarafından değerlendirilmiştir.

- Eğitim yönetimi, psikoloji ve liderlik alanlarında uzman üç akademisyenin görüşleri alınmıştır.

b) Kavramsal Geçerlilik (Construct Validity)

- Araştırmada, Gardner'ın **içsel zekâ, sosyal zekâ ve dilsel zekâ** kavramlarının teorik temelleri literatürden doğrulanmıştır.
- Her kavram, Human Incubator Programı modülleri ile **doğrudan eşleştirilerek** kavramsal tutarlılık sağlanmıştır.

c) Dış Geçerlilik (External Validity)

Bulguların farklı eğitim bağlamlarına genellenebilirliğini artırmak için Kore, Türkiye ve OECD raporları gibi uluslararası kaynaklardan karşılaştırmalı veri kullanılmıştır.

3.5.2 Güvenirlik

Bu araştırmada kullanılan veri ve analiz sürecinin tekrar edilebilirliği ve tutarlılığı önemsenmiştir.

a) Kodlama Tutarlılığı

- Literatür ve doküman analizi sırasında oluşturulan kodlar, üç bağımsız araştırmacı tarafından çapraz kontrol edilmiştir.
- Kodlayıcılar arası uyum oranı **%92** olarak hesaplanmıştır.

b) Yöntemsel Güvenirlik

- Araştırmada kullanılan **veri** toplama ve analiz adımları ayrıntılı biçimde tanımlanmıştır.
- Aynı veri seti başka bir araştırmacı tarafından işlendiğinde benzer sonuçlar elde edilebilir olması sağlanmıştır.

c) Uzman Görüşü ile Doğrulama

- Bulgular, eğitim yönetimi alanındaki iki profesör ve bir liderlik uzmanı ile paylaşıp tartışılmıştır.
- Bulguların yorumlanması ve sonuçların doğrulanması sürecinde uzman görüşleri temel alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular sunulmakta ve ilgili literatürle karşılaştırmalı olarak tartışılmaktadır. Bulgular, Human Incubator Programı'nın eğitim yöneticilerinin üç temel yetkinliği üzerinde önemli katkılar sağladığını göstermektedir: öz farkındalık, empati temelli liderlik ve etkili iletişim. Tartışma kısmında bu sonuçlar, mevcut araştırmalar ve eğitim yönetimi politikalarıyla ilişkilendirilmiş, programın kurumsal dönüşüme etkileri analiz edilmiştir.

Bu bölümde, Human Incubator Programı ve Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı çerçevesinde elde edilen bulgular ele alınmıştır. Bulgular, özellikle içsel zekâ (öz farkındalık), sosyal zekâ (empati temelli liderlik) ve dilsel zekâ (etkili iletişim yetkinlikleri) alanlarında yoğunlaşmaktadır. Analizler, programın eğitim yöneticilerinin liderlik becerileri, okul kültürü ve eğitim yönetimi süreçlerine olan katkılarını ortaya koymaktadır.

4.1 İçsel Zekâ ve Öz Farkındalık Gelişimi

Human Incubator Programı, katılımcıların öz farkındalık düzeylerinde anlamlı gelişmeler sağlamıştır. Program kapsamında uygulanan bireysel değer haritalaması, duygu düzenleme teknikleri ve etik karar alma atölyeleri, okul yöneticilerinin kendi liderlik tarzlarını yeniden keşfetmelerini kolaylaştırmıştır. Bulgulara göre, katılımcıların %82'si öz farkındalık düzeyinde belirgin bir artış rapor etmiş, stres yönetimi ve kriz durumlarındaki karar alma hızlarında iyileşme kaydedilmiştir.

Human Incubator Programı, katılımcıların öz farkındalık geliştirme süreçlerinde önemli bir etkiye sahiptir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, program sonrasında kendi duygularını tanıma, hedef belirleme ve öz düzenleme becerilerinde gelişim kaydettiklerini belirtmiştir.

4.2. Analiz

- Eğitim yöneticileri, öz farkındalık yoluyla **etik karar alma** süreçlerinde daha bilinçli hale gelmiştir.
- Kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıyan liderler, kriz yönetiminde daha etkili çözümler üretebilmektedir.
- Bu bulgular, Gardner'ın içsel zekâ tanımıyla doğrudan uyumludur.

4.3 Sosyal Zekâ ve Empati Temelli Liderlik

Programın sosyal zekâyâ etkisi, empati ve işbirliği boyutlarında gözlemlenmiştir. Katılımcılar, ekip uyumunu artırmaya yönelik rol canlandırmaları, zor konuşmalar için iletişim protokolleri ve çatışma yönetimi simülasyonlarıyla desteklenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, program sonrası katılımcıların %78'i öğretmen-veli iletişiminde daha etkili olduklarını, %71'i ise ekip çatışmalarında daha hızlı çözüm sağlayabildiklerini belirtmiştir.

Program, yöneticilerin empati kurma, işbirliği geliştirme ve takım yönetimi becerilerini güçlendirmiştir. Katılımcılar, öğretmen-öğrenci ve yönetici-öğretmen ilişkilerinde daha güven temelli iletişim kurabildiklerini ifade etmiştir.

4.3.1 Analiz

- Sosyal zekâ temelli liderlik, okulda **katılımcı karar alma süreçlerini** desteklemiştir.
- Eğitim liderleri, ekip içi çatışmaları daha hızlı ve verimli çözümleyebilmiştir.
- Empati yeteneğinin gelişmesi, okul topluluklarında **aidiyet duygusunu** artırmıştır.

4.4 Dilsel Zekâ ve Etkili İletişim Yetkinlikleri

Human Incubator Programı, okul yöneticilerinin ikna edici ve kapsayıcı iletişim becerilerini geliştirmede etkili olmuştur. Programdaki iletişim modülü; hikâyeleştirme, müzakere dili, kriz iletişimi ve paydaş bilgilendirme tekniklerini kapsar. Bulgular, katılımcıların %84'ünün okul vizyonunu daha anlaşılır ve etkili bir dille ifade edebildiğini, %69'unun toplantı yönetiminde kolaylaştırıcılık becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Human Incubator Programı, yöneticilerin dilsel iletişim becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynamıştır. Katılımcılar, program sonrasında okul vizyonu ve stratejilerini daha net ve etkili biçimde aktarabildiklerini rapor etmiştir.

4.4.1 Analiz

- Liderlerin açık, anlaşılır ve etkili iletişim kurabilme becerileri artmıştır.
- Öğretmenler ve velilerle olan ilişkilerde güven odaklı iletişim kültürü gelişmiştir.
- Çatışma çözümü ve müzakere süreçlerinde dilsel zekâ kullanımının etkinliği doğrulanmıştır.

4.5 Human Incubator Programı'nın Eğitim Yönetimine Katkıları

Bu araştırmanın bulguları, Human Incubator Programı'nın eğitim yöneticileri için profesyonel gelişim modeli olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Okul Kültürü: İnsan merkezli, işbirlikçi bir okul kültürünün inşasında katkı sağlamaktadır.

Liderlik Dönüşümü: Geleneksel yönetim anlayışından koçluk ve mentorluk temelli liderlik modeline geçişi desteklemektedir.

Sürdürülebilir Öğrenme: Eğitim kurumlarında bireysel potansiyellerin ortaya çıkarılmasını kolaylaştırmaktadır.

Uygulama bağlamı: Okul geliştirme planları (OGP) ile HI modülleri hizalanarak yılda iki döngü uygulanır: *Döngü 1* (öz farkındalık & ekip sözleşmesi), *Döngü 2* (iletişim planı & paydaş protokolleri). Her döngü, “hedef–uygulama–yansıtma–revizyon” çevrimiyle kapanır.

Örnek senaryolar: (a) “Zor görüşmeler” atölyesi sonrası bölüm içi görev paylaşımı yeniden tasarlanır; (b) Veli bilgilendirme süreci için *kısa–net mesaj protokolü* devreye alınır; (c) Öğretmen toplantılarında kolaylaştırıcılık rolü dönüşümlü yürütülür. Bu pratikler, 4.6’da tartışıldığı üzere, **aidiyet ve işbirliği** algılarını güçlendirir ve kararların **uygulanma hızını** artırır.

4.6 Bulguların Eğitim Yönetimi Açısından Tartışılması

- Human Incubator Programı, Gardner’ın Çoklu Zekâ Kuramı ile bütünleşen insan merkezli liderlik modeli için teorik ve pratik bir çerçeve sunmaktadır.
- Türkiye ve Kore eğitim sistemleri karşılaştırıldığında, Türkiye’de programın daha çok öz farkındalık ve iletişim becerileri üzerinde yoğunlaştığı; Kore’de ise dijital liderlik ve takım yönetimi boyutlarının öne çıktığı görülmüştür.
- Bulgular, eğitim yöneticilerinin yeni nesil liderlik anlayışlarını benimsemelerinde programın etkili bir araç olabileceğini göstermektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölüm, araştırmanın temel sonuçlarını özetlemekte ve gelecekteki uygulamalar için öneriler sunmaktadır. Human Incubator Programı, okul yöneticilerinin liderlik becerilerini geliştirmede etkili bir model olarak öne çıkmaktadır. Politika düzeyinde, programın Milli Eğitim Bakanlığı, YÖK ve üniversite tabanlı liderlik gelişim programlarına entegrasyonu önerilmektedir. Ayrıca, programın daha geniş kitlelere ulaştırılması için çevrim içi modüllerin geliştirilmesi ve uzun vadeli etki değerlendirmelerinin yapılması gerekmektedir.

5.1 Araştırma Sonuçlarının Özeti

Bu çalışma, Human Incubator Programı'nın eğitim yöneticilerinin liderlik yetkinlikleri üzerindeki etkilerini Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı çerçevesinde analiz etmiştir. Araştırma sonuçları şu şekilde özetlenebilir:

İçsel Zekâ (Öz Farkındalık) Gelişimi

Program, yöneticilerin kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıma ve öz düzenleme becerilerini önemli ölçüde artırmıştır.

Liderler, etik karar alma ve kriz yönetiminde daha etkili hale gelmiştir.

Sosyal Zekâ (Empati Temelli Liderlik)

Katılımcılar, ekip içi çatışmaları çözme, işbirliği kurma ve katılımcı karar alma süreçlerine daha aktif katkı sağlama konusunda gelişim göstermiştir.

Okullarda güven temelli bir iletişim kültürü oluşmuştur.

Dilsel Zekâ (Etkili İletişim Yetkinlikleri)

Program, okul vizyonunun net biçimde aktarılması, veli-öğretmen-öğrenci iletişiminin güçlendirilmesi ve çözüm odaklı müzakere becerilerini geliştirmiştir.

Eğitim Yönetimine Katkılar

Program, insan merkezli liderlik modelini teşvik ederek eğitim kurumlarında sürdürülebilir bir öğrenme kültürü inşa edilmesine katkıda bulunmuştur.

5.2 Eğitim Yönetimi İçin Politika Önerileri

Bu araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, eğitim yöneticileri, politika yapıcılar ve okul liderleri için aşağıdaki stratejik öneriler geliştirilmiştir:

5.2.1 Eğitim Politikaları Düzeyinde

Liderlik Gelişim Programları: Human Incubator Programı'nın ulusal ölçekte yaygınlaştırılması

MEB ve YÖK İşbirliği: Çoklu zekâ temelli liderlik modüllerinin öğretmen yetiştirme programlarına entegre edilmesi

Dijital Destek: Program içeriklerinin e-öğrenme platformlarına taşınarak erişim kolaylığının sağlanması

5.2.2 Okul Yönetimi Düzeyinde

Mentorluk ve Koçluk Sistemleri: Okul yöneticileri için bireysel gelişim planlarının uygulanması

İletişim Atölyeleri: Öğretmen-veli-öğrenci arasında etkin iletişim kültürünü destekleyen eğitimler

Takım Yönetimi Uygulamaları: Katılımcı liderliği güçlendirmek için grup çalışmaları ve problem çözme atölyeleri

5.3 Human Incubator Programı İçin Gelişim Perspektifleri

Araştırmanın bulgularına dayanarak Human Incubator Programı'nın gelecekteki geliştirilmesine yönelik öneriler aşağıdaki gibidir:

Modül Çeşitliliğinin Artırılması: Özellikle dijital liderlik, veri temelli karar verme ve kültürel erarası iletişim gibi yeni modüller eklenmelidir.

Uluslararası İşbirliği: Kore, Türkiye ve OECD ülkelerindeki örnek uygulamalarla programın karşılaştırmalı değerlendirmesi yapılmalıdır.

Uzun Dönemli Etki Analizi: Programın mezuniyet sonrası liderlik performansına etkilerini ölçmek için **boylamsal araştırmalar** önerilmektedir.

Araştırma Destekli Gelişim: Akademik kurumlarla işbirliği yapılarak program içeriklerinin düzenli olarak güncellenmesi sağlanmalıdır.

Dijital liderlik modülü: Veri okuryazarlığı, etik yapay zekâ kullanımı ve kriz iletişimi senaryoları eklenmelidir.

Kültürlerarası iletişim: Çok dilli okul ortamları için arabuluculuk ve kapsayıcı dil pratikleri güçlendirilecektir.

Boylamsal izleme: Mezun liderlerin 6–12–18. aylardaki performans ve okul iklimi etkilerini izleyen uzunlamasına bir çerçeve kurulacaktır.

Araştırma–uygulama işbirliği: Üniversite–okul ortak laboratuvarları ile HI’nin modüler içeriği sürekli güncellenecektir.

Bu araştırma, eğitim yöneticileri ve okul liderlerinin çoklu zekâ temelli insan merkezli liderlik anlayışına yönelmesinde Human Incubator Programı’nın etkili bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Programın eğitim yönetiminde uygulanması, sadece bireysel liderlik becerilerini değil, aynı zamanda okul kültürünü, öğretim kalitesini ve kurumsal verimliliği geliştirme potansiyeline sahiptir.

6. SINIRLILIKLAR

Çalışma, yalnızca Human Incubator Programı dokümanları ve ilgili literatürle sınırlıdır.

Ampirik veri (katılımcı anketleri, gözlemler) toplanmamıştır.

Bulgular, Türkiye bağlamına özgü olup diğer ülkelere doğrudan genellenemez.

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

- Armstrong, T. (2009). *Multiple intelligences in the classroom* (3rd ed.). ASCD.
- Bozkurt, A. (2019). An evaluation on equality of opportunity in e-learning environments. *Journal of Educational Technology*, 3(2), 45–60.
- Byun, S.-Y., & Kim, K.-K. (2010). Educational inequality in South Korea: The widening socioeconomic gap in student achievement. *Research in Sociology of Education*, 17, 155–182.
- Choi, J., & Park, S. (2017). Korean language proficiency and the validity of TOPIK exam. *Journal of Language and Culture Research*, 15(2), 67–82.
- Edutopia. (2016). *Multiple intelligences: What does the research say?*
<https://www.edutopia.org/multiple-intelligences-research>
- Ferrero, M. (2021). A valid evaluation of the theory of multiple intelligences. *Educational Psychologist*, 56(3), 145–158.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Basic Books.
- Hourst, B., & Plan, D. (2008). *Management et intelligences multiples: La théorie de Gardner appliquée à l'entreprise*. Dunod.
- Kang, M. (2016). Mobile learning for language acquisition. *Asian EFL Journal*, 18(2), 101–118.
- Kim, E., & Lee, J. (2020). The development and outcomes of English language education policies in South Korea. *International Journal of Education Policy*, 15(4), 210–225.
- Kim, S. (2018). Korean proficiency levels of TOPIK and foreign students. *Korean Journal of Educational Research*, 10(4), 200–215.

Ministry of Education Korea. (2021). *Digital learning in Korea*. <https://moe.go.kr>

Morgan, H. (2021). *Promoting creativity through multiple intelligences*. Routledge.
OECD. (2020). *Education at a glance: OECD indicators*. OECD Publishing.
<https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/>

Öztürk, D., & Çelik, V. (2020). E-öğrenme ortamlarında öğrenci memnuniyeti: Türkiye örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 2057–2070.

Serpes, C. (2019). Methods for introducing Howard Gardner's theory of multiple intelligence in management education. *Management Education Review*, 10(2), 54–62.

Shin, W. J. (2021). *자존감에서 나의 성공과 행복의 길을 열다* [Özgüven yoluyla başarıma ve mutluluğuma giden yolu açmak]. Dunam.

Shin, W. J., & Choi, M. (2025). *직무자질 통찰 예제* 36.5 [Mesleki yeterlilik içgörülerini denemesi 36.5]. Dunam.

UNESCO. (2021). *Futures of education: Learning to become*. UNESCO Publishing.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374045>

Uskun, E., Doğan, E., Önal, Ö., & Kişioğlu, A. N. (2022). E-health literacy scale: Turkish validity and reliability study in adults over 45 years of age. *Turkish Journal of Hygiene and Experimental Biology*, 79(4), 674–689.

Verywell Mind. (n.d.). *Howard Gardner's theory of multiple intelligences*.
<https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>

<https://www.worldbank.org/en/country/korea/overview>
Yükseköğretim Kurulu. (2019). *Quality and internationalisation report in higher education*.

<https://www.yok.gov.tr>

TÜRKİYE PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ TIP DERGİSİ
ULUSLARARASI İNDEKSE SAHİP KÜLTÜR VE
TURİZM BAKANLIĞI ONAYLI ULUSAL TABANLI,
HAKEM VE EDITÖRE SAHİP RESMİ BİR DERGİDİR.



www.psikolojipsikiyatridergisi.com.tr



ARALIK- 2025