PSİKOLOJİ

Alanında Uluslararası Güncel Yaklaşımlar

Haziran 2026

EDİTÖRLER

DOÇ. DR. GÖKHAN ŞAHİN

DOÇ. DR. AHMET BUĞA

SERÜVEN YAYINEVİ

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Haziran 2026

ISBN • 978-625-8810-60-8

© copyright
Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing
Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak
Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA
Telefon / Phone: 05437675765
web: www.seruvenyayinevi.com
e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 47083

PSİKOLOJİ ALANINDA ULUSLARARASI GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

EDİTÖRLER

DOÇ. DR. GÖKHAN ŞAHİN

DOÇ. DR. AHMET BUĞA

SERÜVEN YAYINEVİ

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

PAYLAŞAN EBEVEYNLERİN SOSYAL ONAY İHTİYACI VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....1

Şule AKTAŞ

Filiz KOÇOĞLU SAĞLAM

Yeliz KINDAP TEPE

BÖLÜM 2

İLERİ YETİŞKİNLİKTE TRAVMA SONRASI UYUMUN İLİŞKİSEL VE DİSSOSİYATİF BELİRLEYİCİLERİ.....23

Arzu GÜLBAHÇE

BÖLÜM 3

DOĞAL AFETLER SONRASI İKİNCİL TRAVMATİK STRES VE SOSYAL MEDYA MARUZİYETİ BAĞLAMINDA NARRATİVE (ÖYKÜSEL) TERAPİNİN ROLÜ 43

Emin KURTULUŞ

BÖLÜM 4

ERGENLİKTE AHLAKİ KAYITSIZLIK VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLAR: SOSYAL BİLİŞSEL KURAM PERSPEKTİFİNDEN GÜNCEL ARAŞTIRMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....75

Ozan YAZICI

Elif ÜNAL

Yeliz KINDAP TEPE

BÖLÜM 5

İLERİ YETİŞKİNLİKTE İLİŞKİSEL DİNAMİKLER, TRAVMATİK YAŞAM DENEYİMLERİ VE PSİKOLOJİK UYUM.....93

Ayşen KOVAN

PAYLAŞAN EBEVEYNLERİN SOSYAL ONAY İHTİYACI VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şule AKTAŞ[1]
Filiz KOÇOĞLU SAĞLAM[2]
Yeliz KINDAP TEPE[3]

1 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, Samsun, Türkiye ORCID ID: 0009-0005-4366-2201
2 Öğr. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Vezirköprü Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Programı, Samsun, Türkiye
3 Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, Samsun, Türkiye

İnternet ve sosyal medya teknolojilerinin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte ebeveynlik uygulamaları da dijital ortama taşınmıştır. Sosyal medya platformları bireylere yaşam deneyimlerini paylaşma, sosyal destek alma ve çevrimiçi etkileşim kurma fırsatı sunarken, ebeveynler de bu platformları çocuklarının gelişim süreçlerini belgelemek, ebeveynlik deneyimlerini paylaşmak ve diğer ebeveynlerle iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadırlar (Motevalli ve ark., 2025). Bu dijital dönüşümün bir sonucu olarak son yıllarda alanyazında giderek daha fazla ilgi gören kavramlardan biri paylaşan ebeveynlik (sharenting) olmuştur. Paylaşan ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarına ilişkin fotoğraf, video ve kişisel bilgileri sosyal medya platformlarında paylaşmalarını ifade eden bir kavramdır (Blum-Ross ve Livingstone, 2017; Brosch, 2016). İngilizce "share" (paylaşmak) ve "parenting" (ebeveynlik) sözcüklerinin birleşiminden oluşan bu kavram, çocukların henüz kendi dijital kimliklerini yönetebilecek yaşa ulaşmadan önce çevrimiçi ortamlarda görünür hale gelmelerine işaret etmektedir (Brosch, 2016). Sharenting davranışı yalnızca çocuklara ilişkin içeriklerin paylaşılmasını değil, aynı zamanda bu içeriklerin belirli bir çevrimiçi kitleye sunulmasını ve çocuğun tanınabilir özelliklerinin görünür hale gelmesini de içermektedir (Ayhan ve Öztürk, 2021; Kılıç ve Tepeli, 2025). Bu nedenle sharenting, ebeveynlerin çocuklarına ilişkin sıradan paylaşımlarından öte, çocukların dijital ayak izlerinin oluşumuna katkıda bulunan önemli bir dijital ebeveynlik pratiği olarak değerlendirilmektedir (Tosuntaş ve Griffiths, 2024).

Sharenting, çocukların sosyal medya platformlarında görünür hale gelmelerine neden olan ve çocukların mahremiyeti ile güvenliği açısından çeşitli tartışmaları beraberinde getiren çok boyutlu bir olgudur (Tosuntaş ve Griffiths, 2024). Ebeveynlerin yaptıkları paylaşımlar çocukların henüz kendi rızalarını verebilecek yaşa gelmeden dijital bir ayak izi oluşturmalarına ve çevrimiçi kimliklerinin şekillenmesine yol açabilmektedir (Siibak ve Traks, 2019). Bununla birlikte bazı ebeveynlerin sharenting uygulamalarının olası risklerinin farkında oldukları ve çocuklarının mahremiyetini korumak amacıyla daha kontrollü, sınırlı ve seçici paylaşım stratejileri geliştirdikleri bildirilmektedir (Walrave ve ark., 2023). Bu durum, sharenting davranışının yalnızca bir paylaşım pratiği değil, aynı zamanda ebeveynlerin çocuk hakları, mahremiyet ve dijital güvenlik konularındaki farkındalıklarıyla ilişkili bir süreç olduğunu göstermektedir.

Sharenting davranışının yaygınlaşmasıyla birlikte araştırmacılar bu davranışın altında yatan psikolojik ve sosyal faktörleri anlamaya yönelmiştir. Yapılan çalışmalar, sosyal onay ihtiyacı, sosyal karşılaştırma eğilimi, ebeveynlik kimliği ve sosyal medya kullanım yoğunluğu gibi değişkenlerin paylaşan ebeveynlik davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bayraktar ve Çelik, 2024; Motevalli ve ark., 2025; Ünal ve ark., 2025). Özellikle sosyal medya

platformlarının sunduğu beğeni, yorum ve paylaşım gibi geri bildirim mekanizmaları, ebeveynlerin çevrimiçi görünürlüklerini artırmakta ve paylaşım davranışlarını teşvik edebilmektedir (Cino ve Demozzi, 2020). Bu bağlamda sosyal medya kullanımının problemli düzeylere ulaşmasıyla karakterize edilen sosyal medya bağımlılığının da paylaşan ebeveynlik davranışlarıyla ilişkili olabileceği söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya kullanımını kontrol etmekte güçlük yaşaması, kullanım süresinin giderek artması ve bu kullanımın günlük yaşam işlevlerini olumsuz etkilemesi olarak tanımlanmaktadır (Andreassen, 2015). Sosyal medya bağımlılığına ilişkin araştırmalar, bireylerin sosyal kabul görme ve olumlu geri bildirim elde etme motivasyonlarının problemli sosyal medya kullanımını artırabildiğini göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Benzer şekilde ebeveynlerin çocuklarına ilişkin paylaşımlarının sosyal medya üzerinden yüksek etkileşim alması, paylaşım davranışlarının pekişmesine ve sosyal medya kullanımının yoğunlaşmasına katkıda bulunabilmektedir. Kılıç ve arkadaşları (2024), sharenting davranışlarını etkileyen sosyodemografik faktörleri ve internet bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, internet bağımlılığı düzeyinin paylaşan ebeveynlik davranışlarını anlamlı biçimde yordadığını bulmuşlardır. Araştırmacılar, internet kullanımının günlük yaşamda daha merkezi bir konuma gelmesiyle birlikte ebeveynlerin sosyal medya platformlarında daha aktif hale geldiklerini ve bunun çocuklarına ilişkin paylaşımların sıklığını artırabildiğini belirtmektedirler. Çalışma sonuçları, problemli internet kullanımının yalnızca bireyin çevrimiçi davranışlarını değil, ebeveynlik uygulamalarını da etkileyebileceğini göstermektedir. Tüm bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile paylaşan ebeveynlik arasında karşılıklı olarak güçlenen bir ilişkinin bulunabileceğine işaret etmektedir.

Sosyal onay ihtiyacı, bireyin başkaları tarafından kabul edilme, beğenilme ve olumlu değerlendirilme isteğini ifade eden temel bir psikolojik gereksinimdir. Baumeister ve Leary'nin (1995) geliştirdiği Aidiyet Kuramı (Need to Belong Theory)**, i**nsanların anlamlı ve kalıcı sosyal ilişkiler kurmaya yönelik doğuştan gelen bir motivasyona sahip olduklarını ileri sürmektedir. Kurama göre bireyler yalnızca sosyal etkileşim kurma değil, aynı zamanda kabul görme ve ait olma ihtiyaçlarını da karşılamak istemektedirler. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı durumlarda bireyler, aidiyet ve kabul duygusunu yeniden kazanabilecekleri alternatif sosyal kaynaklara yönelmektedirler. Özellikle modern toplumlarda sosyal medya platformları, bireylerin sosyal bağlar kurabildikleri ve başkalarından geri bildirim alabildikleri önemli dijital ortamlar olarak öne çıkmaktadır. Leary ve Baumeister'in (2000) Sosyometre Kuramı (Sociometer Theory) ise bireyin benlik değerinin büyük ölçüde sosyal kabul algısına dayandığını ileri sürmektedir. Bu kurama göre benlik saygısı, bireyin sosyal çevresi tarafından ne ölçüde kabul edildiğini izleyen psikolojik bir gösterge işlevi gör-

mektedir. Sosyal kabulün tehdit altında olduğu durumlarda bireyler, benlik değerlerini koruyabilmek amacıyla çevrelerinden olumlu geri bildirim almaya daha fazla ihtiyaç duyabilmektedirler. Sosyal medya platformlarının sunduğu beğeni, yorum ve paylaşım gibi etkileşim mekanizmaları da bireylere sosyal kabul ve onay elde etme fırsatı sunmaktadır. Bu nedenle sosyal medya, sosyal onay ihtiyacının karşılanabileceği önemli bir çevrimiçi ortam olarak değerlendirilmektedir. Literatürde sosyal onay ihtiyacının, sosyal medya kullanımı ve problemli sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Sosyal medya platformlarının sunduğu görünürlük ve geri bildirim olanakları, bireylerin sosyal kabul ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmakta; ancak bu durum zamanla sosyal medya kullanımının yoğunlaşmasına da yol açabilmektedir (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2017). Benzer şekilde sosyal onay ihtiyacının paylaşan ebeveynlik davranışlarıyla da ilişkili olduğu görülmektedir. Ünal ve arkadaşları (2025), annelerin sosyal onay ihtiyaçları arttıkça çocuklarına ilişkin içerikleri sosyal medyada paylaşma eğilimlerinin de arttığını ortaya koymuştur. Cino ve Demozzi (2020) ise ebeveynlerin çocuklarına ilişkin paylaşımlarına gelen beğeni ve yorumları sosyal kabulün bir göstergesi olarak değerlendirdiklerini belirtmektedir. Bu bulgular, sosyal onay ihtiyacının hem paylaşan ebeveynlik davranışlarının hem de sosyal medya kullanımının anlaşılmasında önemli bir psikolojik değişken olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bireylerin sosyal onay gereksinimlerinin yalnızca kişilik özellikleri veya çevrimiçi davranışlarla değil, aynı zamanda yakın ilişkilerinden elde ettikleri doyumla da ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle evlilik ilişkisi, bireylerin kabul görme, değer verilme ve aidiyet gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladıkları en önemli sosyal bağlardan biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu nedenle evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun, bireylerin dışsal onay arayışlarını ve buna bağlı davranışlarını etkileyebileceği öne sürülmektedir. Bu bağlamda evlilik doyumu, sosyal onay ihtiyacının ve dijital ortamdaki davranışların anlaşılmasında önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Evlilik doyumu, bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik öznel değerlendirmeleri sonucunda deneyimledikleri genel mutluluk ve tatmin düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Akça Koca ve Yukay Yüksel, 2017). Evlilik ilişkisinden duyulan doyum; yalnızca çiftlerin ilişkilerinin niteliğini değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, yaşam doyumlarını ve kişilerarası işlevselliklerini de etkileyen önemli bir değişkendir (Karney ve Bradbury, 1995). Evlilikte eşlerin birbirlerine duygusal destek sağlamaları, ilgi göstermeleri ve açık iletişim kurmaları evlilik doyumunun temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Nitekim eş desteğinin hem evlilik kaynaklı stresin azalmasına hem de bireylerin günlük yaşam stresleriyle daha etkili başa çıkmalarına katkı sağladığı belirtilmektedir (Çiftçi-Arıdağ ve ark., 2019). Benzer şekilde etkili iletişim becerilerinin evlilik doyumunu artırdığı, iletişimden kaçınma, savunmacılık

ve çatışmacı etkileşim örüntülerinin ise evlilik doyumunu olumsuz etkilediği bildirilmektedir (Eskin, 2012). Yakın ilişkilere ilişkin kuramsal yaklaşımlar, bireylerin kabul görme, değer verilme ve aidiyet ihtiyaçlarını öncelikle romantik ilişkileri aracılığıyla karşıladıklarını ileri sürmektedir. Baumeister ve Leary'nin (1995) Aidiyet Kuramı'na göre bireyler, başkaları tarafından kabul edilme ve anlamlı sosyal bağlar kurma yönünde temel bir motivasyona sahiptir. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanamadığı durumlarda bireyler alternatif aidiyet ve onay kaynaklarına yönelme eğilimi gösterebilmektedirler. Benzer şekilde Leary ve Baumeister'in (2000) Sosyometre Kuramı, bireyin benlik değerinin büyük ölçüde sosyal kabul algısına dayandığını ve kabul görme ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda dışsal onaya yönelik arayışların artabileceğini ileri sürmektedir. Evlilik doyumu ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Ancak yakın ilişkiler, ilişki doyumu, bağlanma, eş desteği ve dışsal onay arayışı üzerine yapılan araştırmalar bu iki değişkenin ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kaya ve Buğa, 2021; Mikulincer ve Shaver, 2007; Saltürk, 2022). Bu nedenle evlilik doyumunun sosyal onay ihtiyacını etkileyebilecek önemli ilişkisel değişkenlerden biri olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde sosyal medya platformları bireylerin sosyal kabul ve onay ihtiyaçlarını karşılayabilecek önemli çevrimiçi ortamlar sunmaktadır. Özellikle ebeveynler açısından sosyal medya, yalnızca iletişim kurma aracı değil; aynı zamanda ebeveynlik deneyimlerinin sergilendiği, değerlendirildiği ve geri bildirim aldığı bir sosyal alan niteliği taşımaktadır. Son yıllarda sosyal medya bağımlılığı, paylaşan ebeveynlik ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sayısında önemli bir artış görülmektedir (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2017; Motevalli ve ark., 2025). Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının sosyal kabul görme ve onay alma ihtiyacıyla ilişkili olduğunu ortaya koyarken (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2017), paylaşan ebeveynlik davranışlarının da sosyal etkileşim kurma, görünürlük sağlama ve olumlu geri bildirim elde etme motivasyonlarından etkilendiğini göstermektedir (Cino ve Demozzi, 2020; Motevalli ve ark., 2025; Ünal ve ark., 2025). Yakın ilişkilere ilişkin kuramsal yaklaşımlar, bireylerin kabul görme, değer verilme ve ait olma ihtiyaçlarını öncelikle yakın ilişkileri aracılığıyla karşıladıklarını ileri sürmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Evlilik ilişkisinden yeterli doyum sağlayamayan bireylerin ise bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla alternatif sosyal kaynaklara yönelmeleri mümkündür. Bu bağlamda sosyal medya platformları, bireylere görünürlük, sosyal etkileşim ve anlık geri bildirim sağlayarak sosyal onay ihtiyaçlarının karşılanabileceği önemli ortamlar sunmaktadır (Leary ve Baumeister, 2000). Dolayısıyla düşük evlilik doyumunun bireylerde sosyal onay ihtiyacını artırabileceği; artan sosyal onay ihtiyacının ise paylaşan ebeveynlik davranışları ve sosyal medya kullanımı aracılığıyla

karşılanmaya çalışılabileceği düşünülmektedir. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2017), evlilik doyumunun bu süreçteki rolünü açıklayan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Benzer şekilde paylaşan ebeveynlik davranışlarının sosyal medya kullanımıyla ilişkisi araştırılmış olsa da (Kılıç ve ark., 2024), evlilik doyumu, sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin aynı model içerisinde birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamaktadır. Özellikle evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynlik aracılığıyla nasıl gerçekleştiği henüz yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır. Bu durum, aile ilişkileri ile dijital davranışlar arasındaki psikolojik mekanizmaların incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı, annelerin evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin ardışık aracı rollerini incelemektir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, sosyal onay ihtiyacı, paylaşan ebeveynlik ve evlilik doyumu düzeylerinin çocuk sayısı ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Bu bilgilerden hareketle aşağıdaki araştırma hipotezleri test edilmiştir:

H1. Evlilik doyumu sosyal onay ihtiyacını negatif yönde yordamaktadır.

H2. Sosyal onay ihtiyacı paylaşan ebeveynliği pozitif yönde yordamaktadır.

H3. Sosyal onay ihtiyacı sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır.

H4. Paylaşan ebeveynlik sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır.

H5. Evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynlik ardışık aracı rol oynamaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırmaya 232 kadın (%81.7) ve 51 erkek (%18.3) ebeveyn olmak üzere toplam 284 kişi katılmıştır. Örneklemdeki erkek sayısını az olması nedeniyle erkek katılımcılar analiz dışı bırakılmıştır. Araştırma örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile Ankara ve Samsun illerinden yaşayan kadınlar oluşturmuştur. Araştırma, en az bir çocuğa sahip 214 ebeveyn ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %22.0'sinin (n = 47) bir çocuğu, %48.1'inin (n = 103) iki çocuğu ve %29.9'unun (n = 64) üç veya daha fazla çocuğu bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, %12.1'inin (n = 26) ilköğretim,

%7.5'inin (n = 16) ortaöğretim, %28.0'inin (n = 60) lise, %7.0'ının (n = 15) yüksekokul ve %45.3'ünün (n = 97) üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Çalışma durumuna göre katılımcıların %61.7'si (n = 132) herhangi bir işte çalıştığını, %38.3'ü (n = 82) ise çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%62.0), sosyal medyayı günde 1-3 saat aralığında kullandığını belirtmiştir. Bu oran, örneklemin sosyal medyaya düzenli ve önemli bir zaman dilimi ayırdığını ancak büyük bir çoğunluğun aşırı sürelerde (6 saatten fazla: %1.4) kullanmadığını göstermektedir. Sosyal medyanın birincil kullanım amacı haberleşme (%39.1) iken, ikinci sırada eğlence (%28.5) gelmektedir. Bu, platformların ağırlıklı olarak sosyal bağlantıları sürdürme ve kişisel eğlence amaçlı kullanıldığını işaret eder. Paylaşım sıklığı (1= *Hiç*, 7 = *Çok Sık*) incelendiğinde, katılımcıların %39.8 gibi yüksek bir oranının hiç paylaşım yapmadığı görülmektedir. Buna karşın, sadece %2.8'i en yüksek sıklıkta paylaşım yaptığını belirtmiştir. Bu bulgu, örneklemin büyük bir kesiminin sosyal medyayı daha çok pasif bir içerik tüketicisi rolünde kullandığını düşündürmektedir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Katılımcının yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu gibi demografik özelliklerinin incelenmesi amacıyla sunulacak formdur.

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ): Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, ergenler ve genç yetişkinler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olup aynı zamanda da yetişkinlerde de uygulanabilmektedir. Ölçek maddeleri, kuramsal bilgilerden ve alan yazındaki sosyal onay ihtiyacı ile ilişkili ölçeklerden yararlanılmıştır. Ölçek maddeleri oluşturulurken Boyce ve Parker (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye uyarlanması Erözkan (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçek 25 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme, olumlu izlenim bırakma şeklinde oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri (*5- Tamamen Katılıyorum ve 1-Kesinlikle Katılmıyorum*) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması sosyal onay ihtiyacının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin ön test-son test güvenirliği ise .97 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .97 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar ayrı ayrı ele alındığında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı başkalarının yargılarına duyarlılık için .92, sosyal geri çekilme için .93 ve olumlu izlenim bırakma için ise .92 olarak bulunmuş ve oldukça yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Paylaşan Ebeveynlik Ölçeği (PEÖ): Paylaşan Ebeveynlik Ölçeği Alemdar ve Kahraman (2023) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen ölçek, toplam 17 maddeden oluşmakta olup paylaşım davranışı, sosyal karşılaştırma davranışı, olumlu geri bildirim etkisi ve olumsuz geri bildirim

etkisi olmak üzere dört alt boyut içermektedir. Paylaşım davranışı alt boyutunda 6 madde, sosyal karşılaştırma davranışında 4 madde, olumlu geri bildirim etkisinde 4 madde ve olumsuz geri bildirim etkisinde ise 3 madde bulunmaktadır. Paylaşım davranışı, ölçeğin ilk 6 maddesiyle değerlendirilirken; sosyal karşılaştırma davranışı 14, 15, 16 ve 17. maddelerle; olumlu geri bildirim etkisi 7, 8, 9 ve 10. maddelerle; olumsuz geri bildirim etkisi ise 11, 12 ve 13. maddelerle ölçülmektedir. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir değerlendirme ile planlanmaktadır. Olumsuz geri bildirim etkisi ve sosyal karşılaştırma davranışı boyutlarına ait maddeler ters kullanılmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan, ebeveynlerin paylaşma davranışlarının ne kadar yoğun olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ölçeğin paylaşım davranışı Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91, sosyal karşılaştırma davranışı .94, olumsuz geri bildirim etkisi .91, sosyal karşılaştırma davranış .92 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .92 olarak hesaplanmıştır.

Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ): Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ), evlilik doyumunu ölçmek amacıyla Akçabozan Kayabol ve arkadaşları tarafından tasarlanmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve yapısı tek boyutludur. Ölçek maddeleri (*1- Hiç Katılmıyorum 7- Tamamen Katılıyorum*) şeklinde değerlendirilir. Ölçeğin Croncah Alfa iç tutarlılık katsayısı yüksek olarak bulunmuştur. Tekrar-tekrar test yöntemiyle kararlılık katsayısının yüksek olması ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliği olduğunu göstermektedir. Ölçekten yüksek puan alınması evlilik doyumunu yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .98 olarak hesaplanmıştır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ): Bu çalışmada katılımcıların sosyal medya kullanımına ilişkin bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, ilk olarak Andreassen ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin sosyal medya kullanımına yönelik bağımlılık eğilimlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ise Demirci (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. BSMBÖ, davranışsal bağımlılık kuramı temel alınarak oluşturulmuş ve bağımlılığın altı temel bileşenini kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır. Bu bileşenler; belirginlik, duygu durumunda değişim, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks olarak tanımlanmaktadır. Ölçek toplam 6 maddeden oluşmakta olup her bir madde bu bileşenlerden birini temsil etmektedir. Ölçekte yer alan maddeler 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmakta olup, seçenekler *(1- Hiçbir zaman 5- Her zaman)* arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan 6 ile 30 arasında değişmekte; yüksek puanlar bireyin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığını göstermektedir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa .83 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanmış ve .83 olarak bulunmuştur.

İşlem

Çalışmaya başlanmadan önce etik izin almak amacıyla Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 2024-1280 sayılı kararıyla iznin alınmasıyla birlikte araştırmanın duyurusu yapılmış, araştırmaya katılımcı sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırma ölçekleri, araştırmacı tarafından uygun örnekleme yöntemiyle Ankara ve Samsun illerinde yaşayan kadınlara uygulanarak toplanmıştır. Bu iki ilin seçilmesinde, araştırmacının bu illerdeki katılımcılara erişim olanağının bulunması ve veri toplama sürecinin zaman ve maliyet açısından uygun biçimde yürütülebilmesi etkili olmuştur. Katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı çalışmada, katılımcıların anonimliğini korumak adına kimlik belirleyici hiçbir bilgi talep edilmemiş; böylece ölçek sorularına daha içten ve güvenilir yanıtlar verilmesi kolaylaştırılmıştır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından güvenli bir şekilde depolanmış ve analize hazır hale getirilerek değerlendirilmiştir.

Verilerin Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmada tek yönlü ve çok yönlü uç değer temizliği yapılmış ve 51 erkek ve 18 kişi olmak üzere toplam 69 kişi analiz dışı bırakılmıştır. Betimsel istatistikler incelendiğinde, değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -1.02 ile 0.65, basıklık değerlerinin ise -0.76 ile 0.30 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler ilgili değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Kline, 2023). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal onay ihtiyacı alt boyutları (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma), paylaşan ebeveynlik ve evlilik doyumu puanlarının çocuk sayısına ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ayrı ayrı çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Araştırmada önerilen kuramsal modeli test etmek için Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process v.4.2 eklentisinden yararlanılarak Model 6 kullanılarak aracılık analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal onay ihtiyacı alt boyutları (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma), paylaşan ebeveynlik ve evlilik doyumu puanlarının çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) gerçekleştirilmiştir. Box's M testinin anlamlı olması nedeniyle (Box's M = 69.82, p

= .009), çok değişkenli testlerde daha dayanıklı bir istatistik olan Pillai's Trace değeri dikkate alınmıştır. Analiz sonucunda çocuk sayısının bağımlı değişkenlerin birleşimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur, *Pillai's Trace* = .11, $F(12, 416) = 2.10$, $p = .016$, $\eta p^2 = .057$. Çok değişkenli etkinin ardından gerçekleştirilen tek değişkenli varyans analizleri, çocuk sayısının paylaşan ebeveynlik puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir, $F(2, 212) = 3.73$, $p = .026$, $\eta p^2 = .034$. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre bir çocuk sahibi ebeveynlerin paylaşan ebeveynlik puanları (*Ort.* = 2.27, *SS* = 0.72), iki çocuk sahibi ebeveynlerin puanlarından (*Ort.* = 1.91, *SS* = 0.73) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p = .019$). Üç ve üzeri çocuğa sahip ebeveynlerin puanları (*Ort.* = 2.01, *SS* = 0.78) ise diğer gruplardan anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Benzer şekilde çocuk sayısının evlilik doyumu üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur, $F(2, 212) = 5.21$, $p = .006$, $\eta p^2 = .05$. Tukey HSD sonuçları, bir çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik doyumu puanlarının (*Ort.* = 4.23, *SS* = 0.82), üç ve üzeri çocuğa sahip ebeveynlerin puanlarından (*Ort.* = 3.57, *SS* = 1.12) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p = .004$). İki çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik doyumu puanları (*Ort.* = 3.87, *SS* = 1.14) diğer gruplardan anlamlı biçimde farklılaşmamıştır. Öte yandan çocuk sayısına göre sosyal medya bağımlılığı, $F(2, 212) = 1.86$, $p = .158$, $\eta p^2 = .017$; başkalarının yargılarına duyarlılık, $F(2, 212) = 0.70$, $p = .499$, $\eta p^2 = .007$; sosyal geri çekilme, $F(2, 212) = 1.60$, $p = .205$, $\eta p^2 = .015$; ve olumlu izlenim bırakma puanlarında, $F(2, 212) = 1.62$, $p = .200$, $\eta p^2 = .015$, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, çocuk sayısının özellikle paylaşan ebeveynlik ve evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu, ancak sosyal medya bağımlılığı ve sosyal onay ihtiyacı değişkenlerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmadığını göstermektedir.

Tablo 1

Çocuk Sayısına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Sosyal Onay İhtiyacı Alt Boyutları, Paylaşan Ebeveynlik, Evlilik Doyumu Puanlarının Betimsel Sonuçları

Değişken	**Bir çocuk (n = 47)** ***M*** **(*SD*)**	**İki çocuk (n = 103)** ***M*** **(*SD*)**	**Üç ve üzeri çocuk (n = 65)** ***M*** **(*SD*)**
Sosyal Medya Bağımlılığı	2.23 (0.90)	1.94 (0.87)	2.09 (0.85)
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	2.68 (0.95)	2.60 (1.04)	2.78 (0.98)
Sosyal Geri Çekilme	2.22 (0.92)	2.33 (1.06)	2.54 (0.92)
Olumlu İzlenim Bırakma	2.47 (0.95)	2.37 (1.01)	2.66 (1.02)
Paylaşan Ebeveynlik	2.27 (0.72)	1.91 (0.73)	2.01 (0.78)
Evlilik Doyumu	4.23 (0.82)	3.87 (1.14)	3.57 (1.12)

Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal onay ihtiyacı alt boyutları (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma), paylaşan ebeveynlik ve evlilik doyumu puanlarının kadınların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) gerçekleştirilmiştir. Box's M testinin anlamlı olması nedeniyle (Box's M = 39.95, p = .011), çok değişkenli analizlerde Pillai's Trace değeri esas alınmıştır. Sonuçlar eğitim düzeyinin bağımlı değişkenlerin birleşimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir, *Pillai's Trace* = .033, $F(6, 208)$ = 1.19, p = .312, ηp^2 = .033.

Tablo 2

Eğitim Seviyesine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Sosyal Onay İhtiyacı Alt Boyutları, Paylaşan Ebeveynlik, Evlilik Doyumu Puanlarının Betimsel Sonuçları

Değişken	Lise ve altı eğitim (n = 103) M (SD)	Lisans ve lisansüstü (n = 112) M (SD)
Sosyal Medya Bağımlılığı	2.07 (0.92)	2.03 (0.83)
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	2.75 (1.04)	2.59 (0.96)
Sosyal Geri Çekilme	2.43 (1.01)	2.31 (0.98)
Olumlu İzlenim Bırakma	2.55 (1.06)	2.41 (0.94)
Paylaşan Ebeveynlik	2.03 (0.83)	2.00 (0.68)
Evlilik Doyumu	3.67 (1.19)	4.04 (0.96)

Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir (bkz. Tablo 3). Sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının paylaşan ebeveynlik ile orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (r = .45, p < .01). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı; başkalarının yargılarına duyarlılık (r = .21, p < .01), sosyal geri çekilme (r = .22, p < .01) ve olumlu izlenim bırakma (r = .26, p < .01) ile pozitif yönde ilişkilidir. Benzer şekilde paylaşan ebeveynlik de başkalarının yargılarına duyarlılık (r = .23, p < .01), sosyal geri çekilme (r = .21, p < .01) ve olumlu izlenim bırakma (r = .26, p < .01) ile pozitif yönde ilişkiler göstermiştir. Evlilik doyumu ise sosyal onay ihtiyacının alt boyutlarından başkalarının yargılarına duyarlılık (r = -.14, p < .05), sosyal geri çekilme (r = -.17, p < .05) ve olumlu izlenim bırakma (r = -.22, p < .01) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna karşın evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığı (r = -.03, p > .05) ve paylaşan ebeveynlik

(r = .04, p > .05) ile ilişkisi anlamlı değildir. Sosyal onay ihtiyacı alt boyutları arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde ilişkili olması nedeniyle araştırmada sosyal onay ihtiyacı toplam puanı kullanılmıştır (rs = .82-.84, p < .01).

Tablo 3

Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

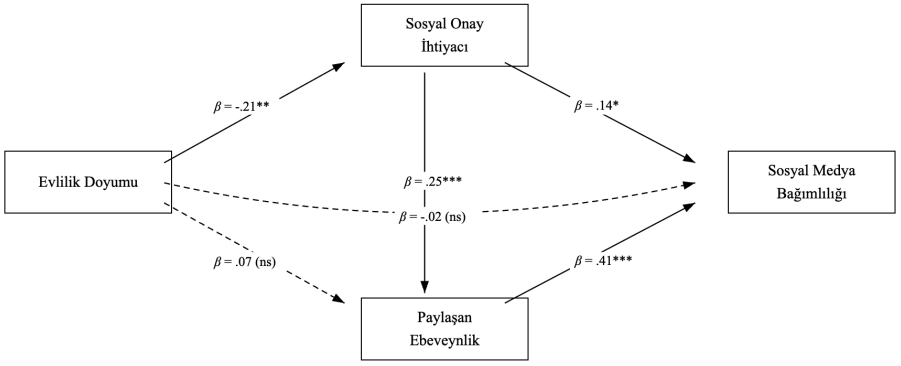
Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	—					
2. Paylaşan Ebeveynlik	.45**	—				
3. Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	.21**	.23**	—			
4. Sosyal Geri Çekilme	.22**	.21**	.84**	—		
5. Olumlu İzlenim Bırakma	.26**	.26**	.83**	.82**	—	
6. Evlilik Doyumu	-.03	.04	-.14*	-.17*	-.22**	—
M	2.05	2.02	2.67	2.37	2.48	3.86
SS	0.87	0.75	1.00	1.00	1.00	1.09
Çarpıklık	0.65	0.62	0.13	0.50	0.40	-1.02
Basıklık	-0.22	0.28	-0.76	-0.33	-0.49	0.30

**p < .05, **p < .01, ***p < .001*

Evlilik Doyumunun Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinde Sosyal Onay İhtiyacı ve Paylaşan Ebeveynliğin Ardışık Aracı Rollerinin İncelenmesi

Evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin ardışık aracı rollerini incelemek amacıyla Hayes'in (2022) PROCESS makrosu kullanılarak Model 6 kapsamında bootstrap aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, evlilik doyumunun sosyal onay ihtiyacını anlamlı ve negatif yönde yordadığını göstermiştir (B = -0.18, SE = 0.06, t = -3.09, p = .002). Buna göre evlilik doyumu arttıkça sosyal onay ihtiyacı azalmaktadır. Ayrıca sosyal onay ihtiyacının paylaşan ebeveynliği anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (B = 0.20, SE = 0.06, t = 3.71, p < .001). Son aşamada ise hem sosyal onay ihtiyacı (B = 0.126, SE = 0.060, t = 2.11, p = .036) hem de paylaşan ebeveynlik (B = 0.48, SE = 0.07, t = 6.54, p < .001) sosyal medya bağımlılığını anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır. Evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin (B = -0.03, SE = 0.056, p = .549) ve doğrudan etkisinin (B = -0.018, SE = 0.051, p = .724) anlamlı olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, bootstrap analizi sonuçları sosyal onay ihtiyacı aracılığıyla gerçekleşen özgül dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermiştir (B = -0.023, BootSE = 0.014, %95 GA [-0.058, -0.002]). Buna karşılık paylaşan ebeveynliğin tek başına aracılık etkisi anlamlı bulunmamıştır (B = 0.025, BootSE = 0.023, %95 GA [-0.021, 0.071]).

En önemlisi, evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin oluşturduğu ardışık aracılık etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir (*B* = -0.02, BootSE = 0.009, %95 GA [-0.038, -0.003]). Model sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %21.7'sini açıklamaktadır. Güven aralığının sıfırı içermemesi, evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin sosyal onay ihtiyacının azalması ve buna bağlı olarak paylaşan ebeveynlik davranışlarının azalması üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle sonuçlar, evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin ardışık aracı rol oynadığını göstermiştir. Buna göre düşük evlilik doyumu, daha yüksek sosyal onay ihtiyacıyla; yüksek sosyal onay ihtiyacı ise daha fazla paylaşan ebeveynlik davranışı ve buna bağlı olarak daha yüksek sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilidir.



Şekil 1

Evlilik Doyumu, Sosyal Karşılaştırma, Paylaşan Ebeveynlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkilere Ait Sıralı Aracılık Modeli

Not. *Değerler standardize edilmiş regresyon katsayılarını (β) göstermektedir. Kesikli çizgiler anlamlı olmayan (*non-significant*) yolları temsil etmektedir.*
*p < *.05,* **p < *.01,* ***p < *.001.*

Tartışma

Bu çalışmada ebeveynlik davranışının dijital boyuta taşınmasıyla beraber ortaya çıkan 'sharenting' kavramını ele alarak; ebeveynlerin paylaşım davranışlarını, sosyal onay ihtiyacı ve evlilik doyumu gibi psikolojik boyutlar üzerinden incelemeyi amaçlamıştır. Öncelikle araştırmada ele alınan değişkenlerin demografik özelliklerle karşılaştırıldığı analiz sonuçları değerlendirilecek, daha sonra araştırmanın temel hipotezi olan evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin ardışık aracı rollerini incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçları değerlendirilecektir.

Araştırmada bir çocuk sahibi ebeveynlerin paylaşan ebeveynlik düzeylerinin, iki çocuk sahibi ebeveynlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, ebeveynlerin çocuklarının gelişimsel süreçlerini belgelemek ve sosyal çevreleriyle paylaşmak amacıyla sosyal medyayı kullandıklarını gösteren araştırmalarla tutarlıdır (Aydoğdu ve ark., 2023; Motevalli ve ark., 2025). Özellikle ilk çocuk deneyiminin ebeveynlerde daha yoğun ilgi ve paylaşım isteği yaratması bu bulguyu açıklayabilir. Bununla birlikte bazı çalışmalar sharenting davranışlarının çocuk sayısından çok sosyal onay ihtiyacı, sosyal medya kullanım yoğunluğu ve internet bağımlılığı gibi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Kılıç ve ark., 2024; Ünal ve ark., 2025). Dolayısıyla çocuk sayısının sharenting üzerindeki etkisinin dolaylı mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde araştırmada bir çocuk sahibi ebeveynlerin, evlilik doyumlarının üç ve üzeri çocuğa sahip ebeveynlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, çocuk sayısının artmasıyla birlikte ebeveynlik sorumluluklarının ve günlük yaşam stresinin artmasının çift ilişkisini olumsuz etkileyebileceğini ileri süren çalışmalarla uyumludur (Sharaievska, 2012). Ancak Şahin ve Ayvaz'ın (2026) bulguları, evlilik doyumunun çocuk sayısından ziyade eş desteği, iletişim kalitesi ve ebeveynlik iş birliği gibi ilişki değişkenleriyle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çocuk sayısının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin aile içi ilişkilerin niteliğiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmada kadınların eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı, sosyal onay ihtiyacı, paylaşan ebeveynlik ve evlilik doyumu puanlarının anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, söz konusu değişkenlerin eğitim düzeyinden ziyade bireylerin psikolojik özellikleri, sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve kişilerarası ilişkileriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Günümüzde sosyal medya kullanımının farklı eğitim gruplarında yaygınlaşması, dijital teknolojilere erişimin artması ve sosyal medya platformlarının günlük yaşamın rutin bir parçası haline gelmesi eğitim düzeyine bağlı farklılıkların azalmasına neden olmuş olabilir. Nitekim Kuss ve Griffiths (2017), problemli sosyal medya kullanımının yalnızca sosyodemografik özelliklerle açıklanamayacağını, psikolojik ve davranışsal faktörlerin daha önemli olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığının eğitim düzeyinden çok bireysel kullanım alışkanlıkları ve psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Andreassen, 2015; Bányai ve ark., 2017). Paylaşan ebeveynlik açısından değerlendirildiğinde, mevcut bulgu sharenting davranışlarının eğitim düzeyinden bağımsız olarak farklı ebeveyn gruplarında görülebildiğini göstermektedir. Motevalli ve arkadaşlarının (2025) sistematik derleme çalışması; sharenting davranışlarının temelinde sosyal destek arayışı, deneyim paylaşımı, sosyal etkileşim ve kimlik sunumu gibi motivasyonların bulunduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Ünal ve arkadaşları (2025) annelerin

paylaşan ebeveynlik davranışlarının eğitim düzeyinden çok sosyal onay ihtiyacı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kılıç ve arkadaşları (2024) ise sosyal medya kullanım yoğunluğu ve internet bağımlılığı gibi değişkenlerin paylaşan ebeveynlik davranışlarını açıkladığını belirtmektedir. Evlilik doyumu açısından elde edilen sonuç da eğitim düzeyinin tek başına belirleyici bir değişken olmayabileceğini göstermektedir. Karney ve Bradbury'nin (1995) meta-analitik değerlendirmesine göre evlilik doyumu daha çok iletişim kalitesi, çatışma çözme becerileri, sosyal destek ve ilişki dinamikleri tarafından açıklanmaktadır. Benzer şekilde Lavner, Karney ve Bradbury (2016), evlilik doyumunun yalnızca bireysel ya da demografik özelliklerle açıklanamayacağını; çiftler arasındaki ilişki dinamikleri ve iletişim süreçlerinin evlilik doyumunun sürdürülmesinde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Bu nedenle mevcut araştırmada eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmaması literatürle uyumlu görünmektedir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin ardışık aracı rol oynadığının belirlenmesidir. Analiz sonuçları, evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığını doğrudan yordamadığını; ancak sosyal onay ihtiyacını azaltarak ve buna bağlı olarak paylaşan ebeveynlik davranışlarını düşürerek dolaylı biçimde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığının yalnızca bireysel teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ve psikolojik ihtiyaçlarla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulguların ilk aşaması, evlilik doyumu arttıkça sosyal onay ihtiyacının azalmasıdır. Bu sonuç, Baumeister ve Leary'nin (1995) Aidiyet Kuramı (Need to Belong Theory) ile açıklanabilir. Kurama göre bireyler ait olma, kabul görme ve değer verilme ihtiyaçlarını öncelikle yakın ilişkiler aracılığıyla karşılamaktadırlar. Evlilik ilişkisinden doyum sağlayan bireyler duygusal destek, kabul ve takdir gereksinimlerini eşlerinden karşılayabildikleri için dış kaynaklı onaya daha az ihtiyaç duyabilmektedirler. Nitekim Mikulincer ve arkadaşları (2007) yakın ilişkilerde kabul gören bireylerin yabancıların değerlendirmelerine daha az önem verdiğini ortaya koymuştur. Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen Kaya ve Buğa'nın (2021) çalışması da ilişki doyumu arttıkça sosyal onay ihtiyacının azaldığını göstermiştir. Benzer şekilde Çiftçi-Arıdağ ve arkadaşları (2019), eşler arasındaki duygusal desteğin bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirdiğini ve dışsal onay gereksinimini azalttığını belirtmektedir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, sosyal onay ihtiyacının paylaşan ebeveynliği anlamlı ve pozitif yönde yordamasıdır. Bu sonuç, sharenting davranışlarının altında yatan motivasyonlara ilişkin güncel literatürle uyumludur. Akkoç ve Kuzlu Ayyıldız (2022), sosyal medya platformlarının ebeveynler açısından giderek bir 'beğeni elde etme alanına' dönüştüğünü belirtirken, Ögel Balaban (2022) sosyal medya etkileşimlerinin ebeveynler için bir tür onay mekanizması işlevi gördüğünü vurgulamaktadır. Ebeveynler çocuklarına ilişkin

paylaşımlar aracılığıyla yalnızca anı biriktirmemekte, aynı zamanda çevrelerinden takdir ve beğeni görme fırsatı elde etmektedirler. Toplulukçu kültürel özelliklerin daha belirgin olduğu toplumlarda bireyler, sosyal çevrelerinden gelen değerlendirmelere daha fazla önem verebilmektedir. Nitekim Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar da sosyal kabulün bireylerin benlik algıları üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Değirmenci ve Demirli, 2019; Köksalan, 2021; Saltürk, 2022). Bu nedenle ebeveynlerin sosyal medya üzerinden aldıkları olumlu geri bildirimlerin, ebeveynlik yeterliliklerine ilişkin algılarını güçlendirebildiği düşünülebilir. Mevcut bulgular ayrıca sharenting davranışlarının yalnızca bilişsel farkındalık veya dijital yeterliliklerle açıklanamayacağını göstermektedir. Tosuntaş ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında dijital beceriler ve gizlilik kaygıları ile sharenting davranışı arasında anlamlı ilişkiler bulunmazken, mevcut araştırmada sosyal onay ihtiyacının önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu durum, paylaşan ebeveynlik davranışlarının açıklanmasında psikososyal faktörlerin bilişsel değişkenlerden daha belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Sharenting davranışının ortaya çıkışını yalnızca ebeveynlerin dijital yeterlilikleriyle açıklamak mümkün değildir. Araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarına ilişkin paylaşımlarını sosyal destek sağlama, ebeveynlik kimliklerini ifade etme, sosyal çevreleriyle etkileşim kurma ve olumlu geri bildirim elde etme gibi motivasyonlarla gerçekleştirdiklerini göstermektedir (Blum-Ross ve Livingstone, 2017; Cino ve Demozzi, 2020; Motevalli ve ark., 2025). Araştırmada hem sosyal onay ihtiyacının hem de paylaşan ebeveynliğin sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordaması da dikkat çekicidir. Ferrara ve arkadaşları (2023), ebeveynlerin çocuklarına ilişkin paylaşımlar sonucunda aldıkları beğeni ve yorumların stres azaltıcı bir işlev gördüğünü ve bu geri bildirimlerin, davranışı pekiştiren ödüller olarak çalıştığını ileri sürmektedir. Bu durum, sosyal medya platformlarının sunduğu sosyal ödüllerin ebeveynleri tekrar tekrar paylaşım yapmaya yönlendirebildiğini göstermektedir. Kuss ve Griffiths'in (2017) sosyal medya bağımlılığına ilişkin açıklamaları da bireylerin sosyal onay ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevrimiçi etkileşimlere yöneldiklerini ve bu süreçte bağımlılık benzeri kullanım örüntüleri geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır. Araştırmanın en dikkat çekici sonucu, paylaşan ebeveynliğin tek başına anlamlı bir aracı rol üstlenmemesine rağmen sosyal onay ihtiyacı ile birlikte anlamlı bir ardışık aracılık mekanizması oluşturmasıdır. Bu bulgu, ebeveynlerin yalnızca çocuklarına ilişkin içerik paylaşmaları nedeniyle sosyal medya bağımlılığı geliştirmediklerini; ancak bu paylaşımların altında sosyal kabul ve beğeni arayışı bulunduğunda riskin arttığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle sharenting davranışı, sosyal onay ihtiyacının davranışsal bir yansıması olarak işlev görmekte ve sosyal medya kullanımını pekiştiren bir mekanizmaya dönüşebilmektedir. Sonuç olarak mevcut araştırma, evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin doğrudan değil;

sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynlik davranışları üzerinden işlediğini göstermektedir. Bulgular, özellikle düşük evlilik doyumunun bireyleri sosyal onay arayışına yöneltebildiğini, bu ihtiyacın çocuklara ilişkin paylaşımları artırabildiğini ve nihayetinde sosyal medya bağımlılığı riskini yükseltebildiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığının anlaşılmasında bireysel teknoloji kullanımından çok aile ilişkileri, duygusal ihtiyaçlar ve sosyal onay süreçlerinin birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma evlilik doyumu, sosyal onay ihtiyacı, paylaşan ebeveynlik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla ele almıştır. Bulgular, evlilik doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığını; ancak sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynlik davranışları aracılığıyla dolaylı olarak etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca; çocuk sayısının paylaşan ebeveynlik ve evlilik doyumu üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı, buna karşın eğitim düzeyinin araştırma değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar; paylaşan ebeveynlik davranışlarının yalnızca teknolojik kullanım alışkanlıklarıyla değil, bireylerin psikolojik ihtiyaçları ve aile ilişkileriyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda araştırmanın, dijital ebeveynlik davranışlarının anlaşılmasına ve sosyal medya kullanımının aile yaşamı üzerindeki etkilerinin açıklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma paylaşan ebeveynlik, sosyal onay ihtiyacı, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığını aynı model içerisinde ele alarak sosyal onay ihtiyacı ve paylaşan ebeveynliğin ardışık aracılık rollerini inceleyen sınırlı sayıdaki çalışmalardan biri olması bakımından araştırmanın alanyazına önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle verilerin yüz yüze toplanmış olması, araştırmanın yalnızca araştırmacının ulaşabildiği belirli illerdeki (Ankara ve Samsun) katılımcılarla yürütülmesine neden olmuştur. Bu durum örneklemin temsil gücünü sınırlandırmış ve bulguların tüm ebeveyn nüfusuna genellenebilirliğini azaltmış olabilir. Ayrıca araştırmada kullanılan verilerin katılımcıların öz bildirimlerine dayanması, sosyal beğenirlik eğilimi ve kendini sunma yanlılığı gibi olası yanlılık kaynaklarını beraberinde getirmektedir. Özellikle sosyal onay ihtiyacı, evlilik doyumu ve paylaşan ebeveynlik gibi sosyal açıdan duyarlı değişkenlerde katılımcıların kendilerini daha olumlu değerlendirme eğilimi göstermiş olmaları mümkündür. Bu nedenle elde edilen sonuçlar yorumlanırken öz bildirim yönteminin doğasından kaynaklanan sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı kesitsel araştırma deseninin kullanılmış olmasıdır. Kesitsel çalışmalar değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine olanak sağlamakla birlikte, bu ilişkilerin yönü ve nedenselliği hakkında kesin çıkarımlarda bulunmaya izin vermemektedir. Bu nedenle paylaşan ebeveynlik,

sosyal onay ihtiyacı, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler neden-sonuç bağlamında değerlendirilememektedir. Gelecekte gerçekleştirilecek boylamsal ve deneysel çalışmalar, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içerisindeki değişimini ve olası nedensel mekanizmaları daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir. Bunun yanı sıra araştırmanın yalnızca annelerle yürütülmüş olması, bulguların babalara genellenmesini sınırlandırmaktadır. Gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda anneler ve babaların paylaşan ebeveynlik davranışları karşılaştırılarak ebeveyn cinsiyetinin rolü incelenebilir. Benzer şekilde farklı yaş gruplarındaki çocuklara sahip ebeveynlerin paylaşım davranışlarının karşılaştırılması da paylaşan ebeveynliğin gelişimsel boyutunun anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Akça Koca, D. ve Yukay Yüksel, M. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, *3*(1), 1–19.

Akkoç, E. ve Kuzlu Ayyıldız, T. (2022). Paylaşan ebeveynlik: Çocuk mahremiyeti açısından bir değerlendirme. *Sosyal Medya Araştırmaları Dergisi*, *5*(3), 210–225.

Albayrak, E. S. (2020). Sosyal medya platformlarında dijital detoks: Deneysel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *44*, 252–266.

Alemdar, E. ve Kahraman, S. (2023). Annelerin paylaşan ebeveynlik (sharenting) eylemlerini inceleyen ölçek geliştirme çalışması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijsser/article/1220169

Ammari, T., & Schoenebeck, S. (2015). Understanding and supporting fathers and mothers in social media parenting. *Proceedings of the 2015 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1905–1914.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Aydoğdu, F., Güngör, B. Ş., & Öz, T. A. (2023). Does sharing bring happiness? Understanding the sharenting phenomenon. *Children and Youth Services Review*, *154*, 107122.

Ayhan, S., & Öztürk, F. (2021). Dijital dünyada ebeveyn olmanın görünürde normal bir yansıması olarak paylaşan ebeveynlik (sharenting): Geleneksel bir derleme. *Turkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, *18*(2), 165-177.

Balaban, H. Ö. (2022). Demographic, Social Network Structure-and InstagramUse-Related Factors Predicting Parents' Sharenting Behaviors. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *14*(Suppl. 1), 28-36.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2017). Sharenting, parent blogging, and the boundaries of the digital self. *Popular Communication, 15*(2), 110–125. https://doi.org/10.1080/15405702.2016.1223300

Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 23*(3), 341–351. https://doi.org/10.3109/00048678909068294

Brosch, A. (2016). When the child is born into the internet: Sharenting as a growing trend among parents on Facebook. *The New Educational Review*, *43*(1), 225–235.

Cino, D., Demozzi, S., & Subrahmanyam, K. (2020). "Why post more pictures if no one is looking at them?" Parents' perception of the Facebook Like in sharenting. *The Communication Review*, *23*(2), 122-144.

Çiftçi Arıdağ, N., Erus, S. M. ve Ünsal Seydooğlulları, S. (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(71), 1014–1024.

Değirmenci, E. ve Demirli, C. (2019). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, *2*(1), 79–95.

Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*(Ek sayı 1), 15–22.

Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 85–104.

Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisine ilişkin görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *15*, 226–237.

Ferrara, P., Cammisa, I., Corsello, G., Giardino, I., Vural, M., Pop, T. L., Pettoello-Mantovani, C., Indrio, F. ve Pettoello-Mantovani, M. (2023). Online sharenting: The dangers of posting sensitive information about children on social media. *The Journal of Pediatrics*, 257, 1–2.

Gökkaya, F., Deniz, İ. ve Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Journal of Clinical Psychology Research*, *4*(2), 94–105.

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. bs.). Guilford Press.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

Kaya, A. G. ve Buğa, A. (2021). Anne ve babaların ebeveyn davranışlarının ve evlilik doyumlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *21*(51), 371–410.

Kılıç, K. ve Tepeli, K. (2025). Annelerin paylaşan ebeveynlik eylemleriyle çocuklarının sosyal medya kullanımlarına yönelik görüşleri arasındaki ilişki. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, *9*(1), 35–52.

Kılıç, S., Kılıç, B. O., Ateş, E. G., Ilarslan, N. E. Ç., Konuksever, D., & Ulukol, B. (2024). Exploring the depths of sharenting: unveiling the impact of sociodemographic factors and internet addiction. *Journal of Pediatric Health Care*, *38*(5), 643-650.

Kındap Tepe, Y., Akgöz, G. ve Demiroğlu, Z. (2025). Sosyal medyada paylaşan ebeveynlik: Ergenlerin arabuluculuk stratejilerinin aile içi ilişkilere etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 788–821.

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). Guilford Press.

Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L. ve Cook, A. (2008). Self-determination and tie strength: Informing the determinants of relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(4), 677–694.

Köksalan, M. (2021). Sosyal onay ihtiyacı ve toplum normları. *Kültürel Psikoloji Dergisi*, *8*(3), 105–118.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3), 311.

Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family, 78*(3), 680–694. https://doi.org/10.1111/jomf.12301

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.

Livingstone, S. (2019). The challenges of digital parenting. *Journal of Family and Media*, *15*(1), 22–35.

McDaniel, B. T., Coyne, S. M. ve Holmes, E. K. (2011). New mothers and media use. *Journal of Family and Media Studies*, 4(2), 45–67.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

Motevalli, S., Razak, R. A., Bailey, R. P., Madihie, A. B., Mehdinezhadnouri, K., & Pan, Y. (2025). Parents' Sharenting Behaviours: A Systematic Review of Motivations, Attitudes, Perceptions, and Impression Management Perspectives. *F1000Research*, *14*, 448.

Saltürk, A. (2022). Sosyal onay ihtiyacının yordanmasında ilişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ve ana-baba tutumunun rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, *13*(1), 316–334.

Sharaievska, I. (2012). *Family and marital satisfaction and the use of social network technologies*. University of Illinois at Urbana-Champaign.

Siibak, A. ve Traks, K. (2019). The dark sides of sharenting. *Catalan Journal of Communication & Cultural Studies, 11*(1), 115–121. https://doi.org/10.1386/cjcs.11.1.115_1

Şahin, E. S., & Ayvaz, A. (2026). Sharenting as a Bridge: Linking Significance Quest, Desire for Being Liked, and Marital Satisfaction. *Marriage & Family Review*, 1-28.

Tosuntaş, Ş. B. ve Griffiths, M. D. (2024). Sharenting: A systematic review of the empirical literature. *Journal of Family Theory & Review*, *16*(3), 525–562.

Ünal, E., Erdem, Ö., & Uyaroğlu, A. K. (2025). The Relationship Between Mothers' Sharenting and Their Need for Social Approval. *Fenerbahçe University Journal of Health Sciences*, *5*(Ek 1), 11-23.

Walrave, M., Robbé, S., Staes, L. ve Hallam, L. (2023). Mindful sharenting: How millennial parents balance between sharing and protecting. *Frontiers in Psychology*, 14, 1171611. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1171611

Bölüm 2

İLERİ YETİŞKİNLİKTE TRAVMA SONRASI UYUMUN İLİŞKİSEL VE DİSSOSİYATİF BELİRLEYİCİLERİ

Arzu GÜLBAHÇE[1]

1 Doçent Dr., Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. ORCID: 0000-0003-4762-3603.

1. Giriş

1.1. Yaşlanan Dünya Nüfusu ve Sorun Durumu

Nüfusun yaşlanması, 21. yüzyılın en belirgin demografik dönüşümlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Birleşmiş Milletler'in nüfus projeksiyonları, 65 yaş ve üzeri bireylerin küresel nüfus içindeki payının önümüzdeki on yıllarda istikrarlı biçimde artmaya devam edeceğini göstermektedir (UN DESA, 2023). Türkiye de bu eğilimden bağımsız olmamakla beraber; TÜİK'in en güncel verilerine göre 65 yaş ve üzeri nüfus 2020-2025 arasında %20,5 artarak 9,5 milyonu aşmış, toplam nüfus içindeki payı %9,5'ten %11,1'e yükselmiş, ortanca yaş ise 34,9'a çıkmıştır (TÜİK, 2025). Aynı veriler, yaklaşık 1,8 milyon yaşlı bireyin tek başına yaşadığını ve bu grubun büyük çoğunluğunu kadınların oluşturduğunu da ortaya koymaktadır (TÜİK, 2025).

Bu demografik dönüşüm sadece sayısal bir değişim değildir ve ileri yetişkinlik döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin (afetlerin, kayıpların, bakım gereksiniminin) toplumsal ölçekte giderek daha fazla bireyi etkileyeceği anlamına gelmektedir (Parker vd., 2016). Literatür, bu deneyimlerin ardından bireylerin neden farklı uyum süreçleri izlediğini açıklarken sıklıkla bilişsel ve duygusal mekanizmalara odaklanmış; ilişkisel süreçler ile dissosiyatif baş etme örüntülerinin birlikte ele alındığı bütüncül modeller ise görece sınırlı kalmıştır. Bu bölümde, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyum; bağlanma güvenliği, sosyal destek, kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif süreçler ekseninde ele alınmakta, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan bütünleştirici bir kavramsal çerçeve önerilmektedir.

1.2. İleri Yetişkinlikte Psikolojik Kırılganlıklar

Seçici Optimizasyon ve Telafi modeline göre, başarılı yaşlanma; bireyin sınırlı hâle gelen kaynaklarını belirli hedeflere yönlendirmesi (seçim), bu hedefler doğrultusunda elindeki becerileri en üst düzeyde kullanması (optimizasyon) ve kayıpları telafi edecek alternatif stratejiler geliştirmesi (telafi) yoluyla mümkün olmaktadır. Bu çerçeve yaşlanmayı doğrusal bir gerileme süreci olarak değil, kazançlar ve kayıplar arasındaki dengenin yeniden müzakere edildiği aktif bir süreç olarak ele almaktadır (Baltes & Baltes, 1990). Benzer bir vurgu Sosyo-duygusal Seçicilik Kuramında da görülmektedir; bu kurama göre bireyler, kalan yaşam sürelerinin sınırlı olduğunu algıladıklarında ufuklarını genişletmeye yönelik hedefler yerine duygusal açıdan anlamlı ilişkilere öncelik vermekte, bu da sosyal ağ küçülse bile duygusal doyumun korunmasını sağlamaktadır (Carstensen vd., 1999).

Ne var ki, yaşlanma sürecinde bireyin bu uyumsal kaynakları kullanabilme kapasitesi çeşitli bireysel ve çevresel etkenlerden etkilenebilmektedir

(Baltes & Baltes, 1990). İstanbul'da 60 yaş ve üzeri yetişkinle yürütülen bir çalışma, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşlanmaya uyum sağlamadaki zorlanmanın azaldığını, kadın katılımcıların ise erkeklere göre daha fazla uyum zorluğu bildirdiğini göstermiştir (Çetingök & Irmak, 2022). Bu bulgu önemli bir noktaya işaret etmekte; seçim, optimizasyon ve telafi stratejileri kişiden kişiye değişmekte, dolayısıyla aynı kayıpla (örneğin bir afetle veya eş kaybıyla) karşılaşan iki yaşlı birey, elindeki psikolojik ve ilişkisel kaynaklara bağlı olarak bambaşka uyum süreçleri sergileyebilmektedir (Çetingök & Irmak, 2022). Bu farklılık, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumun salt bireysel özelliklerle açıklanamayacağını; ilişkisel kaynaklar ve dissosiyatif baş etme süreçleri gibi mekanizmaların da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

1.3. Travmatik Yaşam Olaylarının Önemi

İleri yetişkinlik dönemi, doğal afetler, pandemiler, kronik hastalıklar, yakın kayıplar ve artan bakım gereksinimi gibi farklı nitelikte travmatik yaşantılarla karşılaşma olasılığının görece yüksek olduğu bir evredir (Parker vd., 2016; Purrington, 2023; Zhu vd., 2025). Bu yaşantılar birbirinden bağımsız değil, sıklıkla iç içe geçen ve kümülatif bir stres yükü oluşturan deneyimler olarak işlev görmektedir (Parker vd., 2016; Zhu vd., 2025). Bu bölümün ikinci kısmında, söz konusu travma türleri ve bunların yaşlı bireyler üzerindeki özgül etkileri ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

Bu bölüm, ileri yetişkinlikte travmatik yaşam olaylarının ardından gözlenen uyum farklılıklarını açıklamak amacıyla, ilişkisel ve psikolojik süreçleri odağa alan bütünleştirici bir model önermektedir. Önerilen modelde travmatik yaşam olayları bireyin bağlanma güvenliğini test etmekte, bu güvenlik düzeyi sosyal destek arama davranışını şekillendirmekte, sosyal destek örüntüleri kişilerarası bağımlılık eğilimlerini etkilemekte ve bu eğilimler dissosiyatif baş etme süreçleriyle birleşerek nihai psikolojik uyum düzeyini belirlemektedir (Bornstein, 2011; Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Van Assche vd., 2013). Önerilen model, ölüm sıkıntısı, anlamlandırma ve çiçeklenme arasındaki ilişkileri inceleyen önceki bulgulardan (Kovan, 2026) farklı olarak, travma sonrası uyumu açıklamada ilişkisel ve dissosiyatif mekanizmaları ön plana çıkarmaktadır. Bölümün amacı, bu eksenin kuramsal temellerini ortaya koymak ve ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu güçlendirmeye yönelik uygulama önerileri geliştirmektir.

2. İleri Yetişkinlik ve Travmatik Yaşam Olayları

2.1. Yaşlılıkta Stres ve Kırılganlık

Toplumsal ölçekli travmalar bilhassa doğal afetler söz konusu olduğunda ileri yetişkinlikteki kırılganlık özellikle görünür hâle gelmektedir (Parker vd.,

2016). Yaşlı bireylerin azalan hareketlilik, fiziksel yaralanma riskinin artması ve sınırlı kaynaklara erişim nedeniyle afet sonrası ruh sağlığı sorunlarına karşı daha duyarlı olduğu ifade edilmektedir. Bu duyarlılık afetin akut evresiyle sınırlı kalmamakta, uzun dönemli uyum sürecini de etkilemektedir (Parker vd., 2016). Türkiye örneğinde yürütülen bir çalışma da psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan yaşlı bireylerin günlük yaşamdaki değişimlere uyum sağlamakta daha fazla zorlandığını göstermiştir (Çetingök & Irmak, 2022). Emeklilik, eş kaybı veya akranların kaybı gibi süreçlerin sosyal sermayeyi aşındırması da bu kırılganlığı artırabilen bir etken olarak değerlendirilmektedir; dolayısıyla stres ve kırılganlık arasındaki ilişki doğrusal değildir, bireyin elindeki ilişkisel kaynaklar bu ilişkiyi önemli ölçüde düzenlemektedir (Buur vd., 2025; Van Assche vd., 2013).

Kronik hastalık yükü, bu kırılganlığı pekiştiren bir diğer önemli boyuttur. 49 çalışmadan elde edilen ve 729.043 yaşlı bireyi kapsayan güncel bir meta-analiz, 65 yaş ve üzeri bireylerin yaklaşık yarısının (%46) eş zamanlı olarak iki veya daha fazla kronik hastalığa sahip olduğunu; bu oranın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek seyrettiğini ve 70 yaş üzerinde olmanın, düşük eğitim düzeyinin ve düşük gelirin bu yükü artıran risk etkenleri arasında yer aldığını ortaya koymuştur (Zhu vd., 2025). Bu çoklu hastalık yükü, bireyin psikolojik ve davranışsal kaynaklarının önemli bir kısmını günlük sağlık yönetimine yönlendirmekte; bu durum travmatik yaşam olayları karşısında kullanılabilecek baş etme kapasitesini azaltabilmektedir.

Çoklu kayıp deneyimleri de ileri yetişkinlikte kırılganlığı artıran özgül bir mekanizmadır. Yaşlı bireyler akranlarının ölümleri nedeniyle yaşamları boyunca giderek artan sayıda kayıpla karşılaşmakta, bu kayıplar bazen önceki bir kaybın yası tamamlanmadan üst üste binerek bir tür yas yüklenmesine yol açabilmektedir (Buur vd., 2025). Aynı çalışma, yaşlı bireylerin sosyal ağının küçülmesi nedeniyle kaybı paylaşabilecekleri kişi sayısının genç yetişkinlere göre daha az olduğunu, bu yalnızlaşmanın da yas sürecini karmaşıklaştıran bağımsız bir etken olarak işlev gördüğünü göstermiştir (Buur vd., 2025). Bu bulgular, ileri yetişkinlikte kırılganlığın tek bir travmatik olayın şiddetiyle değil, biriken kayıpların sayısı ve bu kayıpları paylaşabilecek ilişkisel ağın genişliğiyle de şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle ileri yetişkinlikte travmatik yaşam olaylarının etkisi, sadece olayın nesnel özellikleriyle değil; bireyin sağlık durumu, önceki kayıp deneyimleri ve sahip olduğu sosyal kaynaklarla beraber değerlendirilmesi oldukça önemlidir (Van Assche vd., 2013; Zhu vd., 2025).

2.2. Travmatik Yaşantıların Sınıflandırılması

İleri yetişkinlikte karşılaşılan travmatik yaşam olayları, kaynağı ve niteliği açısından dört kategori altında ele alınabilir. Doğal afetler, ani başlangıçlı ve toplu düzeyde etkili olan bir tehdit türü olarak bireyin fiziksel güvenliğini doğrudan tehdit etmekte ve ileri yetişkinlik döneminde psikopatolojik be-

lirtiler açısından önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Parker vd., 2016). Kronik hastalıklar, ani değil süreğen bir tehdit oluşturarak bireyin bedensel bütünlük ve özerklik algısını aşındırmaktadır (Zhu vd., 2025). Eş kaybı, ileri yetişkinlikte görülen travmatik yaşam olayları arasında en kapsamlı psikososyal sonuçlara sahip deneyimlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu deneyim sadece duygusal bir yas süreci değil, günlük yaşamın pratik düzenlenişini, kimlik algısını ve sosyal rolleri de yoğun olarak etkileyen bütüncül bir dönüşüm sürecidir (Purrington, 2023).

Bakım gereksinimi ise genellikle önceki üç travma türünün bir sonucu olarak ortaya çıkmakta, bireyin başkalarına bağımlı hâle gelmesiyle özerklik kaybı algısını artırmakta ve ileride ele alınan bağlanma ile kişilerarası bağımlılık dinamikleriyle yakından ilişkilenmektedir (Bornstein, 2011; Van Assche vd., 2013). Bu dört kategori birbiriyle sıklıkla örtüşen olgulardır; bir deprem hem doğrudan fiziksel tehdit oluşturmakta hem de yakın kayıplara, kronik hastalıkların alevlenmesine ve bakım gereksiniminin artmasına yol açabilmektedir (Güzel vd., 2025; Parker vd., 2016). Bu iç içe geçmişlik, ileri yetişkinlikte travma kavramının tekil bir olay olmaktan öte, kümülatif ve çok boyutlu bir süreç olarak ele alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Purrington, 2023; Zhu vd., 2025).

2.3. Toplumsal Ölçekli Travmalar ve Yaşlı Bireyler

Doğal afetler ve pandemiler, ileri yetişkinlik döneminde travmatik yaşantının en sık görülen iki kaynağı olarak öne çıkmakta ve her ikisi de hem ulusal hem uluslararası literatürde geniş şekilde incelenmektedir (Schäfer vd., 2023). Altı çalışmayı kapsayan bir meta-analiz, ileri yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin doğal afet sonrasında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve uyum bozukluğu geliştirme olasılığının genç yetişkinlere göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Parker vd., 2016). Türkiye bağlamında bu örüntü depremlerle somutlaşmaktadır. Kahramanmaraş depremlerinin akabinde yürütülen bir araştırma, hayatta kalanlar arasında olası TSBB düzeylerinin yaklaşık %41'e ulaştığını, depresyon ve anksiyete belirtilerinin de %40'ın üzerine çıktığını, düşük sosyal destek ve yerinden edilmenin bu yükü artıran risk faktörleri arasında yer aldığını göstermiştir (Çınaroğlu vd., 2025). Depremin yaşlı bireyler üzerindeki özgül yükü nitel düzeyde de ileri sürülmüş; 22 yaşlı hayatta kalanla yürütülen bir görüşme çalışması, bu bireylerin hareketlilik, temel gereksinimlere erişim ve psikolojik sıkıntı açısından yaşadığı kesişimsel güçlükleri ortaya koymuştur (Güzel vd., 2025).

Pandemiler de afetlerden farklı, fakat benzer derecede yıkıcı bir tehdit örüntüsü sergilemektedir. Dokuz veri tabanı taranarak yürütülen kapsamlı bir sistematik derleme ve meta-analiz, COVID-19 pandemisinin ilk evrelerinde yaşlı bireylerde ruh sağlığında küçük düzeyde bir kötüleşme gözlendiğini, lakin bu kötüleşmenin zamanla iyileşme gösterdiğini ve ileri yaşın pandemi

karşısında özel bir risk oluşturduğu yönündeki erken varsayımları doğrulamadığını ortaya koymuştur (Schäfer vd., 2023). Bu bulgu, yaşlı bireylerin afet ve pandemi gibi toplu tehditler karşısında beklenenden daha dirençli olabileceğine işaret etmesi açısından dikkat çekicidir (Schäfer vd., 2023). Türkiye'de pandemi sürecinde yaşlı bireylerin deneyimlerini inceleyen nitel bir çalışma da katılımcıların kaygı ve damgalanmaya yönelik yoğun duygular bildirdiğini, fakat bu deneyimlerin bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkisine bağlı olarak farklılaştığını göstermiştir (Şimşek vd., 2022). Deprem ve pandemi örnekleri beraber değerlendirildiğinde, afetin türü değişse de yaşlı bireylerin uyum sürecini belirleyen ortak eksenin sosyal destek ve ilişkisel güvenlik olduğu görülmekte; bu ortak eksen ise bir sonraki bölümün konusunu oluşturmaktadır.

3. İleri Yetişkinlikte İlişkisel Dinamikler

3.1. Sosyal Destek ve Psikolojik Uyum

Travma sonrası uyum sürecinin, bireyin sadece içsel kaynaklarıyla değil çevresindeki ilişki ağıyla da yakından bağlantılı olduğu açıktır (Purrington, 2023; Van Assche vd., 2013). Eş kaybına uyum sürecini inceleyen sistematik bir derleme, sosyal desteğin bu uyumu kolaylaştıran beş temel etkenden biri olduğunu, dul kalan bireylerin güçlü sosyal bağlara sahip olduklarında kaybı daha işlevsel şekilde bütünleştirebildiklerini göstermiştir (Purrington, 2023). Aynı derleme, anlamlandırma ve maneviyatın da sosyal destekle birlikte uyum sürecini şekillendiren etkenler arasında yer aldığını, bu etkenlerin terapötik çalışmalara entegre edilmesinin süreci kolaylaştırabileceğini öne sürmüştür (Purrington, 2023). Türkiye'de yürütülen bir araştırma da benzer bir örüntüye işaret etmekte, ileri yetişkinlikte psikolojik sağlamlığın sosyal ve ilişkisel bağlamdan bağımsız düşünülemeyeceğini göstermektedir (Çetingök & Irmak, 2022). Sosyal ağın ileri yetişkinlikte doğal olarak küçülmesi nedeniyle her bir ilişki görece daha fazla duygusal ağırlık taşımakta, bu da mevcut ilişkilerin niteliğinin sayısından daha belirleyici olmasına yol açmaktadır (Carstensen vd., 1999). Bu nedenle ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu açıklarken sosyal desteğin varlığından çok, bireyin bu desteği ne ölçüde güvenilir ve erişilebilir olarak algıladığı önem kazanmaktadır (Van Assche vd., 2013).

3.2. Bağlanma ve Yaşlılık

Sosyal desteğin işlevini anlamak açısından, bu desteğin örgütlendiği temel ilişkisel çerçeveye, yani bağlanma sistemine bakmak gerektiği düşünülmektedir (Van Assche vd., 2013). Bağlanma kuramı başlangıçta bebeklik dönemine has bir çerçeve olarak geliştirilmiş olsa da günümüzde yaşam boyu süren, tehdit karşısında etkinleşen biyolojik temelli bir davranış sistemi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Van Assche vd., 2013). 1983-2012 yılları arasındaki araştırmaları tarayan sistematik bir derleme, ileri yetişkinlikte bağ-

lanma figürlerinin sayısının ve niteliğinin gençlik dönemine göre değiştiğini (eşin, akranların ve kardeşlerin yerini giderek yetişkin çocukların ve profesyonel bakım verenlerin aldığını) ve bağlanma güvenliğinin kronik hastalığa uyum, bakım yükünün algılanışı ve genel psikososyal işleyiş üzerinde belirleyici etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Van Assche vd., 2013). Aynı derleme, güvenli bağlanan yaşlı bireylerin demansla baş etme, tıbbi tedaviye uyum ve yas süreçleri gibi farklı alanlarda daha işlevsel stratejiler geliştirdiğini, güvensiz bağlanma örüntülerinin ise bu alanların her birinde ek bir kırılganlık kaynağı oluşturduğunu göstermektedir (Van Assche vd., 2013).

Bağlanma sisteminin ileri yetişkinlikte taşıdığı bu düzenleyici işlev, travmatik bir yaşam olayıyla karşılaşıldığında özellikle belirleyici olabilmektedir. Tehdit esnasında etkinleşen bağlanma davranış sistemi bireyi güvenlik üssü olarak deneyimlediği kişilere yönlendirmekte; bu yöneliş ileri yetişkinlikte sıklıkla yetişkin çocuklara, eşe veya profesyonel bakım verenlere doğru gerçekleşmektedir (Van Assche vd., 2013). Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireyler bu süreçte hem destek aramakta hem de gerektiğinde özerk işleyişe geri dönebilmekte; güvensiz bağlanma örüntüleri ise bu esnekliği zayıflatarak bireyi ya aşırı bağımlı ya da aşırı geri çekilmiş bir konuma itebilmektedir (Van Assche vd., 2013). Bu nedenle bağlanma güvenliği, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu anlamada temel açıklayıcı değişkenlerden biri olarak değerlendirilebilir.

3.3. Yakın İlişkilerin Koruyucu Rolü

Bağlanma sisteminin işlevselliği, somut düzeyde yakın ilişkilerin niteliği aracılığıyla görünür olmaktadır (Van Assche vd., 2013). Eş kaybına uyum sürecinde, kayıp öncesi ilişkinin niteliğinin sonraki uyum sürecinin en güçlü belirleyicilerinden biri olduğu bulunmuş; güvenli ve doyurucu bir ilişki geçmişine sahip bireylerin kaybı daha bütünleşik şekilde işleyebildiği, çatışmalı veya ambivalan bir ilişki geçmişinin ise uyum sürecini farklılaştırdığı gösterilmiştir (Purrington, 2023). Güvenli bağlanan bireylerin kronik hastalık ve bakım gerektiren durumlar karşısında çevresindeki kişilerden daha etkili şekilde destek alabildiği, bu desteğin hem öznel iyi oluşu hem de bakım sürecinin niteliğini olumlu yönde etkilediği de belirtilmiştir (Van Assche vd., 2013). Yakın ilişkilerin koruyucu etkisi somut yardım sağlanmasıyla sınırlı olmamaktadır (Purrington, 2023; Van Assche vd., 2013). Zira güven veren ilişkiler, bireyin stresli yaşam olaylarını anlamlandırma şeklini de etkileyebilmekte, duyguların düzenlenmesi ve belirsizlikle baş edilmesi açısından önemli bir kaynak işlevi görebilmektedir (Purrington, 2023; Van Assche vd., 2013). Özellikle ileri yetişkinlik döneminde sosyal ağların daralmasıyla beraber, mevcut ilişkilerin niteliği psikolojik uyum üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip hâle gelmektedir (Carstensen vd., 1999). Bu nedenle yakın ilişkiler salt sosyal destek

sağlayan yapılar olarak değil, bireyin güvenlik hissini ve psikolojik bütünlüğünü koruyan ilişkisel kaynaklar olarak da değerlendirilmektedir. Fakat bu koruyucu işlevin sınırları da göz önünde bulundurulmalıdır; çünkü aynı ilişkisel yakınlık, belirli koşullar altında kişilerarası bağımlılığı besleyen bir temele de dönüşebilmektedir (Bornstein, 2011).

3.4. Kişilerarası Bağımlılık Kavramı

Kişilerarası bağımlılık, bireyin özerk işleyişin mümkün olduğu durumlarda da bakım, yön gösterme, koruma ve destek için başkalarına yönelme eğilimini ifade eden, gelişimsel, sosyal ve klinik boyutları olan bir kişilik özelliğidir (Van Assche vd., 2013). Klasik psikodinamik yaklaşımlar bu eğilimi genellikle erken çocukluk döneminde kurulan bakım veren-çocuk ilişkisine bağlamış, bağımlılığı ise sabit ve büyük ölçüde olgunlaşmamışlıkla ilişkili bir özellik olarak ele almıştır (Bornstein, 1992). Bilişsel-etkileşimci model ise bu sabit görüşü önemli ölçüde dönüştürmüştür; bu modele göre bağımlı bireylerin davranışları durumdan duruma belirgin ölçüde farklılık göstermekte, fakat bu değişkenliğin altında bireyin kendisini çaresiz ve güçsüz olarak algılaması ile bakım verenlerle bağını güçlendirme motivasyonu gibi nispeten kararlı bilişsel temalar yatmaktadır (Bornstein, 2011). Bu model, kişilerarası bağımlılığın pasiflik veya olgunlaşmamışlıkla eşleştirilemeyeceğini, bazı bağlamlarda bireyin oldukça etkin, hatta atak şekilde davranabileceğini de öne sürmektedir (Van Assche vd., 2013).

Kişilerarası bağımlılığın uyumsal ve uyumsuz biçimleri arasındaki ayrım, bu kavramı klinik açıdan daha kullanışlı kılmaktadır. Uyumsal bağımlılık, bireyin gerektiğinde başkalarından destek almasını, fakat özerk işleyiş gerektiğinde de bu işleyişi sürdürebilmesini içermekte; bu esneklik, bireyin tıbbi ve psikoterapötik tedavi süreçlerine uyumunu kolaylaştırabilen bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Bornstein, 2011). Öte yandan uyumsuz bağımlılık, ilişki kaybı tehdidi karşısında artan kaygı ve çatışma riskiyle ilişkilendirilmekte, bireyi ilişkiyi her ne koşulda olursa olsun sürdürmeye yönelik bir baskı altına almaktadır (Van Assche vd., 2013). İleri yetişkinlik dönemi bu ayrımın özellikle görünür hâle geldiği bir evredir (Bornstein, 2011; Van Assche vd., 2013). Nitekim bu dönemde artan bakım gereksinimi bağımlılığı kaçınılmaz şekilde gündeme getirmekte, fakat bu bağımlılığın uyumsal mı yoksa uyumsuz mu bir nitelik taşıdığı bireyin psikolojik uyumu açısından belirleyici olmaktadır (Van Assche vd., 2013). Bir yaşlı bireyin günlük yaşam aktivitelerinde yardım kabul etmesi ile aynı bireyin kendi kararlarını verme kapasitesinden tamamen vazgeçmesi, görünüşte benzer bir bağımlılık tablosu sergilese de psikolojik açıdan birbirinden köklü olarak farklı iki süreci yansıtmaktadır (Bornstein, 2011).

Yaşlılıkta bağımlılık kavramı her zaman olumsuz bir gösterge olarak değerlendirilmemektedir. Zira Baltes (1996), ileri yetişkinlikte ortaya çıkan bazı bağımlılık biçimlerinin bireyin sınırlı kaynaklarını korumasına ve çevresel destekten daha etkin yararlanmasına olanak tanıyan uyumsal işlevler taşıyabileceğini ileri sürmüştür. Bu bakış açısı, bağımlılığın sadece bireysel yetersizliklerin değil, yaşlanma sürecine uyum sağlamaya yönelik stratejik düzenlemelerin de bir sonucu olabileceğini göstermektedir. Bu ayrım, kişilerarası bağımlılığı ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumun açıklayıcı değişkenlerinden biri olarak konumlandırmanın kuramsal temelini oluşturmaktadır (Bornstein, 2011).

3.5. Travma Sonrasında Kişilerarası Bağımlılık Eğilimleri

Travmatik bir yaşam olayının ardından kişilerarası bağımlılık eğilimlerinin yoğunlaşması, ileri yetişkinlik döneminde özgül bir klinik önem taşımaktadır (Bornstein, 2011; Van Assche vd., 2013). Bakım ihtiyacının artması travmatik bir olayın doğrudan sonucu olabileceği gibi, travma sonrası gelişen güvensizlik duygusunun da bir yansıması olabilmektedir. Birey kendi başına etkili şekilde işlev görme kapasitesine olan güvenini kaybettiğinde, çevresindeki kişilere yönelik bağımlılığı artabilmektedir (Bornstein, 2011). Yalnızlık da bu süreçte önemli rol oynamaktadır; COVID-19 pandemisi esnasında yaşlı bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyon düzeylerinin ciddi şekilde yükseldiği, bu durumun ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir (Schäfer vd., 2023). Sosyal ağın küçülmesiyle birleşen yalnızlık deneyimi, bireyi mevcut ilişkilere aşırı ölçüde tutunmaya yöneltebilmekte, bu da ilişkinin niteliğini bozabilecek bir bağımlılık örüntüsüne dönüşebilmektedir (Bornstein, 2011; Carstensen vd., 1999).

Bu bağımlılık eğilimleri özellikle bakım ilişkilerinde görünür hâle gelmekte ve bazı durumlarda ilişkinin koruyucu işlevini zayıflatarak yeni risk alanları yaratabilmektedir (Bornstein, 2019). Bakım ilişkileri, kişilerarası bağımlılığın en somutlaştığı alandır ve bu ilişkiler her zaman tek yönlü işlememektedir. Eş ve yaşlı istismarı bağlamında yürütülen bir analiz, sinerjik bağımlılık ilişkilerinin bazı istismar şekillerinde rol oynadığını; özellikle bakım veren aile üyesinin, işlevsel olarak bağımlı durumdaki yaşlı bireye ekonomik açıdan bağımlı hâle geldiği durumlarda yaşlı istismarı riskinin arttığını ortaya koymuştur (Bornstein, 2019). Bu bulgu, bağımlılığın çoğunlukla karşılıklı ve aktif bir ilişki örüntüsü içinde oluştuğunu göstermektedir (Bornstein, 2019). Söz konusu riskin büyüklüğü küresel ölçekte de yer almakta; 28 ülkeden 52 çalışmayı kapsayan bir meta-analiz, toplum içinde yaşayan yaşlı bireylerin altıda birinin (yaklaşık 141 milyon kişinin) son bir yıl içinde bir tür istismara maruz kaldığını, psikolojik istismarın en yaygın biçim olduğunu, onu finansal istismar ve ihmalin takip ettiğini ortaya koymuştur

(Yon vd., 2017). Bu büyüklükteki bir prevalans, kişilerarası bağımlılığın ileri yetişkinlikte sadece bireysel bir ilişki sorunu değil, önemli bir halk sağlığı meselesi olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir (Bornstein, 2019; Yon vd., 2017).

Ekonomik bağımlılık ise, bu örüntünün özellikle göz ardı edilen bir boyutudur. Bakım veren kişinin yaşlı bireyin gelirine, evine veya birikimlerine bağımlı hâle gelmesi, istismar riskini artıran bağımsız bir etken olarak tanımlanmaktadır (Bornstein, 2019). Bu durumda yaşlı birey, fiziksel veya duygusal bakıma duyduğu ihtiyaç nedeniyle kötü muameleye razı olabilmekte, terk edilme kaygısı bu razı oluşu daha da güçlendirebilmektedir (Yon vd., 2017). Travma sonrası dönemde bağlanma güvenliğinin azalması da bu riski büyütebilen bir etken olarak değerlendirilmekte; güvensiz bağlanan bireylerin kayıp ve hastalık gibi stresörler karşısında daha yoğun bağımlılık ve kontrol kaybı algısı geliştirebileceği ileri sürülmektedir (Van Assche vd., 2013). Bu nedenle, travma sonrası uyum sürecinde kişilerarası bağımlılık eğilimlerinin izlenmesi ilişkisel bir mesele olarak değil, olası istismar risklerine karşı koruyucu bir değerlendirme aracı olarak da ele alınması önemlilik arz etmektedir.

4. Travmatik Yaşam Olayları ve Dissosiyatif Süreçler

4.1. Dissosiyatif Süreçlerin Kuramsal Temelleri

Travma karşısında bireyin verdiği tepkiler her zaman bilinçli ve bütünleşik şekilde işlenmemektedir. Zihin, aşırı yoğun deneyimi bütünleştirme kapasitesinin sınırlarına ulaştığında dissosiyatif süreçler devreye girmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011). Dissosiyasyona yönelik güncel bir tanım, bu olguyu kişiliğin, travmatik deneyimi kısmen veya tamamen bütünleştirme kapasitesinden yoksun kaldığında ortaya çıkan, yeterince entegre olmamış iki veya daha fazla alt sisteme bölünmesi olarak ele almaktadır (Nijenhuis & Van der Hart, 2011). Yapısal Dissosiyasyon Kuramı bu bölünmenin niteliğini daha ayrıntılı tanımlamakta; aşırı tehdit altında kişiliğin, günlük yaşamı sürdürmeye yönelik işlevleri üstlenen "görünüşte normal kısım" ile travmatik deneyime sabitlenmiş "duygusal kısım" arasında bölünebileceğini öne sürmektedir (Van der Hart vd., 2006). Bu iki yapı arasındaki yetersiz entegrasyon, bireyin günlük yaşamda işlevselliğini sürdürürken travmatik anıların aynı zamanda işlenmemiş şekilde varlığını sürdürmesine yol açabilmektedir (Van der Hart vd., 2006).

Dissosiyatif süreçler başlangıçta bireyin aşırı tehdit karşısında psikolojik bütünlüğünü korumasına hizmet eden uyumsal bir savunma işlevi görebilmektedir. Travmatik deneyimin duygusal yoğunluğu bireyin mevcut baş etme kapasitesini aştığında, deneyimin belirli yönleri bilinçli farkındalıktan uzaklaştırılarak psikolojik yükün azaltılması sağlanabilmektedir (Nijenhuis

& Van der Hart, 2011). Bununla beraber, bu ayrışma kalıcı hâle geldiğinde travmatik yaşantının bütünleştirilmesini güçleştirebilmekte ve bireyin duygu düzenleme, kimlik bütünlüğü ve kişilerarası işlevsellik alanlarında çeşitli zorluklar yaşamasına yol açabilmektedir (Van der Hart vd., 2006). Bu nedenle dissosiyasyon günümüzde sadece bir belirti kümesi olarak değil, travmatik yaşantılara verilen bir uyum tepkisi olarak değerlendirilmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Van der Hart vd., 2006).

4.2. Travmaya Bağlı Dissosiyatif Tepkiler

Travma esnasında veya hemen sonrasında ortaya çıkan dissosiyatif tepkiler, sonraki psikolojik uyum sürecini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Unal vd., 2025). Bu tepkiler bireyin travmatik deneyimi bilişsel olarak işleme kapasitesini sınırlandırarak, anıların parçalı ve bütünleşmemiş şekilde depolanmasına yol açabilmektedir. Travmaya bağlı dissosiyatif tepkiler farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011). Bireyler travmatik olay esnasında çevrelerini gerçek dışı veya uzaklaşmış şekilde algılayabilmekte (derealizasyon), kendilerini olayın dışındaymış gibi hissedebilmekte (depersonalizasyon) veya olayın belirli bölümlerini sonradan hatırlamakta güçlük yaşayabilmektedir (Van der Hart vd., 2006). Bu tepkiler kısa vadede psikolojik yükü azaltıcı bir işlev görebilse de yoğun ve kalıcı hâle geldiğinde travmatik yaşantının bütünleştirilmesini güçleştirebilmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Van der Hart vd., 2006).

Türkiye'deki 2023 depremlerinin ardından çadır kentlerde yaşayan hayatta kalanlarla yürütülen bir araştırma, anlık dissosiyatif tepkilerin denetimi kaybetme inancıyla güçlü şekilde ilişkili olduğunu, bu inancın da travma sonrası stres belirtilerini pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Aynı araştırmada, psikolojik sağlamlığın bu ilişkiyi düzenleyen bir değişken olduğu; yüksek ve orta düzey sağlamlığa sahip bireylerde bu ilişkinin anlamlı kaldığı, fakat düşük sağlamlık düzeyinde anlamlılığını kaybettiği bulunmuştur (Unal vd., 2025). Bu örüntü, dissosiyatif tepkilerin etkisinin sabit olmadığını, bireyin elindeki psikolojik kaynaklara bağlı olarak farklılaştığını göstermektedir.

4.3. İleri Yetişkinlikte Dissosiyatif Belirtiler

İleri yetişkinlikte dissosiyatif süreçlerin nasıl şekillendiğine yönelik ampirik veri uzun süre sınırlı kalmıştır; fakat elde bulunan doğrudan kanıtlar, sıklıkla varsayılanın aksine bir örüntüye işaret etmektedir (Brunet vd., 2013). 60 yaş ve üzeri 52 psikiyatri hastasıyla 35-55 yaş aralığındaki 50 hastayı Dissosiyatif Deneyimler Ölçeği üzerinden karşılaştıran bir çalışma, yaşlı hastaların anlamlı ölçüde daha düşük dissosiyasyon puanları bildirdiğini, bu düşüşün bilişsel yıkımdan bağımsız olarak yaşlanma sürecinin kendisiyle ilişkili

olduğunu ortaya koymuştur (Walker vd., 1996). Bu bulgu, ileri yetişkinlikte dissosiyatif tepkilerin otomatik olarak yoğunlaşacağı yönündeki sezgisel varsayımı doğrulamamakta; bilakis yaşlanmayla beraber dissosiyatif eğilimin azalabileceğini göstermektedir (Walker vd., 1996).

Dahası, travmaya doğrudan maruz kalan 65 yaş ve üzeri bireylerle yürütülen ileriye dönük bir izlem çalışması da benzer bir örüntüyü desteklemiş; peritravmatik sıkıntının travma sonrası stres belirtilerini güçlü şekilde yordadığını, lakin peritravmatik dissosiyasyonun bu ilişkide anlamlı bir rol üstlenmediğini ortaya koymuştur (Brunet vd., 2013). Bu bulgu, ileri yetişkinlikte travma anındaki öznel sıkıntının dissosiyatif kopuşa göre daha belirleyici bir gösterge olabileceğini düşündürmektedir. Güncel afet bağlamlarından elde edilen veriler de bu tartışmayı beslemektedir; 2025 yılındaki İran-İsrail çatışması sırasında füze saldırılarına maruz kalan 60-85 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürütülen bir araştırma, saldırıların ardından beş gün içinde katılımcıların yarısından fazlasının klinik düzeyde peritravmatik sıkıntı eşiğini aştığını, bu sıkıntı düzeyini önceki travma geçmişinin, uyku sorunlarının ve yoğun medya takibinin yordadığını göstermiştir (Ben-David vd., 2025). Bu örnek, ileri yetişkinlikte travma anına has tepkilerin günümüzde de aktif bir araştırma alanı olduğunu, fakat dissosiyasyonun bu tepkiler içindeki özgül yerinin hâlâ yeterince aydınlatılmadığını ortaya koymaktadır.

Yaşla birlikte dissosiyatif belirtilerde gözlenen bu görünürdeki azalmanın klinik açıdan yanıltıcı olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Bağlanma figürlerinin sayısının azalması ve bakım verenlere bağımlılığın artması, bireyin tehdit karşısında geri çekilebileceği güvenli bir ilişkisel temelin daralmasına yol açabilmekte; bu daralma dissosiyatif tepkilerin daha az gözlenmesine değil, daha az ifade edilmesine veya farklı şekillerde görünür olmasına neden olabilmektedir (Van Assche vd., 2013). Nitekim biriken yaşam deneyimi ve psikolojik sağlamlık, yaşlı bireylerde günlük yaşam değişimlerine uyumu kolaylaştıran bir kaynak olarak tanımlanmakta (Çetingök & Irmak, 2022); bu kaynağın travma anında ortaya çıkabilecek dissosiyatif tepkilerin görünürlüğünü de etkileyebileceği düşünülebilir. Bu nedenle ileri yetişkinlikte dissosiyatif belirtilerin değerlendirilmesi salt ölçek puanlarına dayanmamalı, bireyin ilişkisel bağlamı ve baş etme repertuarı da dikkate alınması oldukça önemlidir.

4.4. Toplumsal Ölçekli Travmalar ve Dissosiyatif Deneyimler

Afetler, ani ve yoğun tehdit niteliği nedeniyle dissosiyatif deneyimlerin en sık gözlendiği bağlamlardan birini oluşturmaktadır (Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Unal vd., 2025). Hatay ve Kahramanmaraş'taki çadır kentlerde yürütülen araştırma, depremin yaşandığı an etrafında ortaya çıkan dissosiyatif tepkilerin denetim kaybı inancı aracılığıyla travma sonrası stres be-

lirtilerini güçlü şekilde yordadığını göstermiştir (Unal vd., 2025). 11 şehirde yürütülen geniş kapsamlı bir araştırma da depremlerin üzerinden yaklaşık üç yıl geçmesine rağmen hayatta kalanların üçte birine yakınının hâlâ olası TSBB eşiğini aştığını göstermiştir (Yılmazer, 2025); bu süreklilik, akut evrede ortaya çıkan dissosiyatif tepkilerin bütünleştirilmeden kaldığında uzun dönemli uyumu da olumsuz şekillendirebileceğine işaret etmektedir.

Pandemiler de farklı bir mekanizma üzerinden benzer bir bütünleştirememe riski taşımaktadır. Sosyal izolasyon ve belirsizliğin uzun süre devam ettiği bir tehdit türü olarak pandemi, akut bir "an" etrafında değil, aylar süren bir gerilim etrafında örgütlenmekte; bu süreklilik dissosiyatif kopuşun tek bir olaya değil, devam eden bir yaşam koşuluna karşı geliştirilen bir baş etme şekline dönüşebileceğini düşündürmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Schäfer vd., 2023). COVID-19 pandemisi sürecinde yaşlı bireylerin ruh sağlığında erken dönemde gözlenen kötüleşmenin zamanla iyileşme göstermesi (Schäfer vd., 2023), bu grubun afet türü ne olursa olsun belirli bir uyum kapasitesine sahip olduğunu desteklemekle beraber, bu iyileşmenin altında yatan bütünleştirme süreçlerinin niteliği hâlâ yeterince aydınlatılmamıştır. Deprem ve pandemi örnekleri birlikte değerlendirildiğinde, afetin niteliği farklılaşsa da travmatik deneyimin psikolojik olarak bütünleştirilme şeklinin uzun dönemli uyum açısından belirleyici olduğu görülmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Schäfer vd., 2023; Unal vd., 2025). Bu nedenle dissosiyatif süreçlerin değerlendirilmesi, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu anlamanın önemli bileşenlerinden biri olarak ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

4.5. Dissosiyatif Süreçlerin Psikolojik Uyumdaki Yeri

Dissosiyatif süreçlerin ileri yetişkinlikteki psikolojik uyuma etkisi, bu bölümde ele alınan diğer mekanizmalarla yakından kesişmektedir (Unal vd., 2025; Van Assche vd., 2013). Denetim kaybı inancının travma sonrası stres belirtilerini güçlü şekilde yordadığı, fakat psikolojik sağlamlığın bu ilişkiyi zayıflattığı bulgusundan hareketle (Unal vd., 2025), ileri yetişkinlikte sağlamlık düzeyinin dissosiyatif süreçlerin uzun dönemli etkisini sınırlandırabilecek bir koruyucu kaynak olarak işlev görebileceği düşünülebilir. Bu olasılık, Türkiye'deki yaşlı bireylerle yürütülen araştırmada gözlenen, sağlamlık düzeyi arttıkça yaşlanmaya uyumdaki zorlanmanın azaldığı bulgusuyla da örtüşmektedir (Çetingök & Irmak, 2022).

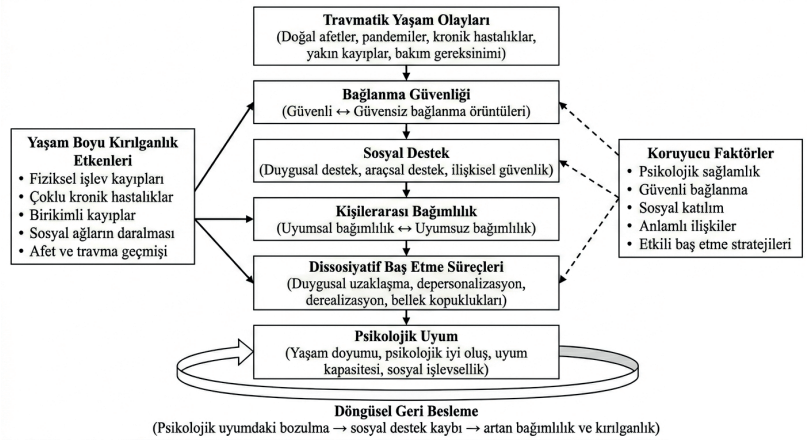
Dissosiyatif süreçlerin uyuma etkisi, bağlanma güvenliğiyle de dolaylı bir bağlantı taşımaktadır; güvenli bağlanan bireylerin tehdit karşısında geri çekilebileceği bir ilişkisel temele sahip olması travmatik deneyimi zamanla bütünleştirme sürecini kolaylaştırabilirken, güvensiz bağlanma örüntüleri bu bütünleştirmeyi güçleştirebilmektedir (Van Assche vd., 2013). Dissosiyatif süreçlerin

psikolojik uyuma etkisi travma belirtileriyle sınırlı olmamaktadır. Travmatik deneyimin yeterince bütünleştirilememesi, bireyin benlik sürekliliği algısını, kişilerarası ilişkilerini ve geleceğe yönelik beklentilerini de etkileyebilmektedir (Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Van der Hart vd., 2006). Özellikle ileri yetişkinlik döneminde artan kayıp deneyimleri ve bakım gereksinimi göz önüne alındığında, dissosiyatif süreçlerin yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve sosyal işlevsellik üzerindeki etkilerinin dikkate alınması önem taşımaktadır (Purrington, 2023). Dolayısıyla, ileri yetişkinlikte dissosiyatif süreçlerin psikolojik uyuma etkisinin sağlamlık, bağlanma güvenliği ve sosyal destek gibi etkenlerle iç içe geçtiği, bu nedenle de tek bir mekanizma üzerinden açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir olgu olduğu söylenebilir.

5. Bütünleştirici Bir Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde ele alınan kuramsal ve ampirik bulgular, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu açıklayan, ilişkisel ve dissosiyatif süreçleri odağa alan bütünleşik bir model önerme olanağı sunmaktadır. Bölüm boyunca tartışılan bağlanma güvenliği, sosyal destek, kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif süreçler birbirinden bağımsız değişkenler olarak değil, travmatik yaşam olaylarının ardından bireyin psikolojik uyumunu beraber şekillendiren etkileşimli mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir.

Şekil 1'de yer alan model, travmatik yaşam olaylarının bağlanma güvenliği, sosyal destek, kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif baş etme süreçleri aracılığıyla psikolojik uyumu etkilediğini; yaşam boyu kırılganlık etkenleri ile koruyucu faktörlerin ise bu sürecin farklı aşamalarında düzenleyici rol oynadığını göstermektedir. Model ayrıca, psikolojik uyumdaki güçlüklerin zamanla sosyal destek kaybını ve ilişkisel kırılganlığı artırarak süreci yeniden besleyebileceğini öngören döngüsel bir yapıya dayanmaktadır.



Şekil 1 *İleri Yetişkinlikte Travma Sonrası Uyumun İlişkisel ve Dissosiyatif Modeli*

Modelin başlangıç noktasını travmatik yaşam olayları oluşturmaktadır. Bu olaylar doğal afetler, pandemiler, kronik hastalıklar, yakın kayıplar veya bakım gereksinimi şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Parker vd., 2016; Purrington, 2023). Bu tür yaşantılarla karşılaşan birey, ilk aşamada bağlanma sisteminin sınanmasıyla karşı karşıya kalmaktadır. Tehdit karşısında etkinleşen bağlanma sistemi bireyi güvenlik üssü olarak deneyimlediği kişilere yönlendirmekte; bağlanma güvenliğinin düzeyi ise sonraki tüm süreçlerin niteliğini belirlemektedir (Van Assche vd., 2013). Modelin ikinci aşamasında bağlanma güvenliği, sosyal destek arama ve alma süreçlerini şekillendirmektedir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireyler ihtiyaç duyduklarında destek arayabilmekte ve bu desteği etkili şekilde kullanabilmekte; güvensiz bağlanma örüntüleri ise bireyi ya sosyal olarak geri çekilmiş ya da aşırı onay ve destek arayan bir konuma sürükleyebilmektedir (Purrington, 2023; Van Assche vd., 2013). Bu nedenle sosyal desteğin varlığından çok, birey tarafından ne ölçüde erişilebilir ve güvenilir olarak algılandığı önem kazanmaktadır.

Modelin üçüncü aşamasında sosyal destek örüntüleri kişilerarası bağımlılık eğilimlerini etkilemektedir. Özellikle bakım gereksiniminin arttığı ileri yetişkinlik döneminde bağımlılığın uyumsal mı yoksa uyumsuz mu bir nitelik taşıdığı belirleyici hâle gelmektedir (Bornstein, 1992, 2011). Uyumsal bağımlılık bireyin gerekli durumlarda yardım alabilmesini ve aynı zamanda özerk işleyişini koruyabilmesini sağlarken, uyumsuz bağımlılık ilişki kaybı korkusunu, kontrol kaybı algısını ve kişilerarası kırılganlığı artırabilmektedir (Bornstein, 2011). Modelin dördüncü aşamasında kişilerarası bağımlılık eğilimleri ile dissosiyatif baş etme süreçleri etkileşime girmektedir. Travmatik deneyim karşısında ortaya çıkan denetim kaybı algısı ve dissosiyatif tepkiler, bireyin hem bilişsel hem de ilişkisel düzeyde daha kırılgan bir konuma sürüklenmesine neden olabilmektedir (Unal vd., 2025). Bu noktada model, ilişkisel ve dissosiyatif süreçlerin birbirini dışlayan alternatif yollar olmadığını; bilakis sıklıkla eşzamanlı biçimde işleyen ve birbirini karşılıklı olarak güçlendirebilen mekanizmalar olduğunu varsaymaktadır.

Bu sürecin nihai çıktısı ise psikolojik uyum olarak ortaya çıkmaktadır. Bağlanma güvenliğinin yüksek, sosyal desteğin işlevsel ve bağımlılık-dissosiyasyon örüntülerinin uyumsal kaldığı durumlarda bireyin travma sonrası uyumu daha olumlu bir seyir izleyebilmektedir. Buna karşılık, güvensiz bağlanma, yetersiz sosyal destek, uyumsuz bağımlılık örüntüleri ve kalıcı dissosiyatif süreçlerin bir araya geldiği durumlarda psikolojik uyum bozulabilmekte ve kronik bir kırılganlık ortaya çıkabilmektedir. Modelin özgün katkısı açısından bakıldığında, travma sonrası uyumu sadece bilişsel süreçler üzerinden değil, bireyin ilişkisel örüntüleri ve psikolojik bütünleşme kapasitesi üzerinden de açıklamasında yatmaktadır. Bu bakış açısı, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu anlamak ve desteklemek için bağlanma güvenliği,

sosyal destek, kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif süreçlerin beraber değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

6. Uygulama ve Müdahale Önerileri

Bu bölümde sunulan bütünleştirici çerçeve, gelişim psikoloji, klinik psikolojisi ve yaşlılık psikolojisi alanlarında çok boyutlu bir değerlendirme yaklaşımının gerekliliğine işaret etmektedir. Gelişim ve klinik psikoloji açısından, ileri yetişkin danışanlarla çalışırken salt travma sonrası stres belirtilerinin değil, bağlanma örüntülerinin, kişilerarası bağımlılık eğilimlerinin ve olası dissosiyatif tepkilerin de sistematik şekilde değerlendirilmesi önerilmektedir. Zira bu süreçlerin her biri psikolojik uyumu farklı yönlerden etkileyebilmektedir (Bornstein, 2011; Nijenhuis & Van der Hart, 2011; Van Assche vd., 2013). Önerilen model, müdahale süreçlerinde sadece belirtilerin azaltılmasına odaklanan yaklaşımların yeterli olmayabileceğini düşündürmektedir. Travmatik yaşantının ardından ortaya çıkan ilişkisel kırılganlıkların ele alınması, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve bireyin yardım alma ile özerklik arasında daha dengeli bir işleyiş geliştirmesinin desteklenmesi önem taşımaktadır. Benzer olarak, dissosiyatif belirtilerin erken dönemde fark edilmesi ve travmatik deneyimin güvenli şekilde bütünleştirilmesine yönelik psikoeğitsel ve terapötik uygulamalar, uzun dönemli uyumu destekleyebilecek müdahaleler arasında değerlendirilebilir.

Afet sonrası ruh sağlığı hizmetleri açısından hem deprem hem pandemi deneyiminden elde edilen bulgular müdahalelerin akut dönemle sınırlı kalmaması gerektiğini göstermektedir. Nitekim hayatta kalanların önemli bir kısmı yıllar sonra da klinik düzeyde belirtiler bildirmektedir (Yılmazer, 2025). Aile temelli destek programları açısından ise, eş kaybı ve bakım ilişkilerinde gözlenen kişilerarası bağımlılık dinamiklerinin hem yaşlı bireyin hem de bakım verenin perspektifinden ele alınması gerekmektedir; çünkü bağımlılık örüntüleri taraflar arasında karşılıklı işlemekte ve bazı durumlarda istismar riskini artırabilmektedir (Bornstein, 2019; Yon vd., 2017). Bu çok bileşenli müdahale yaklaşımı, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu desteklemenin tek bir teknik veya kuramsal çerçeveyle sınırlı kalamayacağını, bilakis ilişkisel ve sistemik düzeyleri bütünleştiren bakım modelini gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

7. Sonuç

Bu bölüm, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu, bağlanma güvenliğinden sosyal desteğe, kişilerarası bağımlılıktan dissosiyatif baş etme süreçlerine uzanan ilişkisel bir model çerçevesinde ele almıştır. Ortaya konan çerçeve, travma sonrası uyumun doğrusal bir kayıp-iyileşme süreci olmadığını; aksine ilişkisel ve psikolojik süreçlerin eşzamanlı şekilde etkileşime gir-

diği çok aşamalı bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu süreçte bağlanma güvenliği odak rol oynamakta; güvenli bağlanan bireylerin sosyal destekten daha etkili biçimde yararlanabildiği, kişilerarası bağımlılık dinamiklerini daha uyumsal şekilde yönetebildiği ve travmatik deneyimleri bütünleştirme konusunda daha işlevsel bir temel geliştirebildiği görülmektedir. Öte yandan, güvensiz bağlanma örüntüleri sosyal destekten yararlanmayı güçleştirebilmekte, kişilerarası bağımlılık eğilimlerini artırabilmekte ve travma sonrası uyumu olumsuz etkileyebilmektedir (Van Assche vd., 2013).

Bu bölümde önerilen model, kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif süreçlerin ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumu açıklamada önemli iki mekanizma olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle bakım gereksiniminin arttığı, sosyal ağların daraldığı ve kayıp deneyimlerinin yoğunlaştığı durumlarda, bireyin ilişkisel kaynaklarını nasıl kullandığı ve travmatik yaşantıları ne ölçüde bütünleştirebildiği psikolojik uyum açısından belirleyici olabilmektedir. Bu bağlamda kişilerarası bağımlılık bir kırılganlık göstergesi olarak değil, uyumsal ve uyumsuz biçimleri bulunan ilişkisel bir süreç olarak değerlendirilmeli; dissosiyatif tepkiler ise travma belirtilerinin bir parçası olarak değil, bireyin travmatik deneyimle baş etme biçiminin önemli bir göstergesi olarak ele alınmalıdır.

Literatürdeki boşluklar açısından, ileri yetişkinlikte dissosiyatif süreçlerin doğrudan incelendiği ampirik çalışmaların sınırlı sayıda olduğu, mevcut kanıtların da bazı durumlarda yerleşik varsayımlarla çelişebildiği görülmektedir (Walker vd., 1996). Paralel olarak, kişilerarası bağımlılık ile travma sonrası uyum arasındaki ilişkinin ileri yetişkinlik örneklemlerinde boylamsal araştırmalarla doğrudan ele alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecek araştırmaların, bu bölümde önerilen kavramsal modeli farklı afet türleri, kayıp deneyimleri ve bakım bağlamları üzerinden test etmesi, modelin öne sürdüğü ilişkilerin hangi koşullarda güçlendiğini veya zayıfladığını daha açık şekilde ortaya koyabilecektir.

Dolayısıyla, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumun ilişkisel ve dissosiyatif belirleyicilerinin anlaşılması, hızla yaşlanan toplumlarda giderek daha önemli hâle gelen bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle travma sonrası ruh sağlığı hizmetlerinin sadece semptom azaltmaya odaklanması yeterli görünmemekte; bireyin ilişkisel kaynaklarını güçlendiren, sosyal destek ağlarını destekleyen ve travmatik deneyimlerin bütünleştirilmesini kolaylaştıran bütüncül müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Kaynakça

Baltes, M. M. (1996). *The many faces of dependency in old age*. Cambridge University Press.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.

Ben-David, B. M., Bressler, T. E., Ring, L., Shimon-Raz, O., & Palgi, Y. (2025). Trauma echoes: Factors associated with peritraumatic distress and anxiety five days following Iranian missile attack on Israel. *European Journal of Psychotraumatology, 16*(1), 1-6. https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2446070

Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin, 112*(1), 3–23. https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.3

Bornstein, R. F. (2011). An interactionist perspective on interpersonal dependency. *Current Directions in Psychological Science, 20*(2), 124–128. https://doi.org/10.1177/0963721411403121

Bornstein, R. F. (2019). Synergistic dependencies in partner and elder abuse. *American Psychologist, 74*(6), 713–724. https://doi.org/10.1037/amp0000456

Brunet, A., Sanche, S., Manetti, A., Aouizerate, B., Ribéreau-Gayon, R., Charpentier, S., Birmes, P., & Arbus, C. (2013). Peritraumatic distress but not dissociation predicts posttraumatic stress disorder in the elderly. *International Psychogeriatrics, 25*(6), 1007–1012. https://doi.org/10.1017/S1041610213000069

Buur, C., Mackrill, T., Hybholt, L., Nissen, E. R., & O'Connor, M. (2025). Older bereaved individuals' experiences of cognitive-behavioral therapy for complicated grief reactions: A qualitative multistage focus group approach. *Cognitive and Behavioral Practice, 32*(1), 56–69. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2024.06.002

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165

Çetingök, S., & Irmak, H. S. (2022). Psychological resilience and adaptation difficulties in older adults. *Namık Kemal Tıp Dergisi, 10*(4), 392–400. https://doi.org/10.4274/nkmj.galenos.2022.48568

Çınaroğlu, M., Yılmazer, E., Noyan Ahlatcıoğlu, E., Ülker, S. V., & Hızlı Sayar, G. (2025). Psychological impact of the 2023 Kahramanmaraş earthquakes: A systematic review and meta-analysis of PTSD, depression, and anxiety among Turkish adults. *Frontiers in Public Health, 13*, 1-16. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1664212

Güzel, B., Selçuk, O., Afyonoğlu, M. F., & Akçay, S. (2025). "Let the kids go, I die": The experiences of older adults who survived the earthquakes in Türkiye through intersectional perspective. *Journal of Social Service Research, 51*(1), 102–119. https://doi.org/10.1080/01488376.2024.2371849

Kovan, A. (2026). From death distress to flourishing amid the ongoing Türkiye earthquakes: Future anxiety, post-traumatic growth, and trauma-related meaning making. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 1-23. https://doi.org/10.1177/00302228261455423

Nijenhuis, E. R. S., & Van der Hart, O. (2011). Dissociation in trauma: A new definition and comparison with previous formulations. *Journal of Trauma & Dissociation, 12*(4), 416–445. https://doi.org/10.1080/15299732.2011.570592

Parker, G., Lie, D., Siskind, D. J., Martin-Khan, M., Raphael, B., Crompton, D., & Kisely, S. (2016). Mental health implications for older adults after natural disasters – A systematic review and meta-analysis. *International Psychogeriatrics, 28*(1), 11–20. https://doi.org/10.1017/S1041610215001210

Purrington, J. (2023). Psychological adjustment to spousal bereavement in older adults: A systematic review. *OMEGA – Journal of Death and Dying, 88*(1), 95–120. https://doi.org/10.1177/00302228211043702

Schäfer, S. K., Lindner, S., Kunzler, A. M., Meerpohl, J. J., & Lieb, K. (2023). The mental health impact of the COVID-19 pandemic on older adults: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing, 52*(9), 1-12. https://doi.org/10.1093/ageing/afad170

Şimşek, N., Albayrak, E., Selvi, Y., İzgi, N. G., & Bektaş, O. (2022). Experiences of older people in the COVID-19 process towards stigmatization and anxiety: A qualitative study. *Current Approaches in Psychiatry, 14*(Suppl. 1), 11–20. https://doi.org/10.18863/pgy.1005892

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2025). *İstatistiklerle yaşlılar, 2025* [Haber bülteni, Sayı: 58231]. TÜİK. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58231

Unal, G. A., Kocatepe Avcı, U., & Ozdemir, E. (2025). Relationship between peritraumatic dissociation, beliefs about losing control, resilience, and PTSD on earthquake survivors in Turkey. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 21*, 741–750. https://doi.org/10.2147/NDT.S514707

United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division [UN DESA]. (2023). *World population ageing 2023: Challenges and opportunities of population ageing in the least developed countries*. United Nations. Erişim adresi: https://www.un.org/development/desa/pd/content/launch-World-Population-Ageing-2023

Van Assche, L., Luyten, P., Bruffaerts, R., Persoons, P., van de Ven, L., & Vandenbulcke, M. (2013). Attachment in old age: Theoretical assumptions, empirical findings and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review, 33*(1), 67–81. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.003

Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006). *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. W. W. Norton & Company.

Walker, R., Gregory, J., Oakley, S., Jr., Bloch, R., & Gardner, M. (1996). Reduction in dissociation due to aging and cognitive deficit. *Comprehensive Psychiatry, 37*(1), 31–36. https://doi.org/10.1016/S0010-440X(96)90047-4

Yılmazer, E. (2025). Psychological distress, resilience, and well-being among survivors of the 2023 Kahramanmaraş earthquakes: A multi-site cross-sectional study. *Frontiers in Psychology, 16*, 1-16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1730083

Yon, Y., Mikton, C. R., Gassoumis, Z. D., & Wilber, K. H. (2017). Elder abuse prevalence in community settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health, 5*(2), 147–156. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30006-2

Zhu, X., Wang, Z., Yang, X., & Ning, Z. (2025). About half of older adults have two or more chronic conditions at the same time: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 13*, 1-16. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1680745

Bölüm 3

DOĞAL AFETLER SONRASI İKİNCİL TRAVMATİK STRES VE SOSYAL MEDYA MARUZİYETİ BAĞLAMINDA NARRATİVE (ÖYKÜSEL) TERAPİNİN ROLÜ

Emin KURTULUŞ[1]

1 Dr. Emin Kurtuluş, Millî Eğitim Bakanlığı ve https://orcid.org/0000-0002-0880-1318

1.Giriş

Dijital teknolojilerin günlük hayata giderek daha fazla entegre olması, bireylerin toplumsal krizleri yaşama biçimini önemli ölçüde değiştirmiştir. Bir zamanlar coğrafi olarak sınırlı ve öncelikle yerel nüfusu etkileyen olaylar olan doğal afetler, artık küresel dijital platformlar üzerinden gerçek zamanlı olarak yayılmaktadır (Toker, 2016). Bunlar arasında, Türkiye'nin Kahramanmaraş'ında meydana gelen 6 Şubat 2023 depremleri, büyük ölçekli travma ile dijital medyaya maruz kalma arasındaki kesişimi gösteren kritik bir örnek teşkil etmektedir. Afetten birkaç saat sonra Twitter, Instagram, TikTok ve Facebook gibi sosyal medya platformları, bilgi, duygusal ifade ve toplumsal yasın başlıca kaynakları haline gelmiştir (Uzun, 2024).

Sosyal medya, kurtarma koordinasyonunu kolaylaştırma, bilgi yayma ve dayanışma oluşturma konusunda hayati bir rol oynarken, aynı zamanda kullanıcıları sürekli bir üzücü içerik akışına maruz bırakmıştır. Sosyal medya aracıyla yıkımın çarpıcı görüntüleri, canlı kurtarma görüntüleri, hayatta kalanların tanıklıkları ve kayıp kişi duyuruları geniş çapta ve hızla yayılmıştır (Cooper, 2018). Sonuç olarak, felaketten doğrudan etkilenmemiş bireyler bile travmatik içeriklerle duygusal ve psikolojik olarak iç içe geçtiği düşünülmektedir. Günümüzün dijital ortamlarında bu maruz kalma, ara sıra yaşanan bir durum değil, süreklidir. Sosyal medya platformları, etkileşimi önceliklendiren algoritmik sistemler aracılığıyla çalışır ve genellikle duygusal açıdan yoğun ve görsel olarak rahatsız edici içerikleri daha da güçlendirir (Karo vd., 2026). Bu durum, kullanıcıların zaman, platform ve sosyal ağlar boyunca afetle ilgili materyallere tekrar tekrar maruz kaldığı, "24 saatlik travma akışı" olarak kavramsallaştırılabilecek bir durumu ortaya çıkarır. Bir zamanlar zamansal sınırlara sahip olan geleneksel haber döngülerinden farklı olarak, dijital ortam travmatik içeriğin sürekli erişilebilir kalmasını, yeniden paylaşılmasını ve algoritmik olarak yeniden gündeme getirilmesini sağlar (Divon ve Eriksson-Krutrök, 2025). Sonuç olarak, bireyler kendilerini net bir zamansal veya psikolojik sınır olmaksızın sürekli bir maruz kalma döngüsünün içinde bulabilirler. Bu sürekli maruz kalma, özellikle kriz dönemlerinde dijital platformlar aracılığıyla olumsuz haber içeriklerinin kompulsif bir şekilde tüketilmesini tanımlamak için kullanılan "doomscrolling" olgusuyla yakından ilgilidir. Doomscrolling, bireylerin duygusal rahatsızlık yaşamasına rağmen üzücü bilgilerle etkileşime devam etme zorunluluğu hissettikleri hem davranışsal hem de bilişsel süreçleri yansıtır (Taskin vd., 2024). Doğal afetler sırasında, "doomscrolling" davranışları belirsizlik, kritik güncellemeleri kaçırma korkusu ve sosyal ya da ahlaki farkındalık ihtiyacı algısı nedeniyle yoğunlaşabilir. Ancak, bu tür içeriklerle uzun süreli etkileşim, artan kaygıya, duygusal tükenmişliğe ve ikincil travmatik strese karşı artan savunmasızlığa katkıda bulunabilir.

Afetler sırasında sosyal medyaya maruz kalmanın bir diğer kritik boyutu, genellikle "bilgi kirliliği" veya "bilgi kaosu" olarak adlandırılan yanlış bilgilerin ve dezenformasyonun hızlı dolaşımıdır. Kriz ortamlarında, bilgi paylaşımının hızı genellikle doğrulama süreçlerini geride bırakır; bu da doğrulanmamış haberlerin, yanıltıcı görsellerin ve duygusal olarak yüklü ancak yanlış anlatıların yayılmasına yol açar (Zimdars ve McLeod, 2020). Bu bilgi ortamı, bilişsel aşırı yüklenme ve belirsizlik yaratarak kullanıcılar arasındaki duygusal sıkıntıyı daha da yoğunlaştırabilir. Bireyler, sadece travmatik içeriği işlemekle kalmaz, aynı zamanda bu içeriğin güvenilirliğini de değerlendirmek zorunda kalır; bu da psikolojik yükü daha da artırır. Yanlış bilgilerin yanı sıra, duygusal bulaşma olgusu da afetler sırasında toplumsal psikolojik tepkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Duygusal bulaşma, dijital etkileşim yoluyla bireyler arasında duygusal durumların otomatik ve genellikle bilinçdışı bir şekilde aktarılmasını ifade eder (Goldenberg ve Gross, 2020). Sosyal medya platformlarında, keder, korku, dayanışma veya öfke gibi duygusal içerikli paylaşımlar ağlar üzerinden hızla yayılabilir ve tüm çevrimiçi toplulukların duygusal havasını etkileyebilir. Büyük ölçekli afetler sırasında bu süreç, toplumsal sıkıntıyı artırabilir ve artan kaygı ile kırılganlığın hakim olduğu ortak bir duygusal ortam yaratabilir. Bu bağlamda, travmaya maruz kalma sadece bireysel bir deneyim olmakla kalmaz, aynı zamanda kullanılan ağa bağlı ve toplumsal olarak yayılmış bir hal alır. Dijital ortam, duyguların hızla dolaştığı, tekrarlanarak yoğunlaştığı ve beğeniler, paylaşımlar ve yorumlar gibi sosyal onay mekanizmalarıyla pekiştirildiği bir duygusal alan işlevi görür (Rachmad, 2017). Bu durum, travmayı izole bir psikolojik tepki olarak gören geleneksel anlayışları sorgulamakta ve bunun yerine travmayı ilişkisel ve teknolojik olarak aracılık edilen bir deneyim olarak konumlandırmaktadır. Bu gelişmeler, dijital çağda travmaya maruz kalmanın doğası ile ilgili önemli kavramsal ve klinik soruları gündeme getirmektedir. Geleneksel travma çerçeveleri, büyük ölçüde yaşamı tehdit eden olaylara doğrudan maruz kalmaya odaklanmıştır (Battal, 2023). Ancak dijital medyanın yaygınlaşması, travmatik deneyimlere dolaylı ancak son derece sürükleyici bir şekilde maruz kalmayı mümkün kılarak bu sınırı sorgulamaktadır (Bitmez, 2023). Bu bağlamda, ikincil travmatik stres (İTS), sosyal medyaya dayalı travmaya maruz kalmanın psikolojik etkisini anlamak için kritik bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Doğrudan deneyime dayanan birincil travmanın aksine; İTS, travma ile ilgili semptomların gelişebileceği yollar olarak empatik katılımı ve dolaylı maruz kalmayı vurgular.

Önemli bir nokta olarak, dijital travmaya maruz kalmanın yaygınlığının artması, ikincil travmatik stresin artık sadece profesyonel bakım verenler veya acil durum müdahale ekipleriyle sınırlı olmadığını göstermektedir (Molnar vd., 2017). Bunun yerine, toplumsal kriz dönemlerinde afetle ilgili içeriğe

tekrar tekrar maruz kalan sıradan sosyal medya kullanıcıları tarafından da yaşanabilir. Travmaya maruz kalma bağlamlarının bu şekilde genişlemesi, mevcut psikolojik çerçevelerin yeniden gözden geçirilmesini gerektirir ve dijital ortamların karmaşıklığını dikkate alan yaklaşımlara duyulan ihtiyacı vurgular. Bu bölümün amacı, doğal afetlerin ardından sosyal medyaya maruz kalma bağlamında ikincil travmatik stresi incelemek ve Öyküsel Terapi bu deneyimleri ele almak için nasıl anlamlı bir çerçeve sunabileceğini araştırmaktır. Öyküsel Terapi, yalnızca semptomların azaltılmasına odaklanmak yerine, anlam yaratmayı, kimliğin yeniden inşasını ve özerkliği ve dayanıklılığı geri kazandıracak şekilde yaşam öykülerinin yeniden yazılmasını vurgular (White, 2004). Travmayı anlatı ve ilişkisel bağlamlar içine yerleştirerek, bu yaklaşım bireylerin ve toplulukların dijital ortamda maruz kaldıkları acıyı nasıl işlediklerini anlamak için alternatif bir bakış açısı sunar.

2. Dijital Çağda Travma: Maruz Kalmanın Sınırlarının Genişlemesi

Travma, psikoloji alanında geleneksel olarak gerçek ya da tehdit edici ölüm, ciddi yaralanma veya şiddet içeren olaylar karşısında ortaya çıkan duygusal, bilişsel ve psikofizyolojik tepkiler bütünü olarak kavramsallaştırılmıştır (Akcanbaş, 2022). Bu klasik yaklaşımda travmaya maruz kalma, çoğunlukla bireyin olayla doğrudan karşılaşmasına ve olayın duyusal olarak deneyimlenmesine dayalı, belirli bir zaman ve mekânla sınırlı bir süreç olarak ele alınmıştır. Travma ile ilişkili bozuklukların sınıflandırılmasında da bireyin travmatik olayla ne şekilde karşılaştığı önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir (Brewin vd., 2025). Bununla birlikte, son yıllarda travma alanındaki kuramsal yaklaşımlar genişlemiş; doğrudan maruz kalmanın yanı sıra dolaylı, ilişkisel ve medya aracılı karşılaşma biçimleri de incelenmeye başlanmıştır. Bu genişlemenin temelinde, bireylerin travmatik bir olayı doğrudan yaşamadan da başkalarının acılarına tanıklık etme, travmatik anlatıları dinleme veya sarsıcı görüntülerle karşılaşma sonucunda psikolojik olarak etkilenebileceklerinin anlaşılması bulunmaktadır. Bu doğrultudaki önemli gelişmelerden biri, Figley (1995) tarafından kavramsallaştırılan ikincil travmatik stresin kabul görmesidir. İkincil travmatik stres, bireyin başkalarının yaşadığı travmatik deneyimlerle empatik ve duygusal olarak ilişki kurması sonucunda ortaya çıkabilen psikolojik ve davranışsal tepkileri ifade etmektedir. Bu süreçte kişi, travmatik olayı doğrudan yaşamamış olsa da olaya ilişkin anlatılara, görüntülere veya duygusal deneyimlere tekrar tekrar maruz kalması nedeniyle travma sonrası stres belirtilerine benzer tepkiler geliştirebilmektedir.

İkincil travmatik stres kavramının yanı sıra dolaylı travmatizasyon, şefkat yorgunluğu ve empatik sıkıntı gibi kavramlar da başkalarının travmatik

yaşantılarıyla karşılaşmanın psikolojik sonuçlarını açıklamak amacıyla kullanılmaktadır (McCann ve Pearlman, 1990; Stamm, 2010). Bu kavramlar başlangıçta psikoterapi, sosyal hizmet, sağlık hizmetleri ve acil müdahale gibi yardım meslekleri kapsamında geliştirilmiştir. Ancak dijital medyanın günlük yaşamın merkezine yerleşmesi, dolaylı travma maruziyetini mesleki bağlamların dışına taşıyarak genel sosyal medya kullanıcılarını da kapsayan daha geniş bir olgu hâline getirmiştir (Uzun, 2024).

2.1. Dijital Medya ve Travmaya Maruz Kalmanın Dönüşümü

Dijital teknolojilerin günlük yaşamla bütünleşmesi, bireylerin travmatik olaylarla karşılaşma biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Belirli yayın saatleriyle ve editoryal süreçlerle sınırlandırılmış geleneksel medya sistemlerinden farklı olarak sosyal medya platformları sürekli, etkileşimli ve algoritmik bir yapıya sahiptir (Van Dijck ve Poell, 2020). Bu yapısal özellikler, travmatik içeriğin kullanıcıların karşısına tekrar tekrar çıkmasına ve maruz kalmanın zamansal sınırlarının belirsizleşmesine yol açmaktadır. Sosyal medya kullanıcıları yalnızca haber metinleriyle değil; kişisel tanıklıklar, canlı yayınlar, kurtarma görüntüleri, yardım çağrıları ve kullanıcılar tarafından oluşturulan diğer içeriklerle de karşılaşmaktadır. Bu içerikler çoğu zaman duygusal açıdan yoğun, görsel olarak sarsıcı ve kişisel bir anlatı biçiminde sunulmaktadır. Bu nedenle dijital ortamda gerçekleşen travma maruziyeti, geleneksel medya tüketimine kıyasla daha sürekli, etkileşimli ve bireyin günlük yaşamını kuşatan bir nitelik taşıyabilmektedir (Ümit ve Çelik, 2025).

Bu bağlamda "dijital travmaya maruz kalma" kavramı, travmatik içeriklerle dijital platformlar üzerinden tekrarlayıcı biçimde karşılaşmanın ortaya çıkarabileceği psikolojik etkileri açıklamak açısından işlevsel bir çerçeve sunmaktadır. Dijital travmaya maruz kalma, bireyin travmatik olaya fiziksel yakınlığından bağımsız olarak görüntü, video, metin veya kişisel anlatılar aracılığıyla olayla duygusal ve bilişsel bir ilişki kurmasını ifade etmektedir (Menyhért, 2020). Bu maruz kalma biçimini geleneksel dolaylı maruziyetten ayıran başlıca özellikler; içeriğe anında ulaşılabilmesi, içeriklerin tekrarlanması, yeniden paylaşılması ve algoritmalar tarafından sürekli olarak kullanıcıların karşısına çıkarılmasıdır.

2.2. Doomscrolling ve Olumsuz İçeriğin Kompulsif Tüketimi

Dijital travma maruziyetinin dikkat çeken davranışsal görünümlerinden biri, olumsuz veya üzücü haberlerin sosyal medya platformları üzerinden kontrolsüz ve tekrarlayıcı biçimde tüketilmesini ifade eden "doomscrolling" davranışıdır (Sharma vd., 2022). Kavram, özellikle COVID-19 salgını sırasında yaygınlık kazanmış olmakla birlikte doğal afetler, savaşlar ve diğer toplumsal krizler açısından da önem taşımaktadır. Psikolojik açıdan doomscrolling;

belirsizliği azaltma, tehditleri izleme, önemli gelişmeleri kaçırmama ve kontrol duygusunu yeniden kazanma çabalarıyla ilişkili bir davranış olarak değerlendirilebilir. Bireyler, krizle ilgili daha fazla bilgi edinmenin kendilerini güvende hissettireceğini düşünerek sosyal medya akışlarını sürekli kontrol edebilirler. Ancak bu davranış, başlangıçtaki bilgi edinme amacının tersine, kaygının artmasına, duygusal tükenmişliğe ve fizyolojik uyarılmanın devam etmesine neden olabilmektedir (Bitirim-Okmeydan, 2021).

Olumsuz haber içeriklerine tekrarlı biçimde maruz kalmanın stres, depresif belirtiler ve istemsiz düşüncelerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Emniyetli, 2025). Doğal afetler bağlamında doomscrolling, bireyin travmatik görüntüler ve anlatılarla kurduğu duygusal ilişkiyi yoğunlaştırarak, olaya doğrudan maruz kalmayan kişilerde bile ikincil travmatik stres belirtilerinin gelişmesine katkıda bulunabilir.

2.3. Duygusal Bulaşma ve Algoritmik Güçlendirme

Dijital travma maruziyetini artıran bir diğer mekanizma, duyguların sosyal etkileşimler aracılığıyla bireyler ve gruplar arasında aktarılmasını ifade eden duygusal bulaşmadır (Burrell, 2026). Dijital ortamlarda bu süreç, kullanıcıların karşılaştıkları duygusal içeriklerden etkilenmeleri ve benzer duyguları ifade eden paylaşımlar üretmeleri yoluyla gerçekleşebilmektedir. Kramer vd. (2014), sosyal medya platformlarındaki içeriklerin kullanıcıların duygusal ifadeleri üzerinde etkili olabileceğini göstermiştir. Bu bulgu, dijital ortamların kolektif duygusal deneyimlerin oluşmasındaki rolünü ortaya koyması bakımından önemlidir. Doğal afetler sırasında korku, keder, öfke, çaresizlik ve dayanışma gibi duyguların yoğun biçimde ifade edilmesi, bu duyguların geniş çevrim içi ağlara yayılmasına neden olabilmektedir.

Duygusal bulaşma, sosyal medya platformlarının algoritmik yapısı tarafından daha da güçlendirilebilmektedir. Kullanıcılarda yoğun duygusal tepkiler oluşturan içerikler daha fazla beğeni, yorum ve paylaşım almakta; bu etkileşimler sonucunda içerikler algoritmalar tarafından daha görünür hâle getirilmektedir (Cevher, 2025). Böylece kullanıcılar yalnızca travmatik olaylara ilişkin içeriklere değil, aynı zamanda duygusal yoğunluğu etkileşimler yoluyla artırılmış anlatılara da tekrar tekrar maruz kalabilmektedir.

2.4. Kriz Bağlamlarında Bilgi Kirliliği ve Bilişsel Aşırı Yük

Dijital travmaya maruz kalmanın psikolojik etkileri yalnızca duygusal süreçlerle sınırlı değildir. Doğal afetler sırasında yanlış bilgi, dezenformasyon, doğrulanmamış yardım çağrıları ve bağlamından koparılmış görsellerin yayılması da bireylerin bilişsel yükünü artırabilmektedir (Zelan, 2024). Sosyal medyada bilgi dolaşımının son derece hızlı olması, doğrulama süreç-

lerinin çoğu zaman bilgi paylaşımının gerisinde kalmasına yol açmaktadır. Kullanıcılar bu ortamda bir yandan afetle ilgili gelişmeleri takip etmeye çalışırken diğer yandan karşılaştıkları bilgilerin doğru, güncel ve güvenilir olup olmadığını değerlendirmek zorunda kalmaktadır. Doğrulanmış bilgilerle söylentilerin, eski görüntülerin ve duygusal açıdan yüklü yanlış içeriklerin aynı akış içinde yer alması, epistemik belirsizliği artırmaktadır. Bu belirsizlik ortamı, bireylerin kriz sırasında yaşadıkları stres ve çaresizlik duygularını daha da yoğunlaştırabilmektedir (Çiftçi, 2024).

Bilişsel psikoloji açısından değerlendirildiğinde bu süreç, dikkat, karar verme ve duygusal düzenleme kapasiteleri üzerinde önemli bir yük oluşturmaktadır. Bireyler yalnızca travmatik içeriklerle baş etmeye değil, aynı zamanda çelişkili bilgiler arasında anlamlı ve güvenilir bir bütünlük kurmaya da çalışmaktadır (Karslı ve Karslı, 2024). Bu bilişsel ve duygusal yükün birlikte artması, algılanan kontrolü azaltarak ve çaresizlik duygusunu güçlendirerek bireylerin ikincil travmatik strese karşı daha savunmasız hâle gelmesine neden olabilir.

3. İkincil Travmatik Stres ve Sosyal Medyaya Maruz Kalma: 6 Şubat 2023 Türkiye Depremleri Örneği

İkincil travmatik stres, geleneksel olarak travma yaşamış bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanları, sağlık çalışanları, sosyal hizmet uzmanları ve acil müdahale ekiplerinde gözlemlenen bir psikolojik tepki olarak ele alınmıştır (Figley, 1995). Bununla birlikte, dijital iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması, ikincil travmatik stresin ortaya çıkabileceği bağlamları önemli ölçüde genişletmiştir. Sosyal medya platformları; travmatik görüntülerin, kişisel tanıklıkların ve duygusal açıdan yoğun anlatıların sürekli biçimde dolaşıma girdiği yeni bir dolaylı maruz kalma alanı oluşturmuştur (Rachmad, 2025).

Bu çerçevede 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, büyük ölçekli doğal afetlerin dijital platformlar aracılığıyla nasıl toplumsal ve psikolojik bir deneyime dönüştüğünü incelemek açısından önemli bir örnek sunmaktadır. Depremlerden doğrudan etkilenen bireylerin yaşadığı ağır kayıp ve yıkımın yanı sıra, afet bölgesi dışında yaşayan milyonlarca kişi de sosyal medya üzerinden travmatik içeriklerle tekrar tekrar karşılaşmıştır.

3.1. Dijital Bağlamlarda İkincil Travmatik Stresin Kavramsallaştırılması

İkincil travmatik stres; istemsiz düşünceler, travmatik görüntülerin zihinde tekrar canlanması, kaçınma davranışları, yoğun kaygı, aşırı uyarılma, uyku güçlükleri ve duygusal düzensizlik gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir (Motta, 2008). Bu belirtiler, travma sonrası stres bozukluğunda

görülen bazı tepkilere benzemekle birlikte kişinin travmatik olayı doğrudan yaşamasından değil, başkalarının travmatik deneyimleriyle dolaylı ve empatik bir ilişki kurmasından kaynaklanmaktadır. Dijital ortamlarda bu empatik ilişki, yalnızca yüz yüze temasla veya mesleki ilişkilerle sınırlı değildir. Sosyal medya platformları; kullanıcıların görüntüler, videolar, canlı yayınlar ve kişisel anlatılar yoluyla büyük ölçekli travmatik olaylara gerçek zamanlı olarak tanıklık etmesine imkân vermektedir (Duncombe, 2020). Bu nedenle dijital bağlamlarda ortaya çıkan ikincil travmatik stres, yalnızca içeriklerin niteliğiyle değil, içeriklerin sunuluş biçimi, tekrar sıklığı, algoritmik dağılımı ve kullanıcıların bu içeriklerle kurduğu etkileşimle de şekillenmektedir.

Bu yaklaşım, ikincil travmatik stresin dijital ortamlarda ağlar üzerinden yayılan ve platformların yapısal özelliklerinden etkilenen bir psikolojik tepki olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Başka bir ifadeyle dijital bağlamlarda ikincil travmatik stres, bireyin yalnızca ne gördüğüyle değil, travmatik içeriğe ne kadar sık, ne kadar uzun süre ve hangi sosyal etkileşimler eşliğinde maruz kaldığıyla da ilişkilidir.

3.2. Sosyal Medya Kaynaklı İkincil Travmatik Stres Belirtileri

Dijital travma maruziyetini inceleyen çalışmalar, kullanıcıların afetle ilgili içerikleri uzun süre takip etmelerinin ardından çeşitli psikolojik ve fizyolojik belirtiler yaşayabildiğini göstermektedir (Gökçen vd., 2024). Bu belirtiler arasında afet sahnelerinin zihinde tekrar canlanması, sürekli kaygı ve çaresizlik hissi, uyku bozuklukları, konsantrasyon güçlüğü, duygusal tükenmişlik ve artmış fizyolojik uyarılma yer almaktadır. Sosyal medya platformlarında içeriklerin sürekli güncellenmesi, bu belirtilerin devamlılığını ve yoğunluğunu artırabilmektedir. Geleneksel medyada afet haberleri belirli yayın saatlerinde ve editoryal sınırlamalar içinde sunulurken sosyal medya akışları gün boyunca kesintisiz biçimde yenilenmektedir (Esen ve Yengin, 2021). Böylece kullanıcılar, aynı olaya ilişkin farklı görüntü ve anlatılarla tekrar tekrar karşılaşabilmektedir. Tekrarlanan maruz kalma, travmatik görüntülerin bellekte daha güçlü biçimde yer etmesine ve istemsiz düşüncelerin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir.

Sosyal medyanın etkileşimli yapısı da duygusal katılımı artıran önemli bir unsurdur. Kullanıcılar yalnızca içeriklerin pasif alıcısı değildir; paylaşım yapmakta, yorum yazmakta, yardım çağrılarını yaymakta ve duygusal tepkilerini görünür biçimde ifade etmektedir (Koçak, 2012). Bu katılımcı yapı, kullanıcıların olayla kurduğu duygusal bağı güçlendirebilmekte ve gözlemci ile katılımcı arasındaki sınırı belirsizleştirebilmektedir. Bununla birlikte sosyal medyada afetle ilgili içerikleri takip eden herkesin ikincil travmatik stres yaşayacağı söylenemez. Maruz kalma süresi ve sıklığının yanı sıra bireyin

önceki travmatik yaşantıları, empati düzeyi, psikolojik dayanıklılığı, sosyal destek kaynakları ve başa çıkma becerileri de ortaya çıkabilecek psikolojik tepkilerin niteliğini etkileyebilir.

3.3. Dijital Ortamda Yayılan Bir Travma Olayı Olarak 6 Şubat Depremleri

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli olarak meydana gelen depremler, Türkiye'nin güneyindeki geniş bir coğrafya ile Suriye'nin kuzeyinde ağır yıkıma ve çok sayıda can kaybına neden olmuştur (Yanardağ vd., 2025). Depremler fiziksel etkilerinin yanı sıra sosyal medya platformlarındaki yoğun paylaşımlar nedeniyle geniş kitleleri etkileyen dijital bir travma deneyimine de dönüşmüştür. İlk depremin ardından sosyal medya platformları, gerçek zamanlı bilgi paylaşımının ve yardım çağrılarının başlıca araçlarından biri hâline gelmiştir (Serin ve Ünlü, 2024). Kullanıcılar; enkaz altından gelen yardım taleplerini, kayıp kişi duyurularını, yıkılan binaların görüntülerini, kurtarma çalışmalarını ve afetten sağ kurtulan kişilerin tanıklıklarını paylaşmıştır. Bu paylaşımlar, yardımların ulaştırılması ve toplumsal dayanışmanın harekete geçirilmesi açısından önemli bir işlev üstlenmiştir. Bununla birlikte, aynı içeriklerin kontrolsüz ve tekrarlayıcı biçimde dolaşıma girmesi, kullanıcıların yoğun duygusal içeriklerle uzun süre karşı karşıya kalmasına yol açmıştır. Sosyal medya akışlarında yıkıma, yaralanmalara, kayıplara ve kurtarma çalışmalarına ilişkin görüntülerin art arda sunulması, bireylerin maruz kalmayı sınırlandırmasını güçleştirmiştir.

Travma kuramı açısından bu dijital ortam, kullanıcıların belirli bir zamansal ya da psikolojik sınır olmaksızın travmatik uyaranlarla tekrar tekrar karşılaştıkları sürekli bir maruz kalma alanı olarak değerlendirilebilir. Geleneksel afet haberciliğinde içerikler editoryal süreçlerden geçerken sosyal medyada içerik üretimi merkezi olmayan ve büyük ölçüde kullanıcıların kontrolünde ilerlemektedir. Bu nedenle doğrulanmamış, bağlamından koparılmış veya etik açıdan sorunlu görüntüler de geniş kitlelere ulaşabilmektedir. Afet bölgesinden coğrafi olarak uzakta yaşayan bireylerde de kaygı, çaresizlik, suçluluk ve duygusal tükenmişlik gibi tepkilerin görülmesi, travmatik etkilenmenin yalnızca fiziksel yakınlıkla açıklanamayacağını göstermektedir (Uzun, 2024). Dijital platformlar, coğrafi uzaklığı azaltmakta ve kullanıcıların afeti sürekli olarak kendi günlük yaşamlarının içinde deneyimlemelerine neden olabilmektedir.

3.4. Travmatik Etkiyi Güçlendiren Bir Sistem Olarak Sosyal Medya

Sosyal medya, afet dönemlerinde yalnızca bilgi aktaran tarafsız bir iletişim aracı olarak değerlendirilmemelidir. Platformların algoritmik ve etkileşim temelli yapısı, travmatik içeriklerin daha görünür hâle gelmesine ve

daha geniş kitlelere ulaşmasına katkıda bulunabilmektedir. Duygusal açıdan yoğun içerikler daha fazla paylaşım, yorum ve etkileşim aldıkça algoritmalar tarafından yeniden önerilebilmekte ve böylece tekrar tekrar dolaşıma sokulabilmektedir (Emniyetli, 2025). Bu işleyiş, sosyal medyanın travmatik etkiyi güçlendiren bir sistem olarak değerlendirilmesine imkân vermektedir. Sistem; travmatik içeriklerin sürekli dolaşımı, kullanıcı etkileşimleriyle duygusal yoğunluğun artması ve algoritmaların yüksek etkileşim alan paylaşımları daha görünür hâle getirmesi üzerinden işlemektedir.

Bu bağlamda ikincil travmatik stres, yalnızca bireysel bir psikolojik tepki olarak değil, teknolojik, sosyal ve bilişsel süreçlerin birlikte şekillendirdiği bir olgu olarak ele alınmalıdır. 6 Şubat depremleri, büyük ölçekli afetlerin sosyal medya aracılığıyla nasıl sürekli bir dijital deneyime dönüştüğünü ve travmatik içeriğin çevrim içi etkileşimler yoluyla tekrar tekrar gündeme gelebildiğini göstermektedir (Gökçen vd., 2024). Bununla birlikte sosyal medyanın yalnızca olumsuz etkiler üreten bir sistem olmadığı da belirtilmelidir. Afet dönemlerinde sosyal medya; yardımın örgütlenmesi, kayıp kişilerin bulunması, ihtiyaçların duyurulması ve toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesi açısından önemli işlevler üstlenmektedir. Bu nedenle sosyal medyanın travmatik etkileri değerlendirilirken hem destekleyici hem de risk oluşturan yönlerinin birlikte ele alınması gerekmektedir.

3.5. Dijital İkincil Travmatik Stres Açısından Çıkarımlar

6 Şubat 2023 depremleri örneği, dijital çağda ikincil travmatik stresin anlaşılması açısından çeşitli çıkarımlar sunmaktadır. İlk olarak, ikincil travmatik stresin yalnızca travma yaşamış bireylerle doğrudan çalışan meslek gruplarında değil, afetle ilgili içeriklere yoğun biçimde maruz kalan genel sosyal medya kullanıcılarında da ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Motta, 2008). İkinci olarak, travmatik içeriğe maruz kalmanın süresinin ve yoğunluğunun belirlenmesinde dijital platformların önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Uzun, 2024). Algoritmik öneriler, yeniden paylaşımlar ve sürekli güncellenen içerik akışları, bireylerin travmatik görüntülerden ve anlatılardan uzaklaşmasını zorlaştırabilmektedir. Üçüncü olarak, dijital çağda travmaya maruz kalmanın ilişkisel ve ağ temelli bir nitelik kazandığı anlaşılmaktadır. Duygular, yorumlar, paylaşımlar ve ortak anlatılar aracılığıyla sosyal ağlar içinde dolaşıma girmekte ve sürekli olarak yeniden yapılandırılmaktadır (Kramer vd., 2014). Bu değerlendirmeler, ikincil travmatik stresin açıklanmasına yönelik mevcut kuramsal modellerin dijital medya dinamiklerini de içerecek biçimde genişletilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu tür modellerde algoritmik güçlendirme, duygusal bulaşma, bilgi kirliliği, tekrarlı maruz kalma ve kullanıcı etkileşimi gibi değişkenlerin dikkate alınması önem taşımaktadır. Ayrıca dijital ortamlarda ikincil travmatik stres riskini

azaltmaya yönelik müdahalelerin yalnızca bireysel başa çıkma becerilerine odaklanmaması gerekmektedir. Medya okuryazarlığı, içerik paylaşımında etik ilkeler, travmatik görüntülere erişimin sınırlandırılması ve platformların kriz dönemlerindeki sorumlulukları da bütüncül müdahale modellerinin önemli bileşenleri olarak değerlendirilmelidir.

4. Narrative (Öyküsel) Terapi ve Travma: Postyapısalcı ve Dijital-Bağlamsal Bir Bakış

Öyküsel Terapi, psikolojik sıkıntıyı açıklarken yalnızca bireyin içsel süreçlerine ve belirtilerine odaklanan yaklaşımlardan farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Michael White ve David Epston tarafından geliştirilen bu yaklaşım, postyapısalcı düşünceden ve özellikle söylem, iktidar ve bilgi arasındaki ilişkilere yönelik tartışmalardan etkilenmiştir (Polat ve Özen, 2023; Kurtuluş, 2024). Bu bakış açısına göre kimlik, bireyin değişmez ve özsel bir niteliği değil; dil, kültür, ilişkiler ve toplumsal söylemler aracılığıyla sürekli olarak oluşturulan çok katmanlı bir anlatıdır. Bu yaklaşım, travmanın anlaşılmasında önemli bir kavramsal değişiklik ortaya koymaktadır. Öyküsel Terapide travma, yalnızca bireyin psikolojik dengesini bozan bir olay olarak değil, aynı zamanda kişinin yaşadığı olayı nasıl anlamlandırdığı ve bu olay hakkında hangi anlatıları geliştirdiğiyle ilişkili bir süreç olarak ele alınmaktadır (Olucak ve Dinç, 2025). Başka bir ifadeyle bireyler travmatik olayları yalnızca yaşamamakta; bu olaylara ilişkin hikâyeler oluşturmakta ve bu hikâyeler aracılığıyla kendilerini, ilişkilerini ve geleceklerini yorumlamaktadır.

Travmatik yaşantıların ardından oluşan anlatılar, zamanla kişinin kimliğine ilişkin değerlendirmelerini etkileyebilir. Örneğin birey, yaşadığı sıkıntıların etkisiyle kendisini "güçsüz", "çaresiz" veya "kalıcı olarak zarar görmüş" biri olarak tanımlamaya başlayabilir. Öyküsel Terapi, bu tür tek boyutlu ve sorunun hâkim olduğu kimlik anlatılarını sorgulamakta; travmanın kişinin yaşam öyküsünün tamamını ve kimliğinin bütününü temsil etmediğini vurgulamaktadır. Sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres bağlamında bu yaklaşım ayrıca önem kazanmaktadır. Sosyal medya platformları, yalnızca bilginin aktarıldığı tarafsız kanallar değildir. Bu platformlar aynı zamanda olayların kişisel ve kolektif hikâyeler aracılığıyla yorumlandığı, yeniden biçimlendirildiği ve dolaşıma sokulduğu anlatısal alanlardır. Afetlere ilişkin görüntüler, tanıklıklar, yorumlar ve paylaşımlar, kullanıcıların olayı nasıl anlamlandırdıklarını ve kendilerini olay karşısında nasıl konumlandırdıklarını etkileyebilmektedir.

4.1. Postyapısalcı Temeller: Dil, İktidar ve Travma Anlatıları

Öyküsel Terapinin temel varsayımlarından biri, gerçekliğin dil ve toplumsal ilişkiler aracılığıyla anlamlandırıldığıdır (Dinç, 2023). Dil, yalnızca yaşananları açıklamak için kullanılan tarafsız bir araç değildir; aynı zamanda

hangi deneyimlerin görünür olacağını, nasıl adlandırılacağını ve hangi anlamların geçerli kabul edileceğini de şekillendirmektedir. Postyapısalcı yaklaşım, belirli anlatıların toplumsal ve kültürel bağlamlarda diğer anlatılara göre daha baskın hâle gelebileceğini vurgulamaktadır. Bu baskın anlatılar, bireylerin kendilerini ve yaşadıkları olayları hangi kavramlar üzerinden değerlendireceklerini etkileyebilir. Travma bağlamında hâkim söylemler, deneyimleri çoğu zaman kırılganlık, mağduriyet, bozulma ve çaresizlik kavramları etrafında düzenleyebilmektedir (Rothe, 2011).

Tanısal kavramlar ve klinik açıklamalar, travma tepkilerinin anlaşılması ve uygun desteğin planlanması açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte kişinin deneyiminin yalnızca tanısal kategoriler üzerinden açıklanması, kimliğin travma ve psikolojik belirtilerle özdeşleştirilmesi riskini doğurabilir. Öyküsel Terapi, bireyin yaşadığı sıkıntıları küçümsemeden, onun kimliğini yalnızca travmatik yaşantılarıyla tanımlayan açıklamaları sorgulamaktadır. Dijital ortamlarda belirli anlatıların baskın hâle gelmesi daha hızlı ve yoğun biçimde gerçekleşebilmektedir. Sosyal medya platformları, bazı anlatıların yüksek görünürlük kazandığı, bazılarının ise geri planda kaldığı söylem üretim alanları olarak işlev görmektedir (Arıkan, 2024). Doğal afetler sırasında sosyal medya akışlarında çoğunlukla yıkım, kayıp, acı, çaresizlik ve aciliyet içeren anlatılar öne çıkmaktadır. Bu anlatılar, afetin büyüklüğünün anlaşılması, ihtiyaçların duyurulması ve yardımın harekete geçirilmesi açısından gerekli olabilir. Ancak benzer içeriklerin sürekli tekrarlanması, bireylerin olayı yalnızca acı ve çaresizlik üzerinden anlamlandırmalarına neden olabilir. Bu bölümde söz konusu durum, "anlatısal doygunluk" olarak ele alınmaktadır. Anlatısal doygunluk, tek bir travma anlatısının dijital ortamı kaplaması ve dayanışma, direnç, bakım, umut ve toplumsal eyleyicilik gibi alternatif anlamların görünürlüğünü azaltması olarak tanımlanabilir.

4.2. Dışsallaştırma: Kişiyi Sorundan Ayırmak

Öyküsel Terapinin temel uygulamalarından biri dışsallaştırmadır. Dışsallaştırma, kişinin kimliğini yaşadığı sorundan ayırmaya ve sorunu bireyin değişmez bir özelliği olarak değerlendirmemeye dayanmaktadır (Dinç, 2023). Öyküsel Terapide temel kabul, "kişinin sorun olmadığı, sorunun sorun olduğu" yönündedir. Travmatik yaşantılar karşısında bireyler, ortaya çıkan duygusal tepkileri kişisel yetersizliklerinin veya zayıflıklarının göstergesi olarak yorumlayabilir. Örneğin, sürekli kaygı yaşayan bir kişi kendisini "zayıf" veya "dayanıksız" biri olarak tanımlayabilir. Dışsallaştırma, kaygıyı kişinin kimliğinin bir parçası olarak değil, belirli koşullar altında ortaya çıkan ve kişinin yaşamını etkileyen bir sorun olarak ele almayı sağlar. Bu dilsel değişiklik, kişinin sorunla ilişkisini yeniden değerlendirmesine ve eyleyicilik duygusunu güçlendirmesine katkıda bulunabilir (Çelik, 2017). Örneğin, "Ben kaygılı bir insanım" ifadesi

yerine "Kaygı, afetle ilgili görüntülerle karşılaştığımda yaşamımda daha fazla yer kaplıyor" ifadesi kullanılabilir. Benzer şekilde "Sosyal medyada gördüklerim yüzünden güçsüzüm" yerine "Travmatik görüntülere sürekli maruz kalmak, güçsüzlük duygusunun beni etkilemesine yol açıyor" biçiminde bir anlatı geliştirilebilir.

Sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres bağlamında dışsallaştırma, bireylerin yaşadıkları duygusal sıkıntıyı kişisel bir kusur olarak değerlendirmelerini önleyebilir. Travmatik içeriklerin sürekli tekrarlandığı, algoritmalar tarafından yeniden sunulduğu ve toplumsal duyguların yoğun biçimde dolaşıma girdiği bir ortamda kişinin etkilenmesi anlaşılabilir bir tepkidir. Bu nedenle dışsallaştırma, sıkıntının kaynağını yalnızca bireyin içinde aramak yerine dijital maruz kalma koşullarını ve platformların etkisini de görünür hâle getirmektedir.

Dışsallaştırma sürecinde şu tür sorulardan yararlanılabilir:

- "Kaygı, sosyal medya kullanımınızı hangi zamanlarda daha fazla etkiliyor?"
- "Travmatik görüntüler gün içindeki düşüncelerinize nasıl müdahale ediyor?"
- "Çaresizlik duygusu sizi sosyal medya akışını takip etmeye nasıl yönlendiriyor?"
- "Kaygının etkisini azaltabildiğiniz zamanlar oldu mu?"
- "Bu etkiye karşı koyarken hangi becerilerinizden veya değerlerinizden yararlandınız?"

Bu sorular, sorunun birey üzerindeki etkileri kadar bireyin soruna verdiği karşılıkların da görünür hâle gelmesini sağlamaktadır.

4.3. Yeniden Yazma Konuşmaları: Anlam Alanını Genişletmek

Yeniden yazma konuşmaları, Öyküsel Terapinin temel uygulamalarından biridir. Bu konuşmalar, kişinin yaşamında sorunun hâkim olduğu anlatıyla uyuşmayan deneyimlerin, davranışların, düşüncelerin ve niyetlerin belirlenmesine dayanmaktadır. Öyküsel Terapi literatüründe bu deneyimler "özgün sonuçlar" olarak ele alınmaktadır (Kurtuluş, 2024). Özgün sonuçlar, sorunun kişinin yaşamını tamamen kontrol edemediğini gösteren küçük veya büyük deneyimleri ifade etmektedir. Örneğin sosyal medyadaki afet görüntülerinden yoğun biçimde etkilenen bir kişinin, belirli zamanlarda telefonunu kapatması, yalnızca doğrulanmış bilgi kaynaklarını takip etmesi, bir yakınıyla duygularını paylaşması veya yardım çalışmalarına bilinçli biçimde katılması özgün sonuçlar olarak değerlendirilebilir.

Yeniden yazma sürecinde yalnızca kişinin ne yaptığına değil, bu davranışın hangi değerleri, niyetleri ve yaşam ilkelerini yansıttığına da odaklanılır. Afetle ilgili yanlış bilgileri paylaşmaktan kaçınmak, kişinin sorumluluk ve doğruluk değerini; yardım kampanyasına destek olmak dayanışma ve şefkat değerini; sosyal medya kullanımını sınırlandırmak ise öz bakım ve psikolojik sınırlarını koruma isteğini gösterebilir. Travma bağlamında yeniden yazma konuşmaları, sıkıntının yanı sıra varlığını sürdüren direnç, bakım, sorumluluk ve dayanışma örneklerini görünür hâle getirmektedir (Çelik, 2017). Bu yaklaşım, travmatik etkileri inkâr etmemekte veya yaşanan acıyı önemsizleştirmemektedir. Bunun yerine, kişinin yaşam öyküsünün yalnızca acı ve çaresizlikten oluşmadığını ortaya koyarak daha geniş ve çok boyutlu bir kimlik anlatısının geliştirilmesini desteklemektedir.

Yeniden yazma konuşmalarında şu tür sorular kullanılabilir:

- "Bu süreçte kendinizle ilgili daha önce fark etmediğiniz neyi gördünüz?"
- "Yaptığınız bu davranış, sizin için önemli olan hangi değeri yansıtıyor?"
- "Bu değerin yaşamınızdaki başka örnekleri nelerdir?"
- "Sizi yakından tanıyan biri bu davranışınızı nasıl anlamlandırırdı?"
- "Bu deneyim, gelecekte sosyal medyayla kurmak istediğiniz ilişki hakkında size ne söylüyor?"

Bu sorular, tekil ve travma merkezli anlatıların yerine daha zengin kimlik hikâyelerinin oluşturulmasına katkıda bulunabilir.

4.4. Alternatif Hikâyeler ve Hâkim Travma Söylemlerine Karşı Durmak

Öyküsel Terapi, sorunun hâkim olduğu anlatılara alternatif oluşturabilecek hikâyelerin geliştirilmesini önemsemektedir. Travmatik olaylara ilişkin baskın anlatılar çoğu zaman kayıp, kırılganlık, korku ve çaresizlik etrafında biçimlenmektedir (Rothe, 2011). Bu yaşantılar gerçek ve önemli olmakla birlikte bireyin veya toplumun travmaya verdiği tepkilerin tamamını temsil etmemektedir. Alternatif hikâyeler; dayanışmayı, değerleri, ilişkisel sorumlulukları, yardım davranışlarını, direnç biçimlerini ve anlam oluşturma çabalarını görünür hâle getirmektedir. 6 Şubat depremleri bağlamında ortaya çıkan gönüllülük faaliyetleri, yardım kampanyaları, arama ve kurtarma çalışmalarına destek verilmesi, barınma imkânlarının paylaşılması ve doğrulanmış bilgilerin yaygınlaştırılması bu alternatif hikâyelerin örnekleri olarak değerlendirilebilir. Sosyal medya, anlatı çeşitliliğini hem sınırlandırabilmekte hem

de destekleyebilmektedir. Bir yandan algoritmik sistemler, duygusal yoğunluğu yüksek ve dikkat çekici içerikleri ön plana çıkararak yıkım ve acı anlatılarının sürekli tekrarlanmasına yol açabilmektedir (Emniyetli, 2025). Diğer yandan aynı platformlar, dayanışma, iyileşme, toplumsal bakım ve ortak mücadele anlatılarının geniş kitlelere ulaşmasına da imkân sağlayabilmektedir.

Öyküsel Terapi, bireylerin karşılaştıkları anlatıların çeşitliliğini fark etmelerini ve kendilerine sunulan tekil açıklamaları sorgulamalarını desteklemektedir. Amaç, olumlu düşünmeye zorlamak veya travmatik gerçekliği göz ardı etmek değildir. Amaç, acının yanında var olan dayanışmayı, direnci, sorumluluğu ve umudu da görünür hâle getirerek kişinin erişebileceği anlam alanını genişletmektir.

4.5. Kavramsal Bütünleşme: Travma, Anlatı ve Dijital Ekoloji

Öyküsel Terapi ile dijital travma yaklaşımının birlikte ele alınması, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Travmatik etkiler yalnızca bireyin iç dünyasında ortaya çıkmamakta; aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu ilişkisel, kültürel ve teknolojik ortamlar tarafından da şekillendirilmektedir (Kurtuluş, 2024). Sosyal medya bu açıdan, acı, korku, kayıp, dayanıklılık, umut ve dayanışmaya ilişkin farklı hikâyelerin aynı anda dolaşıma girdiği bir "anlatı ekolojisi" olarak değerlendirilebilir. Bu anlatı ekolojisinde bazı hikâyeler algoritmik işleyiş ve kullanıcı etkileşimleri nedeniyle daha görünür hâle gelirken bazıları geri planda kalmaktadır. İkincil travmatik stres, bireylerin travmanın hâkim olduğu anlatı akışlarına yoğun ve tekrarlayıcı biçimde maruz kalmaları, buna karşılık alternatif anlamlara ve destekleyici anlatılara yeterince ulaşamamaları durumunda güçlenebilir. Bu nedenle dijital travmanın ele alınmasında yalnızca bireyin belirtilerine değil, maruz kaldığı anlatı ortamına da odaklanılması gerekmektedir.

Öyküsel Terapi, anlatı çeşitliliğinin yeniden kurulması, kişinin eyleyiciliğinin güçlendirilmesi ve travmatik deneyimin daha geniş bir yaşam hikâyesi içinde anlamlandırılması açısından dengeleyici bir çerçeve sunmaktadır (Baykal, 2022). Bu yönüyle Öyküsel Terapi, yalnızca klinik bir müdahale yöntemi olarak değil, dijital ortamlar tarafından şekillendirilen insan deneyimini anlamaya yönelik ilişkisel ve bağlamsal bir yaklaşım olarak da değerlendirilebilir.

5. Sosyal Medya Kaynaklı İkincil Travmatik Streste Narrative (Öyküsel) Terapi Uygulamaları

Sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin giderek daha görünür hâle gelmesi, geleneksel klinik ortamların ötesine uzanan müdahale modellerine duyulan ihtiyacı artırmaktadır. Doğrudan travma maruziyetinden

farklı olarak dijital travma maruziyeti, gündelik yaşamın içine yerleşmiş, tekrarlayıcı ve sınırları kolaylıkla belirlenemeyen bir yapıya sahiptir (Esen ve Yengin, 2021). Bireyler travmatik içeriklerle yalnızca haber izledikleri belirli zamanlarda değil, gün içinde sosyal medya akışlarını kontrol ettikleri her anda karşılaşabilmektedir. Bu nedenle dijital travma bağlamında geliştirilecek müdahalelerin, travmatik maruziyetin gerçekleştiği sosyal ve teknolojik çevreyi dikkate alması gerekmektedir. Öyküsel Terapi; anlam oluşturma, dışsallaştırma, eyleyiciliği güçlendirme ve kimlik anlatılarını yeniden yapılandırma ilkeleri aracılığıyla bireysel danışmanlık, okul psikolojik danışmanlığı, grup çalışmaları ve çevrim içi destek ortamlarına uyarlanabilecek esnek bir çerçeve sunmaktadır.

Bu bölümde Öyküsel Terapinin sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres bağlamında kullanılabileceği dört uygulama alanı ele alınmaktadır: bireysel psikolojik danışma, okul temelli psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, grup temelli müdahaleler ve çevrim içi destek uygulamaları. Bu alanların birbirinden bağımsız müdahaleler olarak değil, bireyin içinde bulunduğu farklı bağlamları kapsayan çok katmanlı bir destek sistemi olarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

5.1. Bireysel Psikolojik Danışmada Narrative (Öyküsel) Terapi

Sosyal medya aracılığıyla travmatik içeriklere yoğun biçimde maruz kalan bireylerde istemsiz zihinsel görüntüler, kaygı, duygusal tükenmişlik, uyku sorunları, konsantrasyon güçlüğü ve duyguları düzenlemede zorlanma gibi tepkiler görülebilir (Figley, 1995). Bu belirtiler, doğrudan yaşanan bir travmatik olaydan ziyade travma anlatılarıyla, görüntülerle ve kişisel tanıklıklarla tekrarlayıcı biçimde karşılaşma sonucunda ortaya çıkabilir. Bireysel psikolojik danışma sürecinde öncelikle kişinin yaşadığı belirtilerin niteliği, şiddeti, süresi ve günlük yaşam üzerindeki etkisi değerlendirilmelidir. Sosyal medya kullanım süresi, karşılaşılan içeriklerin türü, maruz kalmanın istemli ya da istemsiz oluşu ve kişinin daha önceki travmatik yaşantıları da değerlendirme sürecinde dikkate alınmalıdır. Ciddi işlev kaybı, yoğun travma belirtileri veya kendine zarar verme riski bulunması durumunda uygun ruh sağlığı hizmetlerine yönlendirme yapılmalıdır.

Öyküsel Terapi kapsamında ilk aşamalardan biri, sorunun kişinin kimliğinden ayrılmasına yardımcı olan dışsallaştırma konuşmaları olabilir. Danışanın yaşadığı sıkıntıyı kişisel bir yetersizlik olarak tanımlaması yerine, travmatik içeriklere maruz kalmanın yaşamı üzerindeki etkilerini fark etmesi desteklenir. Böylece sorun, "kaygılı veya dayanıksız bir kişi olmak" şeklinde değil, "travmatik içeriklerin kaygıyı güçlendirmesi" şeklinde ele alınabilir. Örneğin, "Sosyal medyada gördüklerim yüzünden sürekli kaygılanıyorum"

ifadesi şu biçimde yeniden yapılandırılabilir: "Afetle ilgili görüntüler sosyal medya akışımda tekrarlandığında kaygı yaşamımda daha fazla yer kaplıyor.". Bu dilsel değişiklik, kişinin yaşadığı duyguyu inkâr etmeden kaygıyı kimliğinin değişmez bir parçası olmaktan çıkarabilir. Aynı zamanda danışanın kaygının etkisini sınırlandırabildiği zamanları fark etmesine ve kendi eyleyiciliğini yeniden değerlendirmesine katkıda bulunabilir.

Dışsallaştırma konuşmalarında şu sorular kullanılabilir:

- "Travmatik görüntüler günlük yaşamınızı hangi biçimlerde etkiliyor?"
- "Kaygı, sosyal medya kullanımınızı artırmaya mı yoksa azaltmaya mı çalışıyor?"
- "Kaygının etkisinin daha az olduğu zamanlarda ne farklı oluyor?"
- "Sosyal medya akışınızı sınırlandırabildiğiniz bir anı hatırlıyor musunuz?"
- "Bu sınırı koyabilmenizi sağlayan hangi değeriniz veya becerinizdi?"

Bireysel danışma sürecinin bir diğer boyutu, yeniden yazma konuşmalarıdır. Danışanın yaşadığı sıkıntıya rağmen sergilediği sorumlu, koruyucu veya dayanışmacı davranışlar belirlenebilir. Yalnızca doğrulanmış bilgileri paylaşmak, travmatik görüntüleri yeniden yayımlamamak, sosyal medya kullanımına ara vermek, yardım çalışmalarına destek olmak veya yakınlarıyla duygularını paylaşmak bu davranışlara örnek olarak verilebilir. Bu davranışlar yalnızca başa çıkma stratejileri olarak değil, danışanın değerlerini ve yaşam ilkelerini yansıtan eylemler olarak ele alınabilir. Örneğin yanlış bilgiyi paylaşmamak sorumluluk değerini, sosyal medya kullanımını sınırlandırmak öz bakım anlayışını, yardım çalışmalarına katılmak ise dayanışma ve şefkat değerlerini yansıtabilir. Böylece danışanın kimlik anlatısı, yalnızca kaygı ve çaresizlik etrafında değil, sorumluluk, bakım ve eyleyicilik etrafında da yeniden oluşturulabilir.

5.2. Okul Temelli Uygulamalar: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri

Okullar, çocukların ve ergenlerin afetlerle ilgili dijital içeriklere verdikleri tepkilerin erken dönemde fark edilmesi açısından önemli ortamlardır. Özellikle aktif sosyal medya kullanan öğrenciler, travmatik görüntülere, yanlış bilgilere, kayıp haberlerine ve yoğun duygusal paylaşımlara tekrar tekrar maruz kalabilmektedir. Bunun yanında öğrenciler, sosyal medya kullanmasalar bile aile üyelerinin konuşmaları, televizyon haberleri ve akran paylaşımları aracılığıyla afet anlatılarıyla karşılaşabilmektedir. Okul

psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında Öyküsel Terapi ilkeleri, önleyici çalışmaların ve küçük grup müdahalelerinin içine yerleştirilebilir. Bu çalışmaların temel amaçlarından biri, öğrencilerin afetle ilgili içeriklere verdikleri duygusal tepkileri kişisel bir zayıflık olarak değerlendirmelerini önlemektir. Kaygı, korku, üzüntü ve çaresizlik gibi duyguların yoğun ve tekrarlayıcı maruz kalmaya karşı ortaya çıkabilecek anlaşılabilir tepkiler olduğu açıklanabilir. Okul temelli uygulamalarda dışsallaştırıcı bir dil kullanılabilir. Örneğin öğrencilerden "Kaygı sosyal medya kullanırken bana neler yaptırıyor?" veya "Korkutucu görüntüler zihnime nasıl geri dönüyor?" gibi sorular üzerinde düşünmeleri istenebilir. Bu tür sorular, öğrencilerin sorunla aralarına psikolojik bir mesafe koymalarına ve kendi başa çıkma becerilerini fark etmelerine yardımcı olabilir.

Öyküsel yaklaşım, medya okuryazarlığı çalışmalarına anlatı okuryazarlığı boyutunun eklenmesini de destekleyebilir. Öğrencilerin yalnızca bir içeriğin doğru olup olmadığını değil, içeriğin hangi hikâyeyi öne çıkardığını, hangi duyguları güçlendirdiğini ve hangi alternatif anlatıları görünmez kıldığını değerlendirmeleri sağlanabilir.

Bu kapsamda öğrencilerle şu sorular ele alınabilir:

- "Bu paylaşım olayın hangi yönünü öne çıkarıyor?"
- "Bu içerik sizde hangi duyguyu oluşturmaya çalışıyor?"
- "Aynı olay hakkında başka hangi hikâyeler anlatılabilir?"
- "Algoritmalar neden bazı içerikleri tekrar tekrar gösterebilir?"
- "Bir içeriği paylaşmadan önce hangi soruları sormamız gerekir?"

Okul ortamındaki grup çalışmaları, öğrencilerin afetle ilgili dijital maruziyet deneyimlerini güvenli bir ortamda paylaşmalarına da imkân sağlayabilir. Bununla birlikte öğrencilerin travmatik deneyimlerini ayrıntılı biçimde anlatmaya zorlanmaması, rahatsız edici görüntülerin sınıf ortamında tekrar gösterilmemesi ve paylaşımların gönüllülük temelinde yürütülmesi önemlidir. Öğrencilerle yalnızca kayıp ve yıkım anlatıları değil; dayanışma, toplumsal destek, yardım davranışları ve güvenilir bilgi paylaşımı örnekleri de ele alınabilir. Böylece afetin yol açtığı acı inkâr edilmeden, öğrencilerin erişebileceği anlam alanı genişletilebilir.

5.3. Grup Temelli Narrative (Öyküsel) Terapi Müdahaleleri

Grup çalışmaları, benzer dijital maruziyet deneyimlerine sahip bireylerin birbirlerinin hikâyelerine tanıklık etmelerine ve yaşadıkları duygusal tepkilerin yalnızca kendilerine özgü olmadığını fark etmelerine imkân

sağlayabilir. Bu yönüyle grup temelli Öyküsel Terapi uygulamaları, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin ele alınmasında kullanılabilecek uygun müdahale biçimlerinden biri olabilir. Grup sürecinde katılımcıların travmatik görüntüleri ayrıntılı biçimde yeniden anlatmalarından ziyade, bu görüntülerin yaşamları üzerindeki etkileri, sosyal medyayla kurdukları ilişki ve bu etkilere verdikleri karşılıklar üzerinde durulmalıdır. Grup üyelerinin güvenliği, mahremiyeti ve duygusal sınırları gözetilmeli; paylaşıma katılım gönüllülük esasına dayanmalıdır.

Grup çalışmaları şu temalar etrafında yapılandırılabilir:

- Afetle ilgili dijital içeriklerin duygusal etkileri
- Doomscrolling ve sosyal medya kullanımını durdurmakta zorlanma
- Çaresizlik, suçluluk ve ahlaki sorumluluk duyguları
- Yanlış bilgi ve travmatik görüntü paylaşımına ilişkin etik sorunlar
- Dayanışma ve yardım davranışları
- Dijital sınır koyma ve öz bakım uygulamaları
- Güvenilir sosyal destek kaynakları

Öyküsel Terapide kullanılan dış şahit uygulaması, grup çalışmalarında önemli bir yere sahiptir (Kurtuluş, 2024). Dış şahit sürecinde grup üyeleri, bir kişinin hikâyesini dinledikten sonra kendilerinde iz bırakan ifadeleri, duydukları değerleri ve bu anlatının kendi yaşamlarında uyandırdığı çağrışımları paylaşırlar. Amaç kişiye öğüt vermek, onu değerlendirmek veya sorununu çözmek değildir. Amaç, anlatıda görünür hâle gelen değerlerin, niyetlerin ve güçlü yönlerin yeniden duyulmasına katkı sağlamaktır. Örneğin bir grup üyesi, sosyal medyada karşılaştığı yardım çağrılarını doğrulamadan paylaşmaktan kaçındığını anlattığında dış şahitler bu davranışta gördükleri sorumluluk, özen veya etik duyarlılık değerlerini ifade edebilir. Böylece başlangıçta yalnızca çaresizlik ve kaygı etrafında kurulan anlatı, kişinin sorumluluk alabilen ve başkalarını korumayı önemseyen yönlerini de kapsayacak biçimde genişleyebilir.

Grup sürecinde ortaya çıkan alternatif hikâyeler, katılımcıların ortak bir belge, mektup veya bildiri hazırlamaları yoluyla kalıcı hâle getirilebilir. Örneğin grup üyeleri, "Dijital afet dönemlerinde kendimizi ve birbirimizi koruma ilkeleri" başlıklı ortak bir metin oluşturabilir. Bu belge; travmatik içerik paylaşmama, bilgi doğrulama, sosyal medya kullanımına sınır koyma ve ihtiyaç hâlinde destek isteme gibi ilkeleri içerebilir.

5.4. Çevrim İçi ve Dijital Destek Uygulamaları

Sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin ortaya çıktığı temel alanlardan birinin dijital ortam olması, psikolojik destek uygulamalarının da çevrim içi ortamlara uyarlanmasını anlamlı hâle getirmektedir. Çevrim içi Öyküsel Terapi uygulamaları; coğrafi, fiziksel veya ekonomik nedenlerle yüz yüze hizmetlere ulaşmakta zorlanan bireyler için erişilebilir bir destek seçeneği sunabilir. Bu uygulamalar görüntülü bireysel görüşmeleri, yapılandırılmış çevrim içi grup çalışmalarını, terapötik mektup yazma etkinliklerini ve rehberli anlatı egzersizlerini içerebilir. Ancak çevrim içi müdahaleler, yalnızca yazılı soruların kullanıcıya sunulduğu denetimsiz uygulamalar olarak düşünülmemelidir. Uygulamanın niteliğine göre uzman desteği, kriz durumlarında yönlendirme, gizlilik, veri güvenliği ve bilgilendirilmiş onam gibi etik ilkeler dikkate alınmalıdır.

Rehberli anlatı yazma çalışmalarında aşağıdaki sorulardan yararlanılabilir:

- "Çevrim içi ortamda karşılaştığınız hangi hikâyeler sizi en fazla etkiledi?"
- "Bu hikâyeler duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl etkiledi?"
- "Sosyal medya akışı dikkatinizi ve günlük yaşamınızı nasıl yönlendirdi?"
- "Bu etkilerin karşısında hangi adımları atabildiniz?"
- "Verdiğiniz tepkiler, sizin için önemli olan hangi değerleri gösteriyor?"
- "Yaşadığınız deneyim hakkında doğru olan başka hangi hikâyeler bulunuyor?"
- "Sosyal medyayla bundan sonra nasıl bir ilişki kurmak istiyorsunuz?"

Bu sorular, bireyin travmatik içeriğin pasif alıcısı olarak konumlanması yerine dijital deneyimini yorumlayabilen ve sınırlandırabilen bir özne olarak kendisini yeniden değerlendirmesine yardımcı olabilir.

Çevrim içi uygulamalarda terapötik mektuplardan da yararlanılabilir. Danışman, görüşme sonrasında kişinin ifade ettiği değerleri, fark ettiği başa çıkma yollarını ve sosyal medya kullanımına ilişkin aldığı kararları özetleyen kısa bir mektup hazırlayabilir. Benzer biçimde bireyden "Kaygıya", "Sosyal medya akışına" veya "Gelecekteki kendisine" yönelik bir mektup yazması istenebilir. Topluluk temelli dijital hikâye anlatımı uygulamaları da dayanışma, bakım ve iyileşme anlatılarının görünürlüğünü artırabilir. Ancak

bu uygulamalarda afetten etkilenen kişilerin mahremiyetinin korunması, travmatik görüntülerin yeniden dolaşıma sokulmaması ve kişisel hikâyelerin izin alınmadan paylaşılmaması temel etik ilkeler olarak benimsenmelidir.

5.5. Bütünleştirici Bir Model: Çok Katmanlı Anlatısal Müdahale Ekolojisi

Bireysel psikolojik danışma, okul temelli çalışmalar, grup müdahaleleri ve çevrim içi destek uygulamaları birlikte ele alındığında çok katmanlı bir anlatısal müdahale ekolojisi oluşturabilir. Bu modelde Öyküsel Terapi, yalnızca belirli bir danışma ortamında kullanılan teknikler bütünü olarak değil, bireyin içinde bulunduğu farklı ilişkisel ve toplumsal sistemlerde anlam oluşturmasını destekleyen bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bireysel düzeyde dışsallaştırma ve yeniden yazma konuşmaları, kişinin yaşadığı sıkıntıyı kimliğinden ayırmasına ve eyleyiciliğini yeniden fark etmesine yardımcı olabilir. Okul düzeyinde önleyici çalışmalar, öğrencilerin dijital travma tepkilerini tanımalarını, medya içeriklerini eleştirel biçimde değerlendirmelerini ve gerektiğinde yardım istemelerini destekleyebilir.

Grup düzeyinde ortak tanıklık, dış şahit uygulamaları ve kolektif hikâye oluşturma süreçleri, izolasyon duygusunun azalmasına ve dayanışma anlatılarının güçlenmesine katkıda bulunabilir. Çevrim içi düzeyde ise destek, travmatik maruziyetin gerçekleştiği dijital ortamla doğrudan ilişki kurabilir ve bireylerin sosyal medya kullanımlarını daha bilinçli biçimde düzenlemelerine yardımcı olabilir. Bu katmanlar birbirinin alternatifi değildir. Bireyin ihtiyaçlarına göre bir arada veya birbirini takip edecek biçimde kullanılabilir. Örneğin okulda yürütülen bir önleyici çalışmada yoğun sıkıntı yaşadığı fark edilen bir öğrenci bireysel psikolojik danışmaya yönlendirilebilir. Benzer şekilde bireysel danışma alan bir yetişkin, uygun görülmesi durumunda yapılandırılmış bir grup çalışmasına katılabilir.

Çok katmanlı müdahale yaklaşımı, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin yalnızca bireysel bir sorun olmadığını kabul etmektedir. Dijital maruziyet; platformların algoritmik yapısı, toplumsal anlatılar, kullanıcı etkileşimleri ve kriz dönemlerindeki bilgi ekolojisi tarafından biçimlendirilmektedir. Bu nedenle müdahalelerin bireysel başa çıkma becerilerinin yanı sıra medya okuryazarlığını, etik paylaşım ilkelerini, sosyal desteği ve dijital sınırların oluşturulmasını da kapsaması gerekmektedir. Öyküsel Terapi bu bağlamda, travmatik yaşantıyı ortadan kaldırmayı veya olumsuz duyguları bastırmayı amaçlayan bir yaklaşım olarak görülmemelidir. Temel amaç; kişinin travmatik içeriklerle kurduğu ilişkiyi yeniden değerlendirmesi, sorunun kimliği üzerindeki hâkimiyetini azaltması ve acı deneyiminin yanında var olan değer, dayanışma, sorumluluk ve direnç hikâyelerini de görünür hâle getirmesidir.

6. Gelecekteki Araştırma Yönleri

Dijital medya ortamları ile travma psikolojisinin kesişimi, hızla gelişen ancak ampirik açıdan henüz yeterince incelenmemiş bir araştırma alanı oluşturmaktadır (Özkan, 2016). İkincil travmatik stres; ruh sağlığı çalışanları, sağlık personeli, sosyal hizmet uzmanları ve bakım verenler gibi meslek gruplarında kapsamlı biçimde araştırılmıştır. Buna karşılık ikincil travmatik stresin dijital ortamlarda ve özellikle genel sosyal medya kullanıcıları arasında nasıl ortaya çıktığına ilişkin bilgi birikimi görece sınırlıdır. Sosyal medya platformlarının sürekli değişen algoritmik yapısı, kullanıcıların travmatik içeriklerle karşılaşma biçimlerini de dönüştürmektedir. Bu nedenle gelecekteki araştırmaların yalnızca sosyal medya kullanım süresine odaklanması yeterli olmayacaktır. Maruz kalınan içeriğin niteliği, tekrar sıklığı, görsel yoğunluğu, kullanıcı etkileşimi, algoritmik öneriler ve bireyin içerik üzerinde algıladığı kontrol gibi faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

6.1. Yaygınlık ve Risk Faktörlerinin Belirlenmesi

Gelecekte öncelikle büyük ölçekli doğal afetlerin ardından sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin yaygınlığını inceleyen araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Mevcut çalışmaların önemli bir bölümü sınırlı örneklemlere, kesitsel verilere veya belirli kullanıcı gruplarına dayanmaktadır (Yanardağ vd., 2025). Geniş ve farklı özelliklere sahip örneklemler üzerinde yürütülecek çalışmalar, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin toplumdaki görülme düzeyi hakkında daha güvenilir sonuçlar sağlayabilir. Bu araştırmalarda yalnızca sosyal medyada geçirilen toplam süre değil, farklı kullanım biçimleri de değerlendirilmelidir. Afetle ilgili içerikleri pasif biçimde izleme, yorum yapma, içerik paylaşma, yardım çağrılarına katılma ve doomscrolling davranışı birbirinden farklı psikolojik sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bu nedenle sosyal medya kullanımının tek boyutlu bir değişken olarak ele alınması yerine, maruz kalmanın niteliği ve kullanıcıların içerikle kurduğu ilişkinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Bunun yanında bireysel risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesine de ihtiyaç vardır. Önceki travmatik yaşantılar, empati düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı eğilimi ve sosyal medya bağımlılığı ikincil travmatik stres riskini artırabilir. Buna karşılık psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, sosyal destek, medya okuryazarlığı ve etkili duygu düzenleme becerileri koruyucu işlev görebilir. Kültürlerarası araştırmalar da sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin anlaşılmasına önemli katkılar sağlayabilir. Afetlerin anlamlandırılma biçimi, toplumsal dayanışma anlayışı, medya kullanım alışkanlıkları ve travmaya ilişkin kültürel söylemler toplumlar arasında farklılaşmaktadır. Bu nedenle farklı kültürlerde yürütülecek karşılaştırmalı çalış-

malar, dijital ikincil travmatik stresin evrensel ve kültüre özgü boyutlarının belirlenmesine yardımcı olabilir.

6.2. Dijital Travma Maruziyetine Özgü Ölçme Araçlarının Geliştirilmesi

Gelecekteki araştırmaların bir diğer önemli yönü, dijital travma maruziyetine özgü geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının geliştirilmesidir. Mevcut ikincil travmatik stres ölçeklerinin önemli bir bölümü, travma yaşamış bireylerle çalışan meslek grupları için geliştirilmiştir. Bu araçlar, sosyal medya ortamlarının kendine özgü yapısal özelliklerini yeterince yansıtmayabilir (Spence vd., 2024).

Dijital travma maruziyetini değerlendirecek ölçme araçlarında şu boyutlara yer verilebilir:

- Travmatik içeriklerle karşılaşma sıklığı ve süresi
- Görsel, video, metin ve canlı yayın gibi içerik türleri
- İçeriğin algılanan duygusal yoğunluğu
- Travmatik içerikten uzaklaşabilme ve maruz kalmayı sınırlandırabilme
- Algoritmik öneriler sonucunda istemsiz karşılaşma
- İçerikleri paylaşma, yorumlama ve tekrar dolaşıma sokma davranışları
- Bilgilerin doğruluğunu değerlendirmeyle ilişkili bilişsel yük
- Afetle ilgili gelişmeleri kaçırma korkusu
- Doomscrolling eğilimi
- Dijital maruziyetin günlük işlevsellik üzerindeki etkisi

Bu tür ölçme araçları geliştirilirken sosyal medya kullanım süresinin tek başına psikolojik etkilenmeyi açıklamakta yeterli olmayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin kısa süreli ancak son derece sarsıcı bir görüntüye maruz kalmak, uzun süreli ancak daha az yoğun bir içerik tüketiminden farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Ölçek geliştirme çalışmalarında yaş, kültür, afet deneyimi ve sosyal medya kullanım biçimi bakımından farklı örneklemlere ulaşılması önemlidir. Geliştirilen araçların faktör yapısı, ölçüt geçerliği, ayırt edici geçerliği ve zaman içindeki kararlılığı farklı gruplarda sınanmalıdır.

6.3. Boylamsal ve Günlük Yaşam Temelli Araştırmalar

Dijital travmaya maruz kalmanın uzun vadeli psikolojik sonuçlarına ilişkin önemli bir bilgi eksikliği bulunmaktadır (Uzun, 2024). Mevcut çalışmaların çoğunlukla kesitsel olması, sosyal medya maruziyeti ile ikincil

travmatik stres arasındaki ilişkinin yönü ve zaman içindeki değişimi hakkında sınırlı bilgi sunmaktadır. Boylamsal araştırmalar, afetle ilgili dijital içeriklere maruz kalmanın psikolojik etkilerinin zaman içinde nasıl değiştiğini incelemeye olanak sağlayabilir. Böylece belirtilerin kısa sürede azalıp azalmadığı, kronikleşip kronikleşmediği veya bazı bireylerde gecikmeli biçimde ortaya çıkıp çıkmadığı belirlenebilir. Afetin hemen ardından, birkaç ay sonra ve daha uzun izleme aralıklarında toplanacak veriler; iyileşme, devam eden psikolojik sıkıntı ve gecikmeli belirtiler gibi farklı gelişim örüntülerinin anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Bu tasarımlar aynı zamanda sosyal destek, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve dijital sınır koyma gibi koruyucu faktörlerin zaman içindeki etkilerinin değerlendirilmesini sağlayabilir.

Günlük çalışmaları ve ekolojik anlık değerlendirme yöntemleri de bu alanda kullanılabilir. Katılımcıların sosyal medya kullanımlarını, karşılaştıkları içerikleri ve yaşadıkları duygusal tepkileri günlük olarak bildirmeleri, geriye dönük değerlendirmelerden kaynaklanabilecek hataları azaltabilir. Ayrıca sosyal medya kullanımının gün içindeki ani psikolojik etkilerinin daha ayrıntılı biçimde incelenmesine imkân sağlayabilir. Bununla birlikte dijital iz verileri veya ekran süresi kayıtları gibi nesnel verilerin kullanılması durumunda mahremiyet, veri güvenliği ve bilgilendirilmiş onam ilkelerine özel önem verilmelidir.

6.4. Narrative (Öyküsel) Terapi Temelli Müdahalelerin Değerlendirilmesi

Gelecekteki araştırmaların önemli bir yönü, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin ele alınmasında Öyküsel Terapi temelli müdahalelerin etkililiğinin ampirik olarak incelenmesidir. Öyküsel Terapinin farklı travma bağlamlarında kullanılabileceğini gösteren çalışmalar bulunmakla birlikte, bu yaklaşımın sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik strese uygulanması henüz büyük ölçüde kuramsal önerilere dayanmaktadır. Bu nedenle bireysel, grup temelli, okul temelli ve çevrim içi Öyküsel Terapi uygulamalarının psikolojik sonuçlarını değerlendiren deneysel ve yarı deneysel çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Araştırmalarda müdahale öncesi, müdahale sonrası ve izleme ölçümlerinin kullanılması, değişimin kalıcılığının değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

Öyküsel Terapi temelli müdahalelerde şu bileşenlerin etkileri ayrı ayrı veya birlikte incelenebilir:

- Dışsallaştırma konuşmaları
- Sorunun kişi üzerindeki etkilerinin belirlenmesi
- Kişinin soruna verdiği karşılıkların görünür hâle getirilmesi

- Özgün sonuçların belirlenmesi
- Yeniden yazma konuşmaları
- Dış şahit uygulamaları
- Terapötik belge ve mektup kullanımı
- Kolektif hikâye oluşturma çalışmaları
- Dijital sınır koyma ve anlatı okuryazarlığı uygulamaları

Bu çalışmalarda yalnızca belirti düzeyindeki azalma değil, değişimin hangi süreçler aracılığıyla gerçekleştiği de incelenmelidir. Anlam oluşturma, eyleyicilik, öz şefkat, duygu düzenleme, psikolojik mesafe ve sosyal destek gibi değişkenler olası aracı mekanizmalar olarak değerlendirilebilir. Öyküsel Terapi uygulamalarının diğer kanıta dayalı müdahalelerle karşılaştırıldığı çalışmalar da yaklaşımın özgün katkısının belirlenmesine yardımcı olabilir. Bununla birlikte bu tür karşılaştırmalar, terapötik yaklaşımları birbirinin alternatifi olarak görmek yerine hangi bireylerde ve hangi koşullar altında daha yararlı olduklarını belirlemeye yönelik olarak tasarlanmalıdır.

6.5. Disiplinler Arası ve Çok Düzeyli Modellerin Geliştirilmesi

Sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres; klinik psikoloji, psikolojik danışmanlık, iletişim çalışmaları, sosyoloji, halk sağlığı, afet yönetimi ve bilgi biliminin kesişiminde yer almaktadır. Bu nedenle olgunun yalnızca bireysel psikolojik özellikler üzerinden açıklanması yeterli değildir. Gelecekte geliştirilecek kuramsal modellerin bireysel, ilişkisel, toplumsal ve teknolojik düzeyleri birlikte ele alması gerekmektedir. Bireysel düzeyde empati, duygu düzenleme ve önceki travma deneyimleri; ilişkisel düzeyde sosyal destek ve çevrim içi etkileşimler; toplumsal düzeyde afet söylemleri ve kolektif yas; teknolojik düzeyde ise algoritmik öneriler, içerik moderasyonu ve platform tasarımı incelenebilir.

Sosyal medya platformlarının sorumlulukları da gelecekteki araştırmaların önemli bir konusu olmalıdır. Travmatik görüntülere ilişkin uyarılar, hassas içerik filtreleri, paylaşım öncesi bilgilendirmeler ve kriz dönemlerinde doğrulanmış bilgi kaynaklarının öne çıkarılması gibi platform uygulamalarının kullanıcıların psikolojik etkilenmesini azaltıp azaltmadığı araştırılabilir. Ayrıca dijital travma bağlamında etik tanıklık kavramının daha ayrıntılı biçimde ele alınmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Travmatik içeriklerin paylaşılması bir yandan yardım çağrılarının duyurulmasına katkıda bulunabilirken diğer yandan afetten etkilenen bireylerin mahremiyetini ihlal edebilir ve travmatik görüntülerin kontrolsüz biçimde yayılmasına neden olabilir. Gelecekteki çalışmalar, bilgi paylaşımı, toplumsal sorumluluk, kişisel mahremiyet

ve psikolojik zarar arasındaki bu gerilimi incelemelidir. Sonuç olarak gelecekteki araştırmalar, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresi yalnızca bireysel bir psikolojik tepki olarak değil, kişisel özellikler, toplumsal anlatılar ve teknolojik sistemler arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan çok düzeyli bir olgu olarak değerlendirmelidir. Böyle bir yaklaşım, hem daha kapsamlı kuramsal modellerin geliştirilmesine hem de etkili ve etik müdahalelerin oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

7. Sonuç

Dijital çağda travmaya maruz kalmanın sınırları, fiziksel yakınlığın ve doğrudan deneyimin ötesine geçerek gündelik çevrim içi yaşamın içine taşınmıştır (Gültekin, 2024). Sosyal medya platformları, bireylerin büyük ölçekli travmatik olaylarla karşılaşma, bu olayları anlamlandırma ve olaylara duygusal olarak tepki verme biçimlerini önemli ölçüde dönüştürmüştür (Emniyetli, 2025). Bu dönüşüm, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerde açık biçimde görülmüştür. Depremler, fiziksel olarak belirli bir coğrafyada gerçekleşmiş olsa da sosyal medya aracılığıyla ülke genelinde ve küresel ölçekte takip edilen, sürekli olarak yeniden dolaşıma giren bir dijital travma deneyimine dönüşmüştür.

Bu bağlamda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres, dijital çağın önemli psikolojik sorun alanlarından biri olarak ortaya çıkmaktadır. Travmatik görüntülere ve anlatılara tekrarlı biçimde maruz kalma, doomscrolling davranışı, duygusal bulaşma, yanlış bilgi ve algoritmik güçlendirme süreçleri bireylerin psikolojik olarak etkilenmesine katkıda bulunabilmektedir (Gökçen vd., 2024). Bu etkilenme yalnızca afeti doğrudan yaşayan kişilerle veya travma alanında çalışan meslek gruplarıyla sınırlı değildir. Afet bölgesinden uzakta yaşayan sosyal medya kullanıcıları da karşılaştıkları içeriklerin niteliğine, sıklığına ve yoğunluğuna bağlı olarak kaygı, çaresizlik, istemsiz zihinsel görüntüler, uyku güçlükleri ve duygusal tükenmişlik yaşayabilmektedir. Bununla birlikte sosyal medya kullanımı ile psikolojik etkilenme arasındaki ilişki tek yönlü ve değişmez değildir. Bireysel özellikler, önceki travmatik yaşantılar, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık, medya okuryazarlığı ve sosyal medya kullanımını sınırlandırabilme becerileri bu ilişkide koruyucu veya risk artırıcı işlev görebilir. Ayrıca sosyal medya, travmatik etkileri artıran bir ortam olmasının yanı sıra bilgi paylaşımı, yardım koordinasyonu, dayanışma ve toplumsal desteğin örgütlenmesi açısından da önemli işlevler üstlenmektedir. Bu nedenle dijital medya ortamlarının hem destekleyici hem de risk oluşturan yönlerinin birlikte ele alınması gerekmektedir.

Bu bölümde, dijital bağlamlarda ortaya çıkan ikincil travmatik stresin yalnızca klasik travma maruziyeti modelleriyle tam olarak açıklanamayacağı savunulmuştur. Sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres; bireysel psikolojik süreçlerin yanı sıra algoritmik sistemler, toplumsal anlatılar, kullanıcı etkileşimleri ve bilgi ekolojisi tarafından şekillendirilen çok katmanlı bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Dolayısıyla dijital travma, yalnızca bireyin iç dünyasında ortaya çıkan bir tepki değil, ilişkisel, toplumsal ve teknolojik süreçlerin kesişiminde oluşan bir deneyimdir. Öyküsel Terapi, bu çok katmanlı deneyimin anlaşılması ve ele alınması açısından işlevsel bir kuramsal ve uygulamalı çerçeve sunmaktadır. Dışsallaştırma, yeniden yazma, özgün sonuçların belirlenmesi ve alternatif hikâyelerin geliştirilmesi gibi uygulamalar, bireylerin yaşadıkları sıkıntıları kimliklerinin değişmez bir parçası olarak değerlendirmelerini engelleyebilir. Böylece kişi, "kaygılı", "çaresiz" veya "dayanıksız" biri olarak tanımlanmak yerine travmatik içeriklerin etkisiyle mücadele eden, sınır koyabilen ve kendi değerleri doğrultusunda hareket edebilen bir özne olarak konumlandırılabilir.

Öyküsel Terapi, travmatik yaşantıların neden olduğu acıyı inkâr etmeyi veya bireyi olumlu düşünmeye zorlamayı amaçlamamaktadır. Yaklaşımın temel katkısı, travmanın hâkim olduğu tek boyutlu anlatıların yanında varlığını sürdüren dayanışma, sorumluluk, bakım, direnç ve eyleyicilik hikâyelerini de görünür hâle getirmesidir. Bu sayede travmatik deneyim, kişinin veya toplumun bütün kimliğini belirleyen tek anlatı olmaktan çıkarılarak daha geniş ve çok boyutlu bir yaşam hikâyesi içinde yeniden anlamlandırılabilir.

Öyküsel Terapinin sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik strese yönelik uygulamaları bireysel psikolojik danışma ile sınırlı tutulmamalıdır. Okul temelli psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları, grup müdahaleleri ve çevrim içi destek uygulamaları da bu yaklaşımın ilkelerinden yararlanabilir. Bu farklı uygulama alanlarının birlikte ele alınması, bireyin içinde bulunduğu kişisel, ilişkisel ve dijital bağlamları kapsayan çok katmanlı bir anlatısal müdahale ekolojisinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte Öyküsel Terapi temelli müdahalelerin sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres üzerindeki etkilerine ilişkin ampirik kanıtlar henüz sınırlıdır. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda bireysel, grup temelli, okul temelli ve çevrim içi müdahale modellerinin etkililiğinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bunun yanında dijital travma maruziyetine özgü ölçme araçlarının geliştirilmesi, boylamsal araştırmaların yürütülmesi ve algoritmik sistemlerin psikolojik etkilerinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Sonuç olarak sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin ele alınması, yalnızca bireylerin sosyal medya kullanımını azaltmalarını önermekle sınırlandırılmamalıdır. Bireysel başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesinin yanı sıra medya okuryazarlığı, etik içerik paylaşımı, mahremiyetin korunması, güvenilir bilgi kaynaklarına erişim ve sosyal medya platformlarının sorumlulukları da dikkate alınmalıdır. Travma psikolojisi, Öyküsel Terapi, iletişim çalışmaları ve dijital psikoloji arasında kurulacak disiplinler arası iş birliği, giderek daha bağlantılı ve medya tarafından şekillendirilen bir dünyada psikolojik iyi oluşu destekleyecek daha kapsamlı ve etik yaklaşımların geliştirilmesini sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Akcanbaş, M. (2022). *Travma ve psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Arıkan, A. Ş. (2024). *Cinsel yönelim içerikli haberlere sosyal medya üzerinden yapılan yorumların analizi: X uygulaması örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Battal, Z. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ile yetişkinlik çağı travmalarının karşılaştırılması ve yetişkin psikolojisindeki yeri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Baykal, N. B. (2022). *Postmodern terapiler ve vaka uygulamaları*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Bitirim-Okmeydan, S. (2021, 5–6 Kasım). Felaket kaydırması (doomscrolling) ve iletişim odaklı bir yaklaşım: Nedenleri, etkileri ve sonuçları. *Hodja Akhmet Yassawi International Conferences on Scientific Research*, Nahçıvan, Azerbaycan.

Bitmez, M. N. (2023). *Medyanın kurgusal gerçekliği ve travmaları*. Nobel Bilimsel Eserler.

Brewin, C. R., Atwoli, L., Bisson, J. I., Galea, S., Koenen, K., & Lewis-Fernández, R. (2025). Post-traumatic stress disorder: Evolving conceptualization and evidence, and future research directions. *World Psychiatry, 24*(1), 52–80. https://doi.org/10.1002/wps.21269

Burrell, D. N. (2026). Digital trauma as a health safety and security risk: The impact of love bombing and breadcrumbing through concepts in cyberpsychology and mental public health. *Safety and Security Advances, 2*(1), 1–24. https://doi.org/10.61093/ssa.2(1).1-24.2026

Cevher, R. (2025). Algoritma çağında yetiştirme kuramı: Yoğun yetiştirme ve veri sistemi çözümlemesi ekseninde bir literatür değerlendirmesi. İçinde T. Kalçık Üstündağ (Ed.), *İletişim çalışmaları* (ss. 41–58). Özgür Yayınları.

Cooper, G. (2018). *Reporting humanitarian disasters in a social media age*. Routledge.

Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 34–50.

Çiftçi, Ç. A. (2024). *Belirsizlik yönetiminin öğretim elemanlarının stratejik hazır bulunuşluk, dayanıklılık ve proaktif davranış özelliklerine etkisi: Yükseköğretim örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Dinç, S. (2023). *Annelik kimliğine geçiş sürecinin Narrative yaklaşım bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Divon, T., & Eriksson Krutrök, M. (2025). The rise of war influencers: Creators, platforms, and the visibility of conflict zones. *Platforms & Society, 2,* 1-18. https://doi.org/10.1177/29768624251325721

Duncombe, C. (2020). Social media and the visibility of horrific violence. *International Affairs, 96*(3), 609–629. https://doi.org/10.1093/ia/iiaa055

Emniyetli, B. H. (2025). *Sosyal medya kullanımı ve kolektif travmalara karşı duyarsızlaşma dinamiklerinin analizi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi.

Esen, R., & Yengin, D. (2021). Yeni medya bağımlılığında photolurking sonucu ortaya çıkan dijital şiddet üzerine bir inceleme. *Yeni Medya Elektronik Dergisi, 5*(2), 156–171. https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2021/ejnm_v5i2004

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.

Gonçalves, M. M., Matos, M., & Santos, A. (2009). Narrative therapy and the nature of innovative moments in the construction of change. *Journal of Constructivist Psychology, 22*(1), 1–23. https://doi.org/10.1080/10720530802500748

Goldenberg, A., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion contagion. *Trends in Cognitive Sciences, 24*(4), 316–328. https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.01.008

Gökçen, O., Karataş, K. S., Akkuş, M., Dönmez, F., Aydoğan, Ç., & Aydoğan, E. (2024). Secondary traumatic stress symptoms in social media users after the February 6, Kahramanmaraş Türkiye earthquakes: The relationship with social media addiction, depression, anxiety and stress symptom levels. *Turkish Journal of Psychiatry, 35*(4), 263–272. https://doi.org/10.5080/u27483

Gültekin, M. (2024). *Travma düzeni: İnsanın, ailenin ve toplumun dönüşümü*. Pınar Yayınları.

Karo, G., Divon, T., & Hallinan, B. (2026). The TikTok caliphate: How jihadist supporters exploit algorithmic recommendations and evade content moderation. *Social Media + Society, 12*(1), 1-15. https://doi.org/10.1177/20563051251412167

Karslı, P. D., & Karslı, T. A. (2024). Psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkmada anlam algısı oluşturma modellerinin rolleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(3), 875–892. https://doi.org/10.31592/aeusbed.1510696

Kızılarslan, A. (2012). *Sosyal medyanın toplum üzerindeki etkilerine eleştirel bir yaklaşım* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Koçak, N. G. (2012). *Bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarının ve motivasyonlarının kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında incelenmesi: Eskişehir'de bir uygulama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Kramer, A. D., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 111*(24), 8788–8790. https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111

Kurtuluş, E. (2024). Narrative (Öyküsel) terapide dış şahit uygulamasına göre grupla psikolojik danışmanın ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusundaki etkililiği: Karma yöntem [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Menyhért, A. (2020). Trauma studies in the digital age. In C. Davis & H. Meretoja (Eds.), *The Routledge companion to literature and trauma* (pp. 241–256). Routledge.

McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress, 3*(1), 131–149. https://doi.org/10.1007/BF00975140

Melisa, C. (2024). *Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.

Molnar, B. E., Sprang, G., Killian, K. D., Gottfried, R., Emery, V., & Bride, B. E. (2017). Advancing science and practice for vicarious traumatization/secondary traumatic stress: A research agenda. *Traumatology, 23*(2), 129–142. https://doi.org/10.1037/trm0000122

Motta, R. W. (2008). Secondary trauma. *International Journal of Emergency Mental Health, 10*(4), 291–298.

Olucak, R., & Dinç, M. (2025). Depremi yaşamış Suriyeli kadın göçmenlerin narrative terapi temelli psikolojik dayanıklılık grup çalışmasına ilişkin deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analizle incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research, 12*(123), 1956–1976. https://doi.org/10.5281/zenodo.17235541

Özkan, A. (2016). *Dijital medya ve çocuk: Sosyalleşmenin yeni boyutları* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Polat, A., & Özen, Y. (2023). Dünden günümüze öyküsel terapi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3*(5), 229–239.

Rachmad, Y. E. (2017). *Digital empathy theory*. Academic Publishing.

Rachmad, Y. E. (2025). *Influence unbound: The viral and gimmick impact on behavior transformation*. United Nations Economic and Social Council.

Rothe, A. (2011). *Popular trauma culture: Selling the pain of others in the mass media*. Rutgers University Press.

Serin, E., & Ünlü, S. (2024). Sosyal medya çağının salgını bilgi dezenformasyonu: Twitter üzerinden 6 Şubat Kahramanmaraş depremi hakkında bir değerlendirme. *İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 1–16. https://doi.org/10.59534/jcss.1333439

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

Spence, R., Bifulco, A., Bradbury, P., Martellozzo, E., & DeMarco, J. (2024). Content moderator mental health, secondary trauma, and well-being: A cross-sectional study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 27*(2), 149–155. https://doi.org/10.1089/cyber.2023.02

Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual*. ProQOL.org.

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

Toker, H. (2016). Doğal afetler, iletişim ve medya. İçinde Z. Toprak Karaman & A. Altay (Eds.), *Bütünleşik afet yönetimi* (ss. 249–278). İlkem Yayınları.

Uzun, D. C. (2024). *6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremlere sosyal medya üzerinden etkilenimin ikincil travmatizasyon açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.

Ümit, E. C., & Çelik, Y. L. (2025). Sosyal medyanın toksikleşen yüzü. *Avrasya 12th International Conference on Social Sciences* (ss. 162–172), Tebriz.

Van der Kolk, B. A. (2000). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 2*(1), 7–22. https://doi.org/10.31887/DCNS.2000.2.1/bvdkolk

Van Dijck, J., & Poell, T. (2020). Sosyal medya mantığını anlamak. *Yeni Medya, 9*, 110–128.

Yanardağ, R., Toper, F., & Yağar, F. (2025). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerin psiko-sosyal ve ekonomik etkilerinin keşfedilmesine ilişkin nitel bir çalışma. *Sosyoekonomi, 33*(63), 551–573. https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2025.01.25

White, M. (2004). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. Dulwich Centre. https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2020/01/Working_with_people_who_are_suffering_the_consequences_of_multiple_trauma_Michael_White-2.pdf

Zelan, Z. (2024). *Dijital çağda dezenformasyonla mücadele*. Nobel.

Zimdars, M., & McLeod, K. (2020). *Fake news: Understanding media and misinformation in the digital age*. MIT Press.

Bölüm 4

ERGENLİKTE AHLAKİ KAYITSIZLIK VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLAR: SOSYAL BİLİŞSEL KURAM PERSPEKTİFİNDEN GÜNCEL ARAŞTIRMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ozan YAZICI[1]
Elif ÜNAL[2]
Yeliz KINDAP TEPE[3]

1 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Samsun, **ORCID ID:** https://orcid.org/0009-0007-7836-6212
2 Dr. Öğretim Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, Samsun, **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0002-2237-4105
3 Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, Samsun, **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0003-0963-810X

AHLAKİ KAYITSIZLIK VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLAR

Toplumsal yaşam, bireylerin davranışlarını düzenleyen yazılı olmayan ahlaki kurallar, normlar ve sosyal beklentiler üzerine kuruludur. Bu normların ihlaliyle ortaya çıkan saldırganlık, zorbalık, hırsızlık, şiddet ve benzeri davranışlar ise çoğu zaman toplum tarafından olumsuz değerlendirilmektedir. Özellikle ergenlik dönemi, gelişimsel açıdan karmaşık ve çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirildiğinden madde kullanımı, suç davranışları, dışa yönelim sorunları ve içe yönelim problemleri açısında riskli bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Steinberg, 1985/2017). Antisosyal saldırganlık, alkol kullanımı ve evden kaçma gibi davranışlar da bu dışa yönelim sorunları kapsamında değerlendirilmektedir. Bu bağlamda antisosyal davranışların ahlaki kayıtsızlık mekanizmalarıyla nasıl ilişkilendiği çalışmanın temel problem alanını oluşturmaktadır. Literatürde, bireyin başkalarının haklarını ihlal eden, toplumsal düzeni zedeleyen ve sosyal normların dışında kalan davranışları "antisosyal davranışlar" (*antisocial behavior*) olarak tanımlanmaktadır (Kaner, 1991). Bu yönüyle antisosyal davranış kavramı, bir çatı kavramı niteliği taşımaktadır. Ancak toplum tarafından onaylanmayan bu davranışların yalnızca ortaya çıkış biçimi değil, birey tarafından nasıl meşrulaştırıldığı da önemli bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada bireyler, davranışlarının ahlaki sonuçlarıyla yüzleşmemek veya kendilerini suçlu hissetmeden hareket edebilmek adına çeşitli bilişsel mekanizmalara başvurabilmektedir. Bu mekanizmaları açıklamak için kullanılan temel kavramlardan biri ise Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde geliştirdiği "ahlaki kayıtsızlık" (*moral disengagement*) kavramıdır (Bandura, 1991, 1999, 2016; Bandura, Barbaranelli, Caprara ve Pastorelli, 1996).

Sosyal bilişsel teoriye göre, bireyler sosyalleşme sürecinde ahlaki standartlar geliştirirler ve bu standartlar davranışları için bir rehber görevi görür. Ancak bu mekanizmalar her zaman sabit bir şekilde çalışmaz. Ahlaki kayıtsızlık, bireyin kendi ahlaki standartları ile zararlı davranışları arasındaki bağı koparark, suçluluk hissetmeden veya kendini kınamadan hareket etmesini sağlayan bilişsel mekanizmalar ve psikososyal süreçlerdir (Bandura vd., 1996; Bandura, 2016). Yani ahlaki kayıtsızlık çoğunluk tarafından kabul görmeyen zararlı davranışlar için bir "kılıf" görevi görebilmektedir. Bu çalışma, ahlaki kayıtsızlığın ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki antisosyal davranışlarla nasıl ilişkili olduğunu; bu ilişkinin yönünü, gelişimsel dinamiklerini ve ilişkili koruyucu/risk faktörlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bandura (1996, 1999, 2016) ahlaki kayıtsızlık kavramını, 4 ana odak noktası ve altında işleyen 8 mekanizma ile açıklamaktadır:

Davranış Odaklı Nokta / Bilişsel Yeniden Yapılandırma (*Behavior Locus*): Zararlı eylemin bilişsel olarak yeniden inşa edilerek kabul edilebilir veya "iyi" bir davranışa dönüştürülmesidir. Burada üç mekanizma işler:

Ahlaki Gerekçelendirme (Moral Justification): Davranışı yüce bir amaca hizmet ediyor gibi göstermek.

Yumuşatıcı Dil / Öfemistik Etiketleme (Euphemistic Labeling): Zararlı eylemi hafifletici, temize çıkartıcı kelimelerle maskelemek.

Avantajlı Karşılaştırma (Advantageous Comparison): Eylemi çok daha kötü bir alternatifle kıyaslayarak zararsız göstermek.

Fail Odaklı Nokta / Sorumluluğun En Aza İndirilmesi (*Agency Locus*): Bireyin kendisini eylemin asıl faili olmaktan çıkarması ve kişisel sorumluluğu gölgelemesidir. İki şekilde gerçekleşir:

Sorumluluğun Yer Değiştirmesi (Displacement of Responsibility): Suçu otoriteye veya dış baskılara atmak.

Sorumluluğun Yayılması (Diffusion of Responsibility): Eylemi gruba bölüştürerek "herkes yaptı" algısı yaratmak.

Sonuç Odaklı Nokta / Sonuçların Çarpıtılması (*Effects Locus*): Eylemin yarattığı olumsuz ve zararlı etkilerin küçümsenmesi, görmezden gelinmesi veya tartışmaya açılmasıdır.

Mağdur Odaklı Nokta / Mağdura Atıf (*Victim Locus*): Sürecin doğrudan eyleme maruz kalan kişi üzerinden meşrulaştırılmasıdır. İki mekanizmayı barındırır:

İnsanlıktan Çıkarma (Dehumanization): Mağduru insani niteliklerinden soyutlayarak değersizleştirmek.

Mağdurun Suçlanması (Attribution of Blame): Mağdurun eylemi hak ettiğini veya kışkırttığını iddia etmek.

Adı geçen sekiz mekanizma da davranışı kabul edilebilir bir hale sokmak, suçlanmamak, sorumluluktan ayrılabilmek ve meşrulaştırmak üzerine işlev göstermektedir (Bandura, 2016). Aynı zamanda, ahlaki kayıtsızlık düzeyi yüksek kişiler, ahlaki öz-denetim uygulayanlara göre çok daha hızlı agresyon gösterebilir ve öfkelenebilirler (Bandura vd., 1996). Buradan hareketle, ahlaki kayıtsızlık ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişki de önemli bir çalışma konusu haline gelebilmektedir. Bu çalışma, ahlaki kayıtsızlık ile antisosyal davranışlar arasındaki ilişkinin ergenlik ve genç yetişkinlik örnekleminde nasıl bir dinamiğe sahip olduğunu anlamaya çalışmaktadır. Bu iki kavram arasında nasıl bir ilişki ve yön vardır? Birbirlerini nasıl etkilerler? Hangi değişkenler de işin içine girebilir? gibi soruların cevabını bulmak adına literatürde "ahlaki kayıtsızlık" ve "antisosyal davranışlar", "saldırgan davranışlar", "zorbalık" ve "suç" gibi kavramların ergenlik veya genç yetişkinlik

örnekleminde çalışıldığı bazı araştırmalar incelenmiş ve özetlenerek konu daha ileri bir noktaya taşınmıştır.

Gini, Pozzoli ve Hymel (2014) tarafından 27 farklı kaynak meta-analiz çalışması ile incelenmiş, ahlaki kayıtsızlık ile zorbalığın ve saldırgan davranışların pozitif yönde bir ilişkisi olduğu ve araştırmalarla desteklendiği ortaya konmuştur.

Ahlaki Kayıtsızlığın Belirleyicileri

Ahlaki kayıtsızlığın (moral disengagement) ortaya çıkışında bireysel, ailesel, sosyal ve çevresel birçok etken rol oynamaktadır. Literatürde özellikle empati düzeyi, ebeveynlik biçimleri, akran etkisi, saldırganlık eğilimleri, duygu düzenleme becerileri ve sosyal çevre koşullarının ahlaki kayıtsızlığın önemli belirleyicileri arasında yer aldığı belirtilmektedir (Bandura, 1999; Gini vd., 2014; Espejo-Siles, Zych, Farrington ve Llorent, 2020; Hyde, Shaw ve Moilanen, 2010; Li, Du ve Gao, 2020; Wang, Ryoo, Swearer, Turner ve Goldberg, 2017). Empati düzeyi düşük bireylerin başkalarının yaşadığı zararı daha az önemsedikleri ve zarar verici davranışları daha kolay meşrulaştırabildikleri ifade edilmektedir (Wang vd., 2017). Buna karşılık yüksek empati düzeyi, ahlaki öz denetimi güçlendirerek ahlaki kayıtsızlık eğilimini azaltabilmektedir. Ayrıca saldırganlık eğilimleri, düşmanca yüklemeler ve şiddet içerikli medya maruziyeti de bireylerin zarar verici davranışları normalleştirmesine katkıda bulunabilmektedir (Li vd., 2020). Araştırmalar, ebeveynlik biçimlerinin çocuk ve ergenlerde ahlaki kayıtsızlığın gelişiminde önemli rol oynadığını göstermektedir. Özellikle reddedici, aşırı kontrolcü, cezalandırıcı veya psikolojik kontrol içeren ebeveynlik uygulamalarının, çocukların zarar verici davranışları meşrulaştırma eğilimlerini artırabildiği belirtilmektedir (Hyde vd., 2010). Buna karşılık sıcak, destekleyici ve özerkliği teşvik eden ebeveynlik yaklaşımlarının çocukların empati, sorumluluk duygusu ve ahlaki öz denetim becerilerini güçlendirdiği ifade edilmektedir (Bandura vd., 1996). Sosyal bilişsel kurama göre çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek ahlaki değerlendirme süreçlerini öğrenmektedir. Bu nedenle saldırganlığı normalleştiren, sorumluluktan kaçınan veya başkalarına verilen zararı küçümseyen ebeveyn tutumları, çocukların da benzer bilişsel mekanizmalar geliştirmesine yol açabilmektedir (Bandura, 1999). Ayrıca psikolojik kontrol ve aşırı koruyucu ebeveynlik gibi özerkliği sınırlayan ebeveynlik biçimlerinin, ergenlerde ahlaki kayıtsızlık ve saldırgan davranışlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Wang ve Liu, 2025). Araştırmalar aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğinin de önemli olduğunu göstermektedir. Düşük aile desteği, zayıf iletişim ve olumsuz ebeveyn-ergen ilişkileri, çocukların empatik duyarlılıklarının azalmasına ve saldırgan davranışları daha kolay haklılaştırmalarına neden olabilmektedir (Bandura vd., 1996; Bandura, 1999; Espejo-Siles vd., 2020; Hyde

vd., 2010; Wang, Cen ve Wang, 2025). Bu nedenle ebeveynlik uygulamaları, ahlaki kayıtsızlığın gelişiminde önemli bir sosyalizasyon kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında akran gruplarının saldırgan davranışları desteklemesi veya normalleştirmesi, bireylerin ahlaki kayıtsızlık geliştirme riskini artırabilmektedir (Caravita, Sijtsema, Rambaran ve Gini, 2014). Sosyal ve duygusal yeterlikler ile ahlaki yeterliklerin, özellikle ahlaki kayıtsızlığın ve ebeveyn kaynaklı algılanan ahlaki kayıtsızlığın, gençlerde antisosyal davranış örüntülerinin oluşumu ve devamlılığında anlamlı bir rol oynadığını göstermektedir (Nasaescu, Zych, Ortega-Ruiz, Farrington ve Llorent, 2023). Sosyal ve duygusal yeterliklerin düşük olması da ahlaki değerlendirme süreçlerini zayıflatabilmektedir (Espejo-Siles vd., 2020). Özellikle ergenlik döneminde kimlik gelişimi, aidiyet ihtiyacı ve akran etkisinin yoğunlaşması nedeniyle ahlaki kayıtsızlık mekanizmalarının saldırganlık, zorbalık ve siber zorbalık davranışlarıyla daha güçlü ilişki gösterdiği vurgulanmaktadır (Bussey, Fitzpatrick ve Raman, 2015; Caravita vd., 2014; Gini vd., 2014; Pornari ve Wood, 2010).

AHLAKİ KAYITSIZLIK VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ahlaki kayıtsızlığın, antisosyal davranışlar ve diğer saldırgan davranışları açıklamada veya davranışlarla ilişkiselliğinde önemli bir mekanizma olarak ele alınması birçok farklı açıdan incelenebilir: Literatürde Ahlaki kayıtsızlığın; yordayıcı (Egan, Hughes ve Palmer, 2014; Muratori vd., 2017; Paciello, Fida, Tramontano, Lupinetti ve Caprara, 2008; Rico vd., 2024; Robles-Haydar, Martínez-González, Flórez-Niño, Ibáñez-Navarro ve Amar-Amar, 2021), aracı (Concha-Salgado, Ramírez, Pérez, Pérez-Luco ve García-Cueto, 2022; Luo ve Bussey, 2022; Saulnier ve Krettenauer, 2023; Tabares, Restrepo ve Montoya, 2025) veya çift yönlü (Plata vd., 2022; Sijtsema, Garofalo, Jansen ve Klimstra, 2019; Wang vd., 2025) bir değişken olarak ele alındığı görülmektedir.

Bandura ve arkadaşları (1996), ahlaki kayıtsızlığın saldırgan ve zararlı davranışlarla ilişkisini ele alan ilk isimlerden biridir. Bandura'nın ahlaki kayıtsızlığı açıklarken literatüre kazandırdığı sekiz mekanizmanın, zorbalık benzeri davranışlarda farklı şekillerde kullanılabileceği üzerine de çalışmalardan bahsedilebilir (Bussey, Luo ve Jackson, 2024; Thornberg, Daremark, Gottfridsson ve Gini, 2020). Thornberg ve arkadaşları (2020), zorbalığın meydana geldiği bağlam üzerine çalışmış ve her bağlamda farklı ahlaki kayıtsızlık mekanizmalarının benimsendiğini göstermiştir. Kurban, arkadaşlarına kötü davrandığında, katılımcıların zorbalığı ahlaki gerekçelerle haklı çıkarma olasılıkları daha yüksek seyretmektedir. Oysa, bir grup zorbanın dahil olduğu durumlarda, sorumluluğun yayılması olasılıkları daha yüksektir. Daha fazla örnek için Tablo 1'e bakınız.

Tablo 1

Ahlaki Kayıtsızlık Mekanizmalarına İlişkin Örnekler

Odaklar (Loci)	**Mekanizma**	**Tanım**	**Zorbalık Örneği**
Zararlı Davranış	*Ahlaki Gerekçelendirme*	Kınanacak/kusurlu bir davranışı, değerli bir amaca hizmet eden bir eyleme dönüştürür.	"Düzgün davranmayı öğrensinler diye onlarla alay ediyordum."
	Yumuşatıcı Dil / Öfemistik Etiketleme	Davranışın olumsuzluğunu hafifletmek için maskeleyici bir dil kullanır.	"Sadece şaka yapıyorduk."
	Avantajlı Karşılaştırma	Mevcut davranışı, çok daha vahim/kötü başka bir davranışla kıyaslar.	"Birine çelme takmak, onu yumruklamak kadar kötü bir şey değil."
Kişisel Sorumluluk	*Sorumluluğun Yer Değiştirmesi*	Sorumluluğu kişinin kendisinden başkalarına (örn. otoriteye veya akran baskısına) kaydırır.	"Arkadaşlarım beni kötü/acımasız davranmaya zorladı."
	Sorumluluğun Yayılması	Eyleme yönelik bireysel sorumluluğu (grup içinde) görünmez kılar, gölgeler.	"Orada tek kötü davranan ben değildim ki."
Zararlı Sonuçlar	*Sonuçları Göz Ardı Etme veya Çarpıtma*	Sorumluluktan kaçmanın zor olduğu durumlarda, zararlı davranışın etkilerini küçümser.	"O kişinin canı çok fazla yanmadı, bu yüzden yaptığım şey o kadar da kötü değildi."
Mağdur Odaklı Nokta	*İnsanlıktan Çıkarma*	Bireyleri insani niteliklerinden soyutlar; onları dikkate alınmaya değer olmayan, aşağı varlıklar gibi gösterir.	"Onlar aptal ve zorbalığa uğramayı hak ediyorlar."
	Mağdurun Suçlanması	Sergilenen kötü davranıştan dolayı mağduru suçlayarak zararlı eylemi aklamaya çalışır.	"Bunu kendileri kaşındı, çünkü çok kötü/tuhaf davranıyorlardı."

Not. Thornberg ve diğerlerinden (2020) uyarlanmıştır.

Ahlaki kayıtsızlığın, antisosyal davranışlarla ilişkisi birçok farklı değişken ile de ilişkili olarak gelişim gösterebilmektedir. Yapılan boylamsal bir araştırma (Hyde vd., 2010), çocuk ve ergenlerde ahlaki kayıtsızlık eğiliminin temellerinin erken çocukluk dönemindeki reddedici ebeveynlik, mahalle yoksulluğu ve empati yoksunluğu gibi çoklu risk faktörlerine dayandığını göstermektedir. Gelişim psikolojisindeki "eşsonuçluluk" (equifinality) ilkesine somut

bir örnek teşkil eden "Çift Süreçli Bilişsel Aracılık Modeli" (*Dual Process Model*), erken dönem risklerinden ergenlikteki antisosyal çıktılara uzanan iki bağımsız bilişsel yolak önermektedir. İlk yolak; olumsuz çevre ve ebeveynlik örüntülerinin empatiyi düşürerek ahlaki kayıtsızlık üzerinden suçu ve akran zorbalığını beslediğini gösterirken; ikinci yolak, düşük bilişsel kapasitenin doğrudan "düşmanca sosyal bilgi işleme" (SIP) süreçlerini tetikleyerek antisosyal davranışlara zemin hazırladığını kanıtlamaktadır. Araştırma, durumsal bilişsel şemaları içeren düşmanca sosyal bilgi işleme mekanizmaları ile bireyin topluma yönelik küresel ahlaki tutumlarını temsil eden ahlaki kayıtsızlık süreçlerinin, antisosyal davranış gelişiminde birbirinden bağımsız iki ayrı bilişsel kulvar olarak işlev gördüğünü doğrulamaktadır (2010).

Gelişimsel olarak durumu ele alan, cinsiyet faktörünü ve bireysel farkları açıklayan ve değişimi ortaya koyan, önemli çalışmalardan biri de Paciello ve arkadaşlarının (2008) yaptığı boylamsal çalışmadır. Çalışma 5 zaman dilimine bölünmüştür. Birinci zaman diliminde katılımcılar 6. sınıf, ikinci zaman diliminde 8. sınıf, üçüncü ve dördüncü zaman diliminde lise ve beşinci zaman diliminde üniversite çağında yer almıştır. Ulaşılan bulgular şu şekildedir (2008): Boylamsal model analizleri, genel nüfus düzeyinde hem kız hem de erkek ergenlerin ahlaki kayıtsızlık düzeylerinin zaman içinde anlamlı bir azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu azalma trendinin özellikle erken ergenlikten ergenliğe geçiş evresinde (14-16 yaş arası) oldukça güçlü olduğu, 16-20 yaşları arasında ise daha yavaş fakat istikrarlı bir şekilde devam ettiği belirlenmiştir. Cinsiyetler arası karşılaştırmalarda, erkek ergenlerin kız ergenlere kıyasla tüm yaş dönemlerinde anlamlı derecede daha yüksek ahlaki kayıtsızlık puanlarına sahip olduğu ve 14-16 yaş arasındaki düşüş hızlarının kızlara göre daha düşük seyrettiği tespit edilmiştir. Ayrıca, erken ergenlik döneminde (12 yaş) akranları tarafından fiziksel ve sözel olarak "saldırgan" olarak nitelendirilen erkek çocukların, ilerleyen yaşlarda ahlaki kayıtsızlık mekanizmalarına başvurma riskinin kızlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Araştırma bireysel farklar boyutunda incelendiğinde şu noktalara da değinilebilir: Gelişimsel yörüngeler modeli bulguları, ahlaki kayıtsızlığın çoğu ergende 12-20 yaş aralığında zamanla azalma eğilimi gösterdiğini; ancak özellikle erkek ergenlerden oluşan küçük bir grubun 14-20 yaş arasında kronik olarak yüksek düzeyde ahlaki kayıtsızlık sergilediğini ve bu bireylerin 18-20 yaş döneminde daha yüksek fiziksel ve sözel saldırganlık riski taşıdığını ortaya koymaktadır (Paciello vd., 2008).

Bireysel farklar gibi kişilik özellikleri boyutunda farklar da ilişkiyi açıklamak adına önemli bir faktördür. Kişilik özellikleri boyutunda da ahlaki kayıtsızlık ile kurulan etkileşimin farklı olabileceğinden bahsedilmektedir. Hollandalı ergenlerle üzerine yapılan boylamsal bir araştırmada (Sijtsema vd., 2019) antisosyal davranışlar ve karanlık üçlü kişilik özellikleri arasında

çift yönlü bir ilişki bulunmuş ve geçen sürede artan ahlaki kayıtsızlığın altta yatan bir mekanizma olduğuna değinilmiştir. Fakat bu ilişkinin yönüyle ilgili yeni bir yorum katılmıştır: Çalışma, karanlık kişilik özelliklerinin ve ahlaki kayıtsızlık mekanizmalarının gelişiminin, sanılanın aksine, bireyin sergilediği antisosyal davranışların bir "sebebi" olmaktan ziyade bu davranışların bir "sonucu" olarak şekillenebileceğinin de güçlü biri ihtimal olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bu çalışma, ahlaki kayıtsızlığın bir sonuç olarak ortaya çıkabileceğini göstermesi açısından literatüre farklı bir yorum getirmektedir.

Yalnızca kişilik özellikleri değil, çevresel faktörler de önemli bir değişken olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kolombiya'da yapılan boylamsal araştırma; ergenlerdeki antisosyal davranışların sadece bireysel ahlaki kimlik zayıflığı veya durağan kişilik özellikleriyle açıklanamayacağını, aksine bireyin sergilediği sapkın eylemler ile içinde bulunduğu sınıfın kolektif ahlaki kayıtsızlık ikliminin zaman içinde birbirini karşılıklı ve dinamik bir biçimde besleyerek antisosyal davranışları artırdığını ortaya koymaktadır (Plata vd., 2022). Gini, Thornberg, Bussey, Angelini ve Pozzoli'nin (2022) yaptığı çalışma da saldırganlık bağlamında bu bulguyu destekler niteliktedir: İtalyan ergenlerle yürütülen güncel bir boylamsal çalışmada, dürtüsel ve savunmacı bir yapıya sahip olan tepkisel saldırganlığın, bireysel ahlaki kimlikteki zayıflık ve yüksek ahlaki kayıtsızlık tarafından doğrudan yordandığı bulunmuştur. Buna karşı, belirli bir amaca yönelik ve soğukkanlılıkla yürütülen amaçlı (*proactive*) saldırganlığın gelişiminde, bireysel mekanizmaların yanı sıra akran grubunun ahlaki iklimi çok daha belirleyici bir rol oynamaktadır. Araştırma sonuçları, ergenlerin sınıf içerisindeki akranlarının ahlaki kayıtsızlık eğilimlerini yüksek algılamalarının (algılanan kolektif ahlaki kayıtsızlık), gelecekteki amaçlı saldırganlık eylemlerini anlamlı düzeyde artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca sınıf düzeyindeki kolektif ahlaki kayıtsızlık kültürü, sınıflar arasındaki saldırganlık oranı farklılıklarını açıklayan temel çevresel güçlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Aynı zamanda, bağlamsal olarak çevrimiçi ve yüz yüze şekilde iletişimin farklılaşması da etki düzeyini etkileyebilmektedir. Ergenleri ve genç yetişkinleri kapsayan kesitsel bir çalışmada; çevrimiçi alanda ahlaki kayıtsızlığın düzeyi yüz yüzeye göre daha yüksek bulgulanmış ve çevrimiçi ahlaki kimlik ile çevrimiçi antisosyal davranışlara aracılık ettiği görülmüştür (Saulnier ve Krettenauer, 2023).

Türkiye'de yapılan -özellikle boylamsal- araştırmalar kısıtlı olmakla birlikte, batı literatürü ile paralellik göstererek, ergenlerde ahlaki kayıtsızlığın saldırganlığı, zorbalığı ve siber zorbalığı artırmadaki rolüne değinen; empati, psikolojik iyi oluş ve prososyal davranışlar ile ters yönlü ilişki gösterdiğine dair araştırmalardan bahsedilebilir (Yazıcıoğlu Coşgun ve Kağan, 2023; Kocatürk ve Kurtça, 2021; Kuşci ve Bakır, 2025). Kocatürk ve Kurtça'nın (2021)

üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, ahlaki kayıtsızlığın hem geleneksel akran zorbalığını hem de siber zorbalığı anlamlı düzeyde yordadığı; ayrıca empatik ilginin zorbalık ve mağduriyetle ilişkili önemli bir değişken olduğu gösterilmiştir. Zorbalık bağlamında geliştirilen ölçme araçlarının geçerlik çalışmaları da ahlaki kayıtsızlığın zorbalık davranışları ile ilişkisini desteklemektedir. Kuşci ve Bakır'ın (2025), Jeong, Demaray ve Styck (2024) tarafından geliştirilen Ahlaki Uzaklaşma Zorbalık Davranışı Ölçeği'nin (*Moral Disengagement in Bullying Behavior Scale*) Türkçe uyarlamasına ilişkin 510 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmanın bulguları, zorbalığa özgü ahlaki kayıtsızlığın genel ahlaki kayıtsızlık, siber zorbalık ve siber mağduriyet ile pozitif; psikolojik iyi oluş ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yazıcıoğlu Coşgun ve Kağan (2023) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada; ahlaki kayıtsızlık düzeyleri arttıkça riskli davranışlarda bulunma düzeylerinin de arttığı ve erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre etkisinin daha yüksek olduğuna değinmiştir. Aile ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin ise burada koruyucu bir faktör olabileceği bulgulanmıştır. Ahlaki kayıtsızlık ile antisosyal davranışlar ve diğer saldırgan davranışlar arasındaki ilişki incelenirken koruyucu faktörler de önemli bir dinamik haline gelebilmektedir.

Öz-düzenleme ve ahlaki kimlik, ahlaki kayıtsızlık ve antisosyal davranışlar dahil diğer saldırgan davranışlar boyutunda koruyucu bir tampon mekanizma görevi görebilmektedir (Hardy, Bean ve Olsen, 2014). Amerika'da yaşları 15-18 arasında değişen 384 ergen üzerine yapılan araştırmada, ahlaki kimliği moderatör olarak belirleyerek ahlaki kayıtsızlık ve öz-düzenleme ile prososyal ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir (Hardy vd., 2014). Elde edilen bulgulara bakıldığında; yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, ele alınan etkileşim değişkenlerinin prososyal davranışlar (hayırseverlik ve sivil katılım) üzerinde anlamlı bir moderatör etkisinin olmadığını, ancak antisosyal davranışları (saldırganlık ve kural ihlali) yordamada anlamlı bir rol oynadığını göstermiştir. Bulgular, yüksek ahlaki kimliğin; hem ahlaki kayıtsızlık ile saldırganlık arasındaki pozitif (artırıcı) ilişkiyi zayıflattığını hem de düşük öz-düzenleme ile her iki antisosyal davranış arasındaki negatif (azaltıcı) bağı hafiflettiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak çalışma, yüksek düzeydeki ahlaki kimliğin, ergenlerdeki yüksek ahlaki kayıtsızlık ve düşük öz-düzenleme becerilerinin yaratacağı uyumsuz ve zararlı etkilere karşı bir tampon (buffer) görevi görerek saldırganlık ve kural ihlalini baskıladığını ampirik olarak kanıtlamıştır.

Bir diğer yandan ise ahlaki kayıtsızlığın, prososyal davranışlar ve empati değişkenleri ile negatif ilişki içerisinde olduğu söylenebilir (Concha-Salgado vd., 2022; Hardy vd., 2014; Tabares vd., 2025; Wang vd., 2025). Örneğin, Concha-Salgado ve arkadaşlarının (2022) 14-18 yaşları arasındaki 528 Şilili

ergen üzerine yaptığı araştırmada ahlaki kayıtsızlık; istismarcı, şiddet içeren antisosyal ve suçlu davranışlarla pozitif, prososyal davranış ve empati ile negatif ilişkiler göstermiştir. Ayrıca ahlaki kayıtsızlık, empati ile şiddet içeren antisosyal davranış arasındaki ilişkiye tamamen aracılık etmiştir. Wang ve arkadaşlarının (2025) ergenler üzerine yaptığı boylamsal çalışmada; ahlaki kayıtsızlığın duyarsız-duygusuz özellikler ile zorbalık arasında çift yönlü bir aracılık rolü oynadığında; duygusuz özellikler, zorbalık, ahlaki kayıtsızlık ve prososyal davranışlar arasında dinamik bir ilişki olduğundan bahsedilmektedir. Aynı zamanda bu çalışma, ergenlerde prososyal davranışları artırmak ve zorbalık benzeri davranışları azaltmak için ahlaki kayıtsızlığı ele almanın önemini ortaya koymaktadır.

Ahlaki kayıtsızlığın; zorbalık, saldırganlık ve antisosyal davranışlarla kurduğu pozitif ilişki, benzer şekilde suç davranışlarında da gözlemlenmektedir. Bu düzlemde ahlaki kayıtsızlığın, hem doğrudan suç davranışlarını yordaması hem de prososyal davranışları ve empatiyi negatif yönde etkileyerek dolaylı etkisinden bahsedilebilir (Bandura vd., 1996; Concha-Salgado vd., 2022; Muratori vd., 2017). Yakın zamanda yapılan bir karşılaştırma çalışması, yasal düzeyde suç işleyen ergenlerin okul kurallarını ihlal edenlere kıyasla daha yüksek ahlaki kayıtsızlık gösterdiğini ortaya koyarken; okul kurallarını çiğneyen grubu kontrol grubundan ayıran temel mekanizma olan "insanlıktan çıkarma" (*dehumanization*) eğiliminin, ergenlik döneminde yasal suça yönelebilecek antisosyal davranışların erken bir habercisi ve öncül göstergesi olarak değerlendirilebileceğini kanıtlamıştır (Rico vd., 2024).

Benzer şekilde, Bandura ve arkadaşlarının (1996) yaşları 10 ila 15 arasında değişen 799 çocukla yaptığı çalışmada; ahlaki kayıtsızlığın suça eğilimi ve suç davranışını hem doğrudan hem de prososyal davranış ve öngörülen suçluluk tepkilerini azaltarak ve saldırganlığı artırarak dolaylı olarak etkilediği bulgulanmıştır. Yaş faktörünün bu bağlamdaki rolü ise Tabares ve arkadaşlarının (2025) yaptığı çalışmada cevap bulmaktadır: Ortalama yaşları 17 olan genç suçlularla yapılan araştırmada, empati ve antisosyal davranışlar arasında ahlaki kayıtsızlığın aracı rolü olduğuna ve yaşa göre farklılaşmadığına değinilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak Muratori ve arkadaşlarının (2017) erken dönemlerde ahlaki kayıtsızlık ve duygusuz-sert özellikleri gösteren çocukların taranarak tespit edilmesinin ileriye dönük antisosyal davranışlar ve suç davranışları gösterme ihtimallerinin önüne geçmek için iyi bir yol olduğundan bahsetmeleri anlamlıdır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu derleme çalışmasında, ahlaki kayıtsızlık ve antisosyal davranışlar arasındaki karmaşık ve dinamik ilişki ağı, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi odağında incelenmiştir. Literatür genel olarak değerlendirildiğinde,

ahlaki kayıtsızlık düzeyi yüksek bireylerin saldırganlık, zorbalık, siber zorbalık, suç davranışları ve diğer antisosyal davranışlara daha fazla eğilim gösterdiği görülmektedir (Bandura vd., 1996; Bjärehed, Thornberg, Wänström ve Gini, 2020; Bussey vd., 2024; Chen ve Chen, 2024; Concha-Salgado vd., 2022; Dueñas-Casado, Falla, Ortega-Ruiz ve Romera, 2024; Gini vd., 2014, 2022; Hardy vd., 2014; Hyde vd., 2010; Mazzone, Yanagida, Caravita ve Strohmeier 2019; Paciello vd., 2008; Plata vd., 2022). Literatürden elde edilen bulgular, ahlaki kayıtsızlığın yalnızca toplumsal normlardan sapmayı meşrulaştıran bilişsel bir "kılıf" olmadığını; aynı zamanda antisosyal eğilimleri, saldırganlığı ve suç davranışlarını yordayan, bu değişkenlere aracılık eden ve onlarla çift yönlü etkileşime giren temel bir psikososyal mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgular, yalnızca doğrudan bir ilişkiye işaret etmemekte; aynı zamanda ahlaki kayıtsızlığın gelişimsel, çevresel ve kişilerarası faktörlerle birlikte dinamik bir yapı gösterdiğine işaret etmektedir. Boylamsal çalışmalar, ahlaki kayıtsızlığın özellikle erken ve orta ergenlik döneminde önemli değişimler gösterdiğini; erkek ergenlerde daha yüksek düzeylerde seyredebileceğini ve kronik olarak yüksek seyreden ahlaki kayıtsızlığın ilerleyen yaşlarda saldırganlık ve suç davranışları için risk oluşturabileceğini göstermektedir (Paciello vd., 2008). Bununla birlikte bazı araştırmalar, ahlaki kayıtsızlığın yalnızca antisosyal davranışların nedeni değil, aynı zamanda sonucu olarak da gelişebileceğine dikkat çekmektedir (Sijtsema vd., 2019). Bu bulgu, antisosyal davranışlar ile ahlaki kayıtsızlık arasındaki ilişkinin doğrusal ve tek yönlü biçimde ele alınmasının yetersiz kalabileceğini düşündürmektedir. Özellikle karanlık kişilik özellikleri, akran etkisi ve kolektif ahlaki iklim gibi değişkenlerin bu süreci karşılıklı biçimde beslediği görülmektedir (Gini vd., 2022; Sijtsema vd., 2019; Plata vd., 2022).

Çalışmalardan elde edilen önemli sonuçlardan biri de çevresel bağlamın belirleyici rolüdür. Özellikle sınıf ortamı, akran grubu ve kolektif ahlaki iklimin; amaçlı saldırganlık ve zorbalık davranışlarının gelişiminde etkili olduğu dikkat çekmektedir. Ergenlik döneminde akran kabulünün ve grup aidiyetinin önem kazanmasıyla birlikte bireyler, sorumluluğun yayılması veya mağdurun suçlanması gibi mekanizmalara daha kolay başvurabilmektedir (Bussey vd., 2024; Gini vd., 2022; Plata vd., 2022; Thornberg vd., 2020). Benzer şekilde çevrimiçi ortamların anonim ve fiziksel mesafeli yapısı, bireylerin yüz yüze etkileşimlere kıyasla daha yüksek düzeyde ahlaki kayıtsızlık sergilemesine neden olabilmektedir (Saulnier ve Krettenauer, 2023). Bu durum, özellikle siber zorbalık ve çevrimiçi antisosyal davranışların anlaşılmasında ahlaki kayıtsızlığın önemli bir açıklayıcı mekanizma olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında incelenen araştırmalar, empati, öz-düzenleme ve ahlaki kimlik gibi değişkenlerin koruyucu faktörler olarak işlev görebildiğini de ortaya koymaktadır (Yazıcıoğlu Coşgun ve Kağan, 2023; Hardy vd., 2014). Özellikle yüksek ahlaki kimliğin, ahlaki kayıtsızlığın saldırganlık üzerindeki etkisini zayıflattığı; empati düzeyinin artmasının ise şiddet içeren antisosyal davranışları azaltabildiği görülmektedir. Bu doğrultuda ahlaki kayıtsızlığın yalnızca risk odaklı değil, aynı zamanda koruyucu psikososyal süreçler bağlamında da ele alınması gerektiği söylenebilir. Aile ve sosyal destek faktörünün ahlaki kayıtsızlık ile antisosyal davranışlar arasındaki ilişkide koruyucu bir faktör olarak ele alınması, aynı zamanda bu çalışmanın Türkiye gibi toplulukçu bir kültürde yapılmış olmasıyla paralel olarak; hem Batı literatüründen pek değinilmemiş bir değişkeni ortaya koymakta hem de toplulukçu kültürde önemli bir koruyucu faktörü açıklayabilme potansiyeli taşımaktadır. Özellikle okul temelli müdahale programlarında empati geliştirme, ahlaki muhakeme becerilerini güçlendirme, sosyal destek programları oluşturma ve öz-düzenleme kapasitesini artırmaya yönelik çalışmaların önleyici işlev görebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte literatürde bazı sınırlılıklar dikkat çekmektedir. İlk olarak, araştırmaların önemli bir kısmı Batı örneklemleri üzerinde yürütülmüştür. Türkiye'de yapılan çalışmaların ise görece sınırlı olduğu ve özellikle boylamsal araştırmaların yetersiz kaldığı görülmektedir (Yazıcıoğlu Coşgun ve Kağan, 2023; Kocatürk ve Kurtça, 2021; Kuşci ve Bakır, 2025). Kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri, kolektivist yapı ve aile ilişkileri gibi kültüre özgü değişkenlerin ahlaki kayıtsızlık süreçlerini nasıl etkilediğine dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. İkinci olarak, mevcut çalışmaların önemli bölümü öz-bildirim ölçeklerine dayanmaktadır. Bu durum sosyal beğenirlik yanlılığı gibi metodolojik sınırlılıkları beraberinde getirebilmektedir. Gelecek araştırmalarda deneysel desenlerin, vinyet senaryolarının ve uzun süreli boylamsal modellerin kullanılması daha kapsamlı sonuçlar sağlayabilir. Bir diğer yandan ahlaki kayıtsızlık, bazen sebep değişken bazen ise sonuç değişkeni olarak bulgulanmıştır. Bu farklılaşmanın belirgin sebepleri ve etkileyicileri konusunda ise net bir açıklama yapılmamaktadır. Bu sebeple ahlaki kayıtsızlığın hangi değişken etkilerinde ve bağlamlarda "yordayıcı" olarak, hangilerinde "sonuç" olarak ortaya çıkabileceğine dair daha fazla açıklayıcı çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak ahlaki kayıtsızlık, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki antisosyal davranışları anlamada güçlü bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır. Ancak bu mekanizma; bireysel özellikler, gelişimsel süreçler, sosyal çevre ve kültürel bağlam ile karşılıklı etkileşim içerisinde değerlendirilmelidir. Literatürdeki bulgular, ahlaki kayıtsızlığın saldırganlık, zorbalık, suç ve antisosyal davranışlarla ilişkili önemli bir risk faktörü olduğunu; buna

karşın empati, ahlaki kimlik ve sosyal destek gibi değişkenlerin koruyucu bir rol üstlenebileceğini göstermektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların, ahlaki kayıtsızlığın gelişimsel seyrini ve kültürel bağlam içindeki işleyişini daha kapsamlı biçimde incelemesi; aynı zamanda önleyici psikoeğitim ve müdahale programlarına odaklanması önemli görünmektedir.

KAYNAKLAR

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 45-103). Lawrence Erlbaum Associates.

Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review, 3*(3), 193-209. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0303_3

Bandura, A. (2016). *Moral disengagement: How people do harm and live with themselves*. Worth Publishers.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(2), 364-374. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.364

Bjärehed, M., Thornberg, R., Wänström, L., & Gini, G. (2020). Mechanisms of moral disengagement and their associations with indirect bullying, direct bullying, and pro-aggressive bystander behavior. *The Journal of Early Adolescence, 40*(1), 28-55. https://doi.org/10.1177/0272431618824745

Bussey, K., Fitzpatrick, S., & Raman, A. (2015). The role of moral disengagement and self-efficacy in cyberbullying. *Journal of School Violence*. *14*(1), 30-46. https://doi.org/10.1080/15388220.2014.954045

Bussey, K., Luo, A., & Jackson, E. (2024). The role of moral disengagement in youth bullying behaviour. *International Journal of Psychology*. *59*(6), 1254-1262. https://doi.org/10.1002/ijop.13254

Caravita, S. C. S., Sijtsema, J. J., Rambaran, J. A., & Gini, G. (2014). Peer influences on moral disengagement in late childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(2), 193-207. https://doi.org/10.1007/s10964-013-9953-1.

Chen, Y., & Chen, H. (2024). Exploring the mechanism of adult users' cyber-aggression against adolescents: The roles of online communication, age group identity, and online moral disengagement. *Journal of Interpersonal Violence, 40*(1-2), 1979-2005. https://doi.org/10.1177/08862605241270081

Concha-Salgado, A., Ramírez, A., Pérez, B., Pérez-Luco, R., & García-Cueto, E. (2022). Moral disengagement as a self-regulatory cognitive process of transgressions: Psychometric evidence of the Bandura scale in Chilean adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(19). https://doi.org/10.3390/ijerph191912249

Dueñas-Casado, C., Falla, D., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. (2024). Moral disengagement in primary school children involved in cyberbullying, bullying, and cybergossip. *Social Psychology of Education, 28*. https://doi.org/10.1007/s11218-025-10042-8

Egan, V., Hughes, N., & Palmer, E. (2014). Moral disengagement, the dark triad, and unethical consumer attitudes. *Personality and Individual Differences, 76*, 123-128. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.054

Espejo-Siles, R., Zych, I., Farrington, D. P., & Llorent, V. J. (2020). Moral disengagement, victimization, empathy, social and emotional competencies as predictors of violence in children and adolescents. *Children and Youth Services Review*, 118, 105337. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105337

Gini, G., Pozzoli, T., & Hymel, S. (2014). Moral disengagement among children and youth: A meta-analytic review of links to aggressive behavior. *Aggressive Behavior, 40*(1), 56–68. https://doi.org/10.1002/ab.21502

Gini, G., Thornberg, R., Bussey, K., Angelini, F., & Pozzoli, T. (2022). Longitudinal links of individual and collective morality with adolescents' peer aggression. *Journal of Youth and Adolescence, 51*(3), 524–539. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01518-9

Hardy, S. A., Bean, D. S., & Olsen, J. A. (2014). Moral identity and adolescent prosocial and antisocial behaviors: Interactions with moral disengagement and self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(8), 1542–1554. https://doi.org/10.1007/s10964-014-0172-1

Hyde, L. W., Shaw, D. S., & Moilanen, K. L. (2010). Developmental precursors of moral disengagement and the role of moral disengagement in the development of antisocial behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology, 38*(2), 197–209. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9358-5

Jeong, R., Demaray, M. K., & Styck, K. M. (2024). Development of the Moral Disengagement Bullying Behavior Scale. *International Journal of Bullying Prevention*. *7*(4), 383-393 https://doi.org/10.1007/s42380-023-00206-5

Kaner, S. (1991). Anti-sosyal davranış eğilimi envanteri'nin (ADEE) geliştirilme çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 24*(1), 187-194.

Kocatürk, M., & Türk Kurtça, T. (2021). Akran zorbalığı ve mağduriyeti, siber zorbalık, ahlaki uzaklaşma ve empatik ilgi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(79), 1123-1136. https://doi.org/10.17755/esosder.834590

Kuşci, İ., & Bakır, V. (2025). Ahlaki uzaklaşma ve zorbalık davranışı: Türkiye örnekleminde yeni bir ölçeğin psikometrik incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Universitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, 73*, 635-659. https://doi.org/10.21764/maeuefd.1547674

Luo, A., & Bussey, K. (2022). Moral disengagement in youth: A meta-analytic review. *Developmental Review*. *70*. https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101101

Li, J. Y., Du, Q., & Gao, X. (2020). Adolescent aggression and violent video games: The role of moral disengagement and parental rearing patterns. *Children and Youth Services Review*, 118, 105370. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105370

Liu, X., Wu, J., Guo, L., Wang, R., & Yang, Q. (2025). The growth trajectory of moral disengagement in junior high school students: Influence of trait aggressiveness and gender. *Scandinavian Journal of Psychology*. Advance online publication. *27*(3), 303-318. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.060117

Mazzone, A., Yanagida, T., Caravita, S. C. S., & Strohmeier, D. (2019). Moral emotions and moral disengagement: Concurrent and longitudinal associations with aggressive behavior among early adolescents. *The Journal of Early Adolescence, 39*(6), 839-863. https://doi.org/10.1177/0272431618791276

Muratori, P., Paciello, M., Buonanno, C., Milone, A., Ruglioni, L., Lochman, J. E., & Masi, G. (2017). Moral disengagement and callous–unemotional traits: A longitudinal study of Italian adolescents with a disruptive behaviour disorder. *Criminal Behaviour and Mental Health, 27*(5), 514-524. https://doi.org/10.1002/cbm.2019

Nasaescu, E., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Farrington, D. P. & Llorent, V. J. (2023). Stability and change in longitudinal patterns of antisocial behaviors: The role of social and emotional competencies, empathy, and morality. *Current Psychology*, 42, 11980-11994. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02484-y

Paciello, M., Fida, R., Tramontano, C., Lupinetti, C., & Caprara, G. V. (2008). Stability and change of moral disengagement and its impact on aggression and violence in late adolescence. *Child Development, 79*(5), 1288-1309. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01189.x

Pornari, C. D., & Wood, J. (2010). Peer and cyber aggression in secondary school students: The role of moral disengagement, hostile attribution bias, and outcome expectancies. Aggressive Behavior, 36(2), 81-94. https://doi.org/10.1002/ab.20336

Plata, M. A., Laghi, F., Pastorelli, C., Barbosa, C., Tirado, L. M., Kanacri, B. P. L., Zuffianò, A., Cirimele, F., García, M. C., Giraldo, G., Marín, M., & Gerbino, M. (2022). The effect of individual and classroom moral disengagement on antisocial behaviors in Colombian adolescents: A multilevel model. *Frontiers in Education, 7*, https://doi.org/10.3389/feduc.2022.897277

Rico, D., Giraldo, C., Caro, J., Gutiérrez, G., Isaac, V., Escobar, M., & Herrera, E. (2024). Moral disengagement in adolescent offenders: Its relationship with antisocial behavior and its presence in offenders of the law and school norms. *Children, 11*(1). https://doi.org/10.3390/children11010070

Robles-Haydar, C., Martínez-González, M. B., Flórez-Niño, Y., Ibáñez-Navarro, L. M., & Amar-Amar, J. J. (2021). Personal and environmental predictors of aggression in adolescence. *Brain Sciences, 11*(7), https://doi.org/10.3390/brainsci11070933

Saulnier, L., & Krettenauer, T. (2023). Internet impropriety: Moral identity, moral disengagement, and antisocial online behavior within an early adolescent to young adult sample. *Journal of Adolescence*. https://doi.org/10.1002/jad.12112

Sijtsema, J. J., Garofalo, C., Jansen, K., & Klimstra, T. A. (2019). Disengaging from evil: Longitudinal associations between the Dark Triad, moral disengagement, and antisocial behavior in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology, 47*(8), 1351-1365. https://doi.org/10.1007/s10802-019-00519-4

Steinberg, L. (2017). *Ergenlik* (F. Çok, Yay. Haz.; F. Çok, H. Ercan, M. Artar, E. Uçar, S. A. Sevim, M. Bağlı, A. Aypay, T. Şener, R. Parmaksız, C. Satman, T. Yiğit ve E. G. Kapçı, Çev.; 3. bs.) . İmge Kitabevi Yayınları, Ankara. (Orijinal eser 1985 yılında yayımlandı).

Tabares, A., Restrepo, J., & Montoya, D. (2025). The effect of empathy and callous-unemotional traits on externalizing behavior in juvenile offenders: The mediating role of moral disengagement. *International Journal of Social Psychiatry, 71*(4), 1141-1154. https://doi.org/10.1177/00207640251328818

Thornberg, R. (2023). Longitudinal link between moral disengagement and bullying among children and adolescents: A systematic review. *European Journal of Developmental Psychology, 20*(6), 1099-1129. https://doi.org/10.1080/17405629.2023.2191945

Thornberg, R., Daremark, E., Gottfridsson, J., & Gini, G. (2020). Situationally selective activation of moral disengagement mechanisms in school bullying: A repeated within-subjects experimental study. *Frontiers in Psychology, 11*, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01101

Wang, X., Cen, Y., & Wang, P. (2025). Callous-unemotional traits, moral disengagement, and prosocial and bullying behaviors in adolescence: Disentangling between- and within-person associations. *Journal of Youth and Adolescence*. https://doi.org/10.1007/s10964-025-02235-3

Wang, B., & Liu, C. (2025). The relationship between parenting style and bystander's promotion of cyberbullying among college students: The mediating effect of neuroticism and moral disengagement. *Frontiers in Psychology, 16*, 1622523. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1622523

Wang, C., Ryoo, J. H., Swearer, S. M., Turner, R., & Goldberg, T. S. (2017). Longitudinal relationships between bullying and moral disengagement among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 46*(6), 1304-1317. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0577-0

Yazıcıoğlu Coşgun, M. M., & Kağan, M. (2023). Riskli davranışlar, ahlaki uzaklaşma ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 402-419. https://doi.org/10.38151/akef.2023.61

Bölüm
5

İLERİ YETİŞKİNLİKTE İLİŞKİSEL DİNAMİKLER, TRAVMATİK YAŞAM DENEYİMLERİ VE PSİKOLOJİK UYUM

Ayşen KOVAN[1]

1 Dr., Bağımsız Yazar. 26090 Eskişehir, Türkiye.
ORCID: 0000-0002-4702-2675. E-mail: ayseen26@hotmail.com

1. Giriş

Dünya nüfusu, insanlık tarihinde benzeri görülmemiş bir hızla yaşlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün güncel verilerine göre 60 yaş ve üzerindeki birey sayısı 2020 yılında 1 milyar iken 2030 yılına kadar 1,4 milyara, 2050 yılına kadar ise 2,1 milyara ulaşacaktır (DSÖ, 2024). Aynı kaynağa göre 2015-2050 arasında dünya nüfusunun 60 yaş üzerindeki oranı yüzde 12'den yüzde 22'ye çıkacak, 80 yaş üzerindeki birey sayısı ise üç kat artarak 426 milyona ulaşacaktır (DSÖ, 2024). Bu küresel eğilim Türkiye için de benzer görünüm söz konusudur. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2024 yılı verilerine göre 65 yaş ve üzeri nüfus son beş yılda yüzde 20,7 artarak 9 milyon 112 bin 298 kişiye, toplam nüfus içindeki oranı ise yüzde 9,1'den yüzde 10,6'ya yükselmiştir (TÜİK, 2024). Yine aynı veriye göre yaşlı nüfusun yüzde 55,4'ünü kadınlar oluşturmakta, bu oranın 2030'da yüzde 13,5'e, 2060'ta ise yüzde 27'ye ulaşması beklenmektedir (TÜİK, 2024). Bu demografik dönüşüm, ileri yetişkinlik döneminin psikolojik, sosyal ve klinik boyutlarının daha kapsamlı şekilde anlaşılmasını zorunlu kılmaktadır.

İleri yetişkinlik, salt bir biyolojik gerileme dönemi olmaktan çok, kendine has gelişimsel görevleri, kazanımları ve uyum süreçleri barındıran bir yaşam evresi olarak ele alınmaktadır (Baltes & Baltes, 1990; Erikson, 1982). Bu dönemde birey, fiziksel kapasitesindeki azalmalarla baş ederken aynı zamanda yaşamının bütününe yönelik anlam ve tutarlılık arayışına girmektedir (Erikson, 1982). Seçici optimizasyon ve telafi modelinin önerdiği üzere, ileri yetişkinlik bireyin kayıplarını en aza indirip kazançlarını en üst düzeye çıkarmaya yönelik aktif bir uyum sürecidir (Baltes & Baltes, 1990). Bu uyum sürecinin başarısı, büyük ölçüde bireyin sürdürdüğü kişilerarası ilişkilerin niteliğine bağlı kalmaktadır.

Sosyal ilişkiler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki ise, yaşam boyu gelişim literatüründe tutarlı olarak desteklenmiştir. Sosyal izolasyon ve yalnızlığın, yaşlı bireylerde sigara kullanımı, alkol tüketimi ve obezite gibi yerleşik risk etmenleriyle kıyaslanabilir düzeyde morbidite ve mortalite artışıyla ilişkili olduğu bildirilmiş, bu nedenle söz konusu iki olgu günümüzde "yeni geriatrik devler" olarak tanımlanmıştır (Freedman & Nicolle, 2020). Türkiye örnekleminde yürütülen araştırmalar da benzer bir tabloyu doğrulamakta; yaşlı bireylerin yaşam doyumunu belirleyen etmenler arasında medeni durum, sosyal geri çekilme hissi ve depresif belirtilerin önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Çelik vd., 2018). Algılanan sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşun, huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesini doğrudan ve dolaylı olarak yordadığı yakın tarihli bir çalışmada da gösterilmiştir (Alaçayır vd., 2025).

Bununla beraber ileri yetişkinlikte kişilerarası ilişkiler her zaman koruyucu bir işlev görmemektedir. Fiziksel işlev kayıpları, bakım gereksinimi ve sosyal çevrenin daralması, bazı yaşlı bireylerde sağlıklı bağlılığın ötesine geçen, özerk işlevselliği zedeleyen bir kişilerarası bağımlılık örüntüsünün gelişmesine neden olabilmektedir (Baltes, 1996). Aynı zamanda yaşam boyu biriken kayıp, hastalık ve afet deneyimleri, ileri yetişkinlik döneminde dissosiyatif süreçlerin görünürlük kazanmasına yol açabilecek bir kırılganlık temelini oluşturabilmektedir (Oz & Cona, 2024). Bu bölümün amacı ise, ileri yetişkinlikte kişilerarası bağımlılık eğilimleri ile dissosiyatif süreçler arasındaki ilişkiyi gelişimsel ve travma odaklı bir çerçevede ele almak, bu iki olgunun psikolojik uyum üzerindeki ortak etkisini güncel ampirik bulgular ışığında tartışmak ve uygulama ve müdahalelere yönelik öneriler sunmaktır. Bölüm, önce ileri yetişkinliğe gelişimsel bir bakış sunmakta, ardından kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif süreçleri ayrı ayrı ele almakta, bu iki yapı arasındaki kuramsal ve ampirik bağlantıları tartışmakta ve çeşitli uygulama önerileriyle sonlanmaktadır.

2. İleri Yetişkinliğe Gelişimsel Bir Bakış

2.1. İleri Yetişkinlik Döneminin Temel Özellikleri

İleri yetişkinlik dönemi, birbirine bağlı biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimlerin eş zamanlı olarak yaşandığı bir gelişim evresidir. Biyolojik düzeyde kas kütlesinde azalma, duyusal işlevlerde gerileme ve kronik hastalıklara duyarlılığın artması bu dönemin başat özellikleri arasında yer almaktadır (Baltes & Baltes, 1990). Bilişsel açıdan ise akıcı zekâ becerilerinde göreli bir yavaşlama gözlenirken, kristalize zekâya bağlı bilgi birikimi ve pratik muhakeme büyük ölçüde korunmaktadır (Baltes & Baltes, 1990; Salthouse, 2010). Bu örüntü, ileri yetişkinliğin bir kayıp süreci olmadığını, belirli alanlarda kazanımların da sürdüğü bir gelişimsel evre olduğunu göstermektedir.

Sosyal roller açısından bakıldığında, emeklilik, eş kaybı, ebeveynlikten büyükanne-büyük babalığa geçiş ve bazı durumlarda bakım alıcısı konumuna geçiş gibi dönüşümler, bireyin kimlik ve aidiyet duygusunu yeniden yapılandırmasını gerektirmektedir (Freitas & Rahioui, 2017). Bu rol değişimleri esnasında bireyin yakın çevresiyle kurduğu bağların niteliği, uyum sürecinin seyrini büyük ölçüde belirlemektedir; nitekim ileri yetişkinlikte bireyler güvenlik hissini yeniden tesis edebilmek için bağlanma figürlerine daha yoğun şekilde yönelme eğilimi göstermektedir (Bowlby, 1969; Freitas & Rahioui, 2017).

2.2. Psikososyal Gelişim Kuramları

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında ileri yetişkinlik dönemi, "benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" krizi ile tanımlanmaktadır (Erikson, 1982). Bu krizin olumlu çözümü, bireyin yaşadığı yaşam döngüsünü olduğu

gibi kabul etmesi ve geçmişine dönük tutarlılık ve bütünlük duygusu geliştirmesiyle mümkün olmaktadır (Erikson, 1982). Krizin olumsuz çözümlenmesi durumunda ise birey, yaşanmışlıklarına dönük pişmanlık ve anlamsızlık duygusuyla, yani umutsuzlukla karşı karşıya kalmaktadır (Erikson, 1982). Bu kuramsal çerçeve, ileri yetişkinlikte psikolojik uyumun sadece güncel yaşam koşullarına değil, bireyin geçmişiyle kurduğu ilişkiye de bağlı olduğunu öne sürmektedir.

Baltes'in yaşam boyu gelişim yaklaşımı, gelişimin çocukluk ve gençlik dönemleriyle sınırlı olmadığını, doğumdan ölüme kadar süren, kazanç ve kayıpların eş zamanlı yaşandığı bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Baltes & Baltes, 1990). Bu yaklaşımın somutlaştığı temel model olan seçici optimizasyon ve telafi modeline göre bireyler ileri yetişkinlikte, sınırlı kaynaklarını belirli hedeflere yönlendirerek (seçim), bu hedeflere ulaşmak için mevcut becerilerini geliştirerek (optimizasyon) ve kayıplarını yeni stratejilerle dengeleyerek (telafi) uyum sağlamaktadır (Baltes & Baltes, 1990). Bu üç süreç, ileri yetişkinlikte bireyin kişilerarası ilişkilerini yeniden düzenlemesine, örneğin daha az ama daha anlamlı ilişkilere odaklanmasına da temel oluşturmaktadır.

2.3. Yaşlılıkta Psikolojik Uyum

Yaşam doyumu, ileri yetişkinlikte psikolojik uyumun en sık kullanılan göstergelerinden biridir ve çok sayıda değişkenden etkilenmektedir. Türkiye'de 65 yaş üzeri bireylerle yürütülen bir araştırmada, yoksulluk, algılanan sağlık durumundaki düşüş, çiğneme ve günlük yaşam aktivitelerini sürdürmede zorlanma ile depresif belirtilerin ve sosyal geri çekilme hissinin yaşam doyumunu azaltan etmenler arasında yer aldığı; evli olma, daha yüksek eğitim düzeyi ve gelir getirici bir işte çalışmanın ise yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur (Çelik vd., 2018). Bu bulgu, yaşlılıkta psikolojik uyumun bireysel kaynaklarla sosyal ve ekonomik bağlamın kesişiminde oluştuğunu göstermektedir.

Mutluluk ve ruh sağlığı göstergeleri açısından bakıldığında, sosyal bağların niteliği belirleyici rol oynamaktadır. Huzurevlerinde yaşayan 302 yaşlı bireyle yürütülen bir araştırmada, algılanan sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşun, sosyal medya kullanımı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği gösterilmiştir (Alaçayır vd., 2025). Bu bulgu, kurumsal bakım ortamlarında bile dijital bağlantı kanallarının sosyal destek algısını güçlendirerek psikolojik iyi oluşa katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir (Alaçayır vd., 2025). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ileri yetişkinlikte psikolojik uyumun sosyal ilişki ağının niteliğinden bağımsız ele alınamayacağı ortaya çıkmakta; bu da kişilerarası ilişkilerin ve bağımlılık eğilimlerinin daha ayrıntılı incelenmesine taşımaktadır.

3. İleri Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkiler ve Bağımlılık Eğilimleri

3.1. Yaşlılıkta Sosyal İlişkilerin Önemi

İleri yetişkinlikte sürdürülen yakın ilişkiler, bireyin duygu düzenleme kapasitesini ve güvenlik hissini doğrudan etkilemektedir (Bowlby, 1969; Freitas & Rahioui, 2017). Eş ilişkileri bu ağın merkezinde yer almakta; ileri yetişkinlikte bağlanma sisteminin yeniden etkinleşmesiyle beraber birey, güvenlik hissini yeniden tesis edebilmek için eşine ve diğer bağlanma figürlerine daha yoğun şekilde yönelmektedir (Freitas & Rahioui, 2017). Eş kaybı veya uzun süreli bakım gereksinimi gibi durumlarda bu ilişkinin yapısı kökten değişmekte, birey yalnızlık ve bağımlılık duygularına karşı korunma ihtiyacının yanında duygusal destek arama biçiminde bir ilişkisel yönelime girmektedir (Freitas & Rahioui, 2017).

Aile ilişkileri de ileri yetişkinlikte belirleyici bir işlev görmektedir. Yetişkin çocuklarla sürdürülen ilişkilerin niteliği, hem doğrudan sağlanan bakım ve destek aracılığıyla hem de bireyin kendisini değerli ve bağlı hissetmesi yoluyla psikolojik iyi oluşu etkilemektedir (Alaçayır vd., 2025). Ayrıca aile içi bakım ilişkileri tek yönlü bir destek kaynağı olmamakta; bakım veren aile üyelerinin kendisi de sosyal izolasyon ve buna eşlik eden depresif belirtiler açısından risk altındadır (Liang vd., 2024). ABD'de birincil aile bakım vericisiyle yürütülen iki dalgalı bir izlem çalışmasında, nesnel bakım yükünün sosyal izolasyon üzerinden depresif belirtileri artırdığı, sosyal izolasyonun bu ilişkide kısmi aracı değişken olarak işlev gördüğü bulunmuştur (Liang vd., 2024). Bu bulgu, ileri yetişkinlikteki ilişkisel dinamiklerin sadece yaşlı bireyi değil, bakım veren tüm aile sistemini de etkileyen karşılıklı bir süreç olduğunu göstermektedir.

Arkadaşlık ilişkileri ise genellikle daha az yapılandırılmış fakat psikolojik açıdan oldukça koruyucu bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaşlı bireylerde depresyon, kardiyovasküler hastalık ve bilişsel gerileme riskiyle ilişkili olduğu, bu riskin azaltılmasında akran temelli müdahalelerin ve sosyal katılımı destekleyen uygulamaların önemli bir rol oynayabileceği belirtilmiştir (Freedman & Nicolle, 2020). Bu üç ilişki biçimi (eş, aile ve arkadaşlık ilişkileri) beraber ele alındığında, ileri yetişkinlikte sosyal bağların hem koruyucu hem de kimi zaman kırılganlık yaratan bir yapı sergilediği görülmektedir.

3.2. Kişilerarası Bağımlılık Kavramı

Kişilerarası bağımlılık, bireyin özerk işlev görebileceği durumlarda dahi başkalarından bakım, yönlendirme ve destek arama eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Bornstein, 2011). Bu kavram klinik literatürde uzun süre pa-

siflik ve işlevsellik bozukluğuyla özdeşleştirilmiş olsa da güncel araştırmalar bağımlı bireylerin belirli bağlamlarda oldukça etkin, hatta otorite figürünü hoşnut etmek amacıyla girişken davranışlar sergileyebildiğini göstermektedir (Bornstein, 2011). Bilişsel-etkileşimci modele göre bağımlı bireyin durumdan duruma değişen davranışlarının ardında, kendisini güçsüz ve zayıf olarak gören sabit bir öz-şema ile koruyucu bir bakım figürüyle bağını güçlendirme motivasyonu yatmaktadır (Bornstein, 2011).

Kuramsal temelleri açısından kişilerarası bağımlılık, psikanalitik ve sosyal öğrenme modelleri başta olmak üzere farklı geleneklerden beslenmektedir; gelişimsel ve klinik araştırmaların ortak bulgusu, aşırı koruyucu ve otoriter ebeveynlik örüntülerinin bağımlılığın etiyolojisinde önemli bir yer tuttuğu yönündedir (Bornstein, 2011). Sosyal bağlamda bağımlılık ise, telkine açıklık, uyma, kişilerarası boyun eğme ve ilişkisel ipuçlarına duyarlılıkla ilişkilendirilmektedir (Bornstein, 2011).

Bağlanma kuramı ile ilişkisi bakımından kişilerarası bağımlılık, Bowlby'nin önerdiği bağlanma davranış sistemiyle kavramsal olarak örtüşmekle beraber ondan ayrışmaktadır. Bağlanma evrimsel bir işleve sahip olup belirli bir bağlanma figürüne yakınlık aramayı içerirken, kişilerarası bağımlılık daha genelleştirilmiş bir onay ve bakım arama eğilimini ifade etmektedir (Bowlby, 1969). Her iki yapı da bireyin kendisini ve başkalarını nasıl algıladığına yönelik içsel çalışma modelleriyle yakından ilişkilidir (Bowlby, 1969); bu örtüşme, ileri yetişkinlikte bağlanma sisteminin yeniden etkinleşmesinin neden sıklıkla bağımlılık eğilimlerinin de görünür hâle gelmesiyle birlikte seyrettiğini açıklamaktadır.

3.3. İleri Yetişkinlikte Kişilerarası Bağımlılığın Ortaya Çıkışı

İleri yetişkinlikte kişilerarası bağımlılığın görünürlük kazanmasında fiziksel işlev kayıpları, bakım gereksinimi ve sosyal izolasyon olmak üzere üç etmen öne çıkmaktadır (Freedman & Nicolle, 2020). Bağımlılığın yaşlılıktaki çok yönlü görünümünü ele alan bir analizde, ileri yetişkinlikte bağımlılığın salt bir kayıp göstergesi olarak değil, bireyin değişen kaynaklarına uyumlu bir adaptasyon şekli olarak da okunabileceği ileri sürülmüştür (Baltes, 1996). Bu çerçeveye göre fiziksel kapasitedeki azalma bireyi günlük yaşam aktivitelerinde başkalarına daha fazla bel bağlamaya yöneltmekte, bu durum da zamanla ilişkisel örüntülerin yeniden şekillenmesine yol açmaktadır (Baltes, 1996; Freedman & Nicolle, 2020; Freitas & Rahioui, 2017).

Bakım gereksinimi arttığında ilişkinin karşılıklılık dengesi de değişmektedir. Demans tanısı almış bireylerde güvensiz bağlanma örüntüsünün davranışsal ve psikolojik belirtilerin şiddetiyle ilişkili olduğu, ayrıca bakım verenin bağlanma niteliğinin de bakım yükü, depresyon ve bakım kalitesi

üzerinde belirleyici olduğu gösterilmiştir (Van Assche vd., 2013). Bu bulgu, kişilerarası bağımlılığın bakım alan bireyin değil, bakım ilişkisinin her iki tarafının ortak bir dinamiği olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal izolasyon ise bağımlılık eğilimlerini hem doğuran hem de pekiştiren bir etmen olarak işlev görmektedir (Freedman & Nicolle, 2020; Liang vd., 2024). Sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaşlı bireylerde sıklıkla göz ardı edilen fakat önemli sağlık sonuçlarına yol açan bir sorun olduğu, birincil sağlık hizmetlerinde bu riskin sistematik olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Freedman & Nicolle, 2020). Sosyal çevresi daralan bir yaşlı birey için, elindeki sınırlı sayıda ilişkiye duygusal olarak daha fazla yatırım yapması ve bu ilişkilerin sürdürülmesine dönük kaygısının artması beklenen bir sonuçtur; bu da kişilerarası bağımlılık eğiliminin güçlenmesine katkıda bulunabilmektedir (Freedman & Nicolle, 2020).

3.4. Sağlıklı Bağlılık ve Patolojik Bağımlılık Ayrımı

Kişilerarası bağımlılığın koruyucu ve riskli yönlerini birbirinden ayırmak, klinik değerlendirme açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Sağlıklı bağımlılık davranışsal esneklikle karakterizedir; birey uygun olduğunda başkalarına yönelmekte, özerk işlev gerektiğinde ise kendi kaynaklarına dönebilmektedir (Bornstein, 2011). Bu örüntüye sahip bireyler kendilerini yetkin olarak görmekte ve önemli kişilerle güçlü, güvenli bağlar kurabilmektedir (Bornstein, 2011). Öte yandan patolojik bağımlılık, ilişkinin tehdit altında olduğu algılandığında pasiflikten aktif, hatta saldırgan davranışlara kadar uzanan bir tepki çeşitliliğiyle ilişkilendirilmektedir (Bornstein, 2011).

Riskli yönler açısından, kişilerarası bağımlılığın depresyonla ilişkisini yaş değişkenine göre inceleyen bir ikiz çalışması da mevcuttur. Bu çalışmada kadın ikizlerde kişilerarası bağımlılığın genetik bir bileşeninin bulunduğu, paylaşılan aile ortamının ise anlamlı bir etkiye sahip olmadığı; ayrıca bağımlılık düzeyi en yüksek çeyrekteki genç kadınlarda ağır depresyon oranının yüzde 43 olduğu, aynı bağımlılık düzeyindeki yaşlı kadınlarda ise bu oranın yüzde 26'ya düştüğü bulunmuştur (Rusby vd., 2013). Bu bulgu, kişilerarası bağımlılığın patolojik sonuçlarının yaşla beraber sabit kalmadığını, dönemsel olarak farklılaştığını göstermekte; bu farklılaşmanın olası nedenleri arasında ileri yetişkinlikte sosyal beklentilerin ve bağımlılığa yönelik toplumsal normların değişmesi sayılabilmektedir (Rusby vd., 2013). Bu noktada kişilerarası bağımlılığın salt bir risk göstergesi olmaktan çok, bağlamına göre değerlendirilmesi gereken dinamik bir yapı olduğu söylenebilir; bu dinamik yapı, bir sonraki başlıkta ele alınan dissosiyatif süreçlerle beraber değerlendirildiğinde daha farklı bir tablo ortaya çıkarmaktadır.

4. İleri Yetişkinlikte Dissosiyatif Süreçler

4.1. Dissosiyasyon Kavramı

Dissosiyasyon, düşüncelerin, duyguların ve deneyimlerin bilinç ve bellek akışına normal şekilde entegre olamaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Bernstein & Putnam, 1986). Bu yapıyı ölçmek amacıyla geliştirilen Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği, dissosiyasyonun sağlıklı bireylerde de belirli bir düzeyde görülebileceğini, fakat ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerde bu düzeyin anlamlı olarak arttığını ortaya koymuştur (Bernstein & Putnam, 1986). Söz konusu ölçeğin geliştirilme sürecinde normal yetişkinler, alkol bağımlıları, agorafobi ve fobik-anksiyete bozukluğu olan bireyler, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), şizofreni ve çoğul kişilik bozukluğu tanılı gruplar karşılaştırılmış ve dissosiyatif yaşantı düzeyinin bu gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur (Bernstein & Putnam, 1986).

Türleri bakımından dissosiyasyon, bellek kopuklukları, derealizasyon (çevreye yabancılaşma), depersonalizasyon (kendine yabancılaşma) ve kimlik karmaşası gibi farklı görünümler sergileyebilen heterojen bir yapıdır. Süreklilik yaklaşımı çerçevesinde dissosiyasyon, normal günlük dalıp gitme deneyimlerinden patolojik kimlik bölünmelerine kadar uzanan bir boyut olarak kavramsallaştırılmaktadır (Bernstein & Putnam, 1986). Bu süreklilik anlayışı, dissosiyatif yaşantıların herkeste belirli ölçüde bulunabileceğini, dolayısıyla ileri yetişkinlikte gözlenen hafif dissosiyatif belirtilerin doğrudan bir patoloji göstergesi olarak yorumlanmaması gerektiğini ortaya koymaktadır.

4.2. Yaşam Boyu Travmatik Deneyimler ve Yaşlılık

İleri yetişkinlik dönemi, yaşam boyu biriken kayıp, hastalık ve afet deneyimlerinin etkilerinin bir araya geldiği bir evredir (Pless Kaiser vd., 2019; Yazawa vd., 2025). Kayıp yaşantıları bu birikimin odağında yer almaktadır; eş, akran ve yakın çevredeki bireylerin art arda kaybedilmesi, ileri yetişkinlikte bireyin baş etme kaynaklarını sınayan kümülatif bir stres yükü oluşturmaktadır. Hastalık süreçleri de benzer bir işlev görmektedir; kronik hastalıkların ilerlemesi ve buna eşlik eden bağımlılık deneyimi, bireyin önceki yaşam dönemlerinde edindiği baş etme stratejilerinin yeniden sınandığı bir dönem yaratmaktadır (Baltes, 1996; Çelik vd., 2018).

Afetler ve kitlesel travmalar, bu kümülatif yükün en görünür şekillerinden birini oluşturmaktadır. 2023 yılında Türkiye'de yaşanan deprem felaketinin dolaylı travma ve afet medyası maruziyetinin psikolojik durumlar üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, depremde bir yakınını kaybetmenin yüksek düzeyde travma, anksiyete, umutsuzluk ve geçmişe dönük olumsuz bir zaman algısıyla ilişkili olduğu; afet medyasına tekrarlayan ma-

ruziyetin ise travma, travma sonrası stres belirtileri, depresyon, anksiyete ve stres düzeyini artırdığı bulunmuştur (Oz & Cona, 2024). Aynı çalışmada, yakınını kaybetme deneyiminin yarattığı travmatizasyon düzeyinin afet medyasına maruziyet sıklığına bağlı olarak değiştiği, dolaylı maruziyetin bile çok sayıda psikolojik süreci ciddi ölçüde bozabildiği gösterilmiştir (Oz & Cona, 2024). Bu bulgular, doğrudan afet bölgesinde bulunmayan ileri yetişkinlerin de medya aracılığıyla dolaylı bir travmatizasyon yaşayabileceğini göstermesi bakımından oldukça önemlidir.

Bu kümülatif travma yükünün ileri yetişkinlikte nasıl bir iz bıraktığı, doğrudan afet mağduru olan yaşlı bireylerle yürütülen boylamsal çalışmalarda da görülmektedir. Büyük bir afetin ardından 11 yıl boyunca izlenen yaşlı bireylerle yürütülen bir araştırmada, travma sonrası büyümenin işlevsel yetersizlik ve bilişsel gerilemeye karşı koruyucu bir ilişki sergilediği, diğer yandan travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin ters U şeklinde bir örüntü izlediği saptanmıştır (Hikichi vd., 2024). Bu bulgu, orta düzeyde travma sonrası stresin travma sonrası büyüme için gerekli olabileceğini, fakat aşırı yoğun travmanın bu büyüme sürecini engelleyebileceğini göstermektedir (Hikichi vd., 2024). Bu bulgular, ileri yetişkinlikte travmanın kayıp, hastalık ve afet gibi farklı şekillerde birikerek bireyin baş etme kapasitesini aşabileceğini ve bu kümülatif yükün bazı bireylerde dissosiyatif bir baş etme şekline temel oluşturabileceğini göstermektedir.

4.3. Yaşlılıkta Dissosiyatif Belirtiler

Bellek kopuklukları açısından, ileri yetişkinlikte dissosiyatif yaşantıların seyri beklenenin tersine bir örüntü sergilemektedir. İstemsiz otobiyografik belleğin, gündüz düşlemenin, istenmeyen düşünceleri bastırmanın ve dissosiyatif yaşantıların yaşla ilişkisini inceleyen bir araştırmada, istemsiz otobiyografik hatırlamanın yaşla birlikte azalmadığı, fakat gündüz düşleme ve dissosiyatif yaşantı düzeyinin yaşla beraber anlamlı olarak düştüğü bulunmuştur (Berntsen vd., 2015). Bu bulgu, dissosiyatif belirtilerin ileri yetişkinlikte otomatik olarak artmadığını, bilakis bazı dissosiyatif yaşantı türlerinin yaşla birlikte azalma eğiliminde olduğunu göstermesi bakımından dikkat çekicidir (Berntsen vd., 2015).

Duygusal uzaklaşma ve kimlik sürekliliğinde zorlanmalar, özellikle nörokognitif bozuklukların eşlik ettiği durumlarda daha görünür hâle gelmektedir. Demans tanılı bireylerde bağlanma figürlerinin sayısının azaldığı, bu figürlerin kimliğinin de değiştiği; yetişkin çocukların, kaybedilen yakınların ve dini figürlerin bağlanma sisteminde daha belirgin bir yer tutmaya başladığı belirtilmiştir (Van Assche vd., 2013). Güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip demans hastalarının davranışsal ve psikolojik belirtilerinin daha

şiddetli olduğu da ortaya konmuştur (Van Assche vd., 2013). Bu bulgular, kimlik sürekliliğinde gözlenen zorlanmaların sadece nörodejeneratif sürece bağlı olmayabileceğini, bağlanma güvenliğinin de bu sürece katkıda bulunan bir değişken olabileceğini düşündürmektedir.

Dissosiyasyonun depresyonla ilişkisi de ileri yetişkinlik açısından dolaylı bir önem taşımaktadır. Çocukluk ve yetişkinlik döneminde yaşanan kişilerarası travmaların depresyon belirtileriyle ilişkisini inceleyen başka bir araştırmada, çocukluk döneminde yaşanan kişilerarası travmanın daha yüksek düzeyde dissosiyatif belirtiyle ilişkili olduğu ve dissosiyasyonun, çocukluk travması ile depresyon arasındaki ilişkide bir aracı değişken olarak işlev gördüğü bulunmuş; bu aracılık ilişkisi yetişkinlik döneminde yaşanan kişilerarası travmalar için gözlenmemiştir (Shim vd., 2024). Bu bulgu ise, erken dönemde oluşan dissosiyatif baş etme örüntülerinin yaşam boyu sürebilecek bir iz bırakabildiğini ve bu izin ileri yetişkinlikte depresif belirtilerin şiddetlenmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

4.4. Koruyucu ve Risk Faktörleri

Sosyal destek, ileri yetişkinlikte travma sonrası uyumun en güçlü yordayıcılarından biri olarak öne çıkmaktadır. Büyük bir deprem ve tsunaminin ardından yaşlı hayatta kalanların depresif belirti seyrini uzun süreli izleyen bir araştırmada beş farklı seyir örüntüsü belirlenmiş; afet öncesi komşularla sosyal etkileşimi yüksek olan ve afet sonrası sosyal destek algısı artan bireylerin depresif belirtilerinde azalma gözlenirken, afet öncesinde fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan kırılgan olan bireylerin kalıcı ve şiddetli depresif belirtiler sergilediği bulunmuştur (Yazawa vd., 2025). Bu bulgu, afet öncesi sosyal sermayenin afet sonrası psikolojik dayanıklılığın güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

Dayanıklılık kavramı da bu noktada öne çıkmaktadır; fakat dayanıklılık sabit bir kişilik özelliği olmaktan çok, sosyal bağlamla etkileşime giren dinamik bir kapasite olarak ele alınması daha önemli görülmektedir (Lee vd., 2021; Yazawa vd., 2025). Topluluk temelli müdahalelerin yaşlı bireylerde ruh sağlığını koruma ve geliştirmedeki etkisini değerlendiren bir araştırmada, bağlantı kurma hizmetleri, telefon destek hatları, arkadaşlık programları, dijital destek hizmetleri ve grup sosyal etkinlikleri gibi farklı müdahale türlerinin yalnızlık, sosyal izolasyon, bakım verme yükü ve uzun süreli sağlık sorunları gibi temel risk etmenlerini hedef aldığı belirlenmiştir (Lee vd., 2021). Bu araştırmada hangi müdahale türünün en etkili olduğuna dair güçlü bir kanıt ortaya çıkmamış olsa da sosyal bağlantıyı artırmaya yönelik her türlü girişimin koruyucu bir potansiyel taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Travma öyküsü ise hem bir risk hem de bir savunma kaynağı olarak çift yönlü bir işlev görebilmektedir. Mağdurun zarar verene bağımlı olduğu durumlarda, sosyal sözleşme ihlallerini fark etme kapasitesinin zayıflayabildiği ve bu zayıflamanın yeniden mağdur olma riskini artırdığı gösterilmiş; patolojik dissosiyasyonun da bu sosyal sözleşme ihlallerini fark etme hatalarını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (DePrince, 2005). Bu bulgu, travma öyküsünün koruyucu veya risk oluşturucu etkisinin, bireyin söz konusu travmaya nasıl bir bağımlılık ilişkisi içinde maruz kaldığıyla yakından ilişkili olduğunu göstermekte; bu da doğrudan bir sonraki başlık olan, kişilerarası bağımlılık ile dissosiyatif süreçler arasındaki ilişkiye taşımaktadır.

5. Kişilerarası Bağımlılık ve Dissosiyatif Süreçler Arasındaki İlişki

5.1. Kuramsal Açıklamalar

Bağlanma kuramı, kişilerarası bağımlılık ile dissosiyatif süreçler arasındaki ilişkinin açıklanmasında kilit bir rol üstlenmektedir. Dissosiyasyonu bağlanma kuramı temelinde ele alan etkili bir modele göre, erken dönemde gelişen dezorganize bağlanma örüntüsü başlı başına bir dissosiyatif süreçtir ve bireyi sonraki yaşamında travma ve yaşam stresörleri karşısında patolojik dissosiyasyonla tepki vermeye yatkın hâle getirmektedir (Liotti, 2006). Bu modele göre bağlanmaya ilişkin erken savunmalar kişilerarası kontrol stratejilerine dayanmakta ve bu stratejiler bağlanma sistemini baskılamakta; dissosiyatif belirtiler ise bu savunma stratejilerinin, bağlanma sistemini yoğun olarak etkinleştiren olaylar karşısında çökmesiyle ortaya çıkmaktadır (Liotti, 2006). Bu çerçeve, ileri yetişkinlikte bağlanma sisteminin yeniden etkinleşmesinin (örneğin eş kaybı veya bakım gereksinimi nedeniyle) neden bazı bireylerde dissosiyatif belirtilerin alevlenmesiyle beraber seyrettiğini açıklayabilmektedir.

Psikodinamik yaklaşım açısından, kişilerarası bağımlılığın temelinde bireyin kendisini güçsüz ve bakıma muhtaç olarak gören bir öz-şemanın yer aldığı ileri sürülmektedir (Bornstein, 2011). Bu öz-şema, bireyin ilişkisel tehdit algıladığı durumlarda güçlü bir kaygı tepkisi vermesine yol açabilmekte; bu kaygı tepkisi de belirli bireylerde bilinçten uzaklaştırma, yani dissosiyatif bir baş etme şekline dönüşebilmektedir. Bilişsel-etkileşimci modelin önerdiği gibi bağımlı bireyin davranışları bağlamdan bağlama değişse bile altta yatan öz-şema ve motivasyon sabit kalmakta (Bornstein, 2011); bu sabitlik, ileri yetişkinlikte tekrarlayan ilişkisel kayıplar karşısında aynı kırılgan örüntünün defalarca etkinleşmesine yol açabilmektedir.

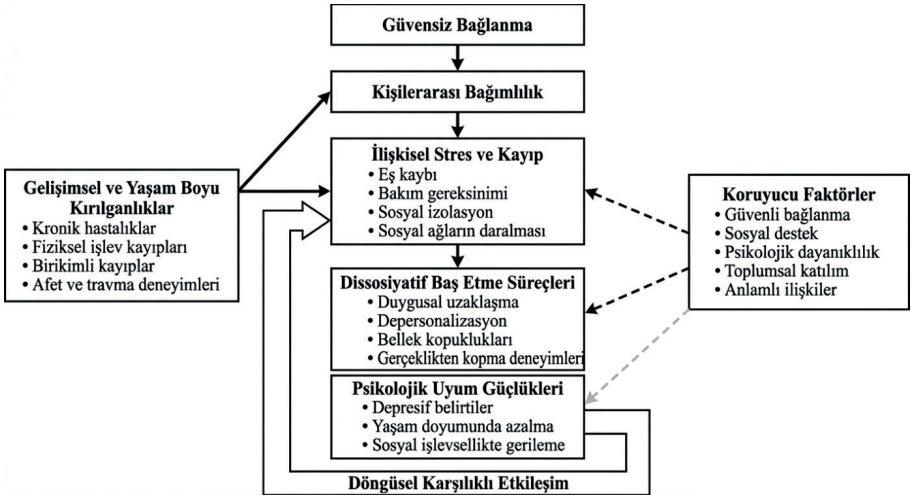
Travma perspektifinden bakıldığında ise, ihanet travması kuramı bu ilişkiyi daha doğrudan açıklamaktadır. Mağdurun zarar verene bağımlı olduğu durumlarda mağdurun bu bağlanmayı sürdürebilmek için istismarın

farkındalığını bilinçten uzaklaştırması, yani dissosiyatif bir baş etme stratejisi geliştirmesi beklenmektedir (DePrince, 2005). Zamanla bu strateji, sosyal sözleşme ihlallerini genel olarak fark etme kapasitesinde bir zayıflamaya dönüşmekte ve bu durum bireyi yeniden mağdur olma riskine açık hâle getirmektedir (DePrince, 2005). Bu üç kuramsal yaklaşım (bağlanma temelli, psikodinamik ve travma odaklı) birbirini tamamlayıcı bir bütün oluşturmakta ve aşağıda önerilen ilişkisel kırılganlık modeline temel oluşturmaktadır.

5.2. İlişkisel Kırılganlık Modeli

Yukarıda özetlenen kuramsal yaklaşımlar bir araya getirildiğinde, ileri yetişkinlikte psikolojik uyumu zedeleyebilecek aşamalı bir süreç tanımlanabilir. Bu süreç, erken dönemde gelişen güvensiz bağlanma örüntüsüyle başlamaktadır (Bowlby, 1969; Liotti, 2006). Güvensiz bağlanma, bireyi yaşam boyu kişilerarası bağımlılığa yatkın bir öz-şemayla donatmakta; birey kendisini güçsüz ve bakıma muhtaç olarak görmekte, ilişkilerini bu algı üzerinden sürdürmektedir (Bornstein, 2011). İleri yetişkinlikte eş kaybı, bakım gereksinimi ya da sosyal çevrenin daralması gibi olaylar yaşandığında bu kişilerarası bağımlılık örüntüsü yoğun bir ilişkisel stres ve kayıp deneyimiyle karşı karşıya kalmaktadır (Baltes, 1996; Freedman & Nicolle, 2020). Bu stres ve kayıp deneyimi bireyin baş etme kapasitesini aştığında dissosiyatif baş etme mekanizmaları devreye girmekte; birey duygusal uzaklaşma, bellek kopukluğu veya kimlik sürekliliğinde zorlanma şeklinde tepkiler vermeye başlamaktadır (Liotti, 2006; Shim vd., 2024). Son aşamada bu dissosiyatif baş etme şekilleri kalıcı hâle geldiğinde bireyin genel psikolojik uyumunda bir bozulma gözlenmekte; bu bozulma artan depresif belirtiler, yaşam doyumunda düşüş ve sosyal işlevsellikte gerileme biçiminde kendini göstermektedir (Çelik vd., 2018; Shim vd., 2024).

Şekil 1'de yer alan model, ileri yetişkinlik döneminde psikolojik uyumu etkileyen ilişkisel ve psikolojik süreçlerin bütüncül bir görünümünü sunmaktadır. Model, güvensiz bağlanmanın kişilerarası bağımlılık eğilimlerini artırabileceğini, bu eğilimlerin ise eş kaybı, bakım gereksinimi ve sosyal izolasyon gibi ilişkisel stresörler karşısında bireyin kırılganlığını yükseltebileceğini varsaymaktadır. İlişkisel stres ve kayıp deneyimlerinin yoğunlaşması durumunda dissosiyatif baş etme süreçleri devreye girebilmekte; uzun vadede bu süreçler psikolojik uyumda çeşitli güçlüklerin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilmektedir. Bununla beraber model, güvenli bağlanma, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve anlamlı sosyal ilişkiler gibi koruyucu faktörlerin bu olumsuz süreci zayıflatabileceğini de öngörmektedir. Ayrıca psikolojik uyumdaki güçlüklerin ilişkisel stres ve kayıp deneyimlerini yeniden besleyebileceği döngüsel yapı, ileri yetişkinlikte ruh sağlığının karşılıklı etkileşimler içeren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.



Şekil 1 *İleri Yetişkinlikte İlişkisel Kırılganlık Modeli*

Örneğin dissosiyatif baş etmenin yarattığı duygusal uzaklaşma, bireyin sosyal çevresiyle bağlarını daha da zayıflatarak ilişkisel stresi artırabilmekte, bu da kişilerarası bağımlılık eğilimini güçlendirebilmektedir (Van Assche vd., 2013). Dolayısıyla bu döngüsel yapı, klinik müdahalelerin neden tek bir noktaya değil, döngünün birden fazla halkasına (bağlanma güvenliği, sosyal destek ve dissosiyatif belirtilerin kendisi) eş zamanlı olarak yönelmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

5.3. Güncel Ampirik Bulguların Değerlendirilmesi

Uluslararası alanda yürütülen çalışmalar, kişilerarası bağımlılık, bağlanma ve dissosiyatif süreçlerin ileri yetişkinlikteki kesişimine yönelik tutarlı ama henüz tam olarak bütünleşmemiş bir bulgu örüntüsü sunmaktadır. Zira geriatrik psikiyatri alanında yürütülen bir derlemede, yaşlanmanın bağlanma figürlerinin sayısını azalttığı ve niteliğini değiştirdiği, güvenli bağlanmanın yaşlanmaya yönelik daha olumlu bir tutumla ilişkili olduğu, güvensiz bağlanmanın ise demans hastalarında davranışsal ve psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Van Assche vd., 2013). Bu bulgu Fransa'da yürütülen bir başka kavramsal çalışmada da desteklenmiş; ileri yetişkinlikte bağlanma sisteminin yeniden etkinleşmesinin, bireyi hem yalnızlık ve bağımlılığa karşı koruma hem de duygusal destek arama şeklinde bir ilişkisel yönelime yöneltebileceği belirtilmiştir (Freitas & Rahioui, 2017).

Kişilerarası bağımlılığın psikopatolojiyle ilişkisi yaş değişkeni gözetilerek incelendiğinde, Birleşik Krallık'ta yürütülen geniş örneklemli bir ikiz çalışması, bağımlılığın genetik kökenli olduğunu ve depresyonla ilişkisinin yaşla beraber zayıfladığını göstermiştir (Rusby vd., 2013). Bu bulgu, ileri yetişkinlikte

bağımlılığın psikopatolojik sonuçlarının gençlik dönemine nazaran daha hafif seyredebileceğine işaret etmekte, fakat bu durumun altında yatan nedenler bilhassa sosyal normların değişmesi mi, baş etme becerilerinin gelişmesi mi, yoksa yaşam deneyiminin biriken bir etkisi mi olduğu henüz tam olarak açıklığa kavuşmamıştır (Rusby vd., 2013).

Dissosiyasyon ile yaş ilişkisine yönelik bulgular da beklenenin aksine bir örüntü sergilemektedir. Danimarka ve ABD'de yürütülen bir araştırmada dissosiyatif yaşantı düzeyinin yaşla birlikte azaldığı, bu azalmanın istemsiz otobiyografik hatırlama sıklığında gözlenmediği bulunmuştur (Berntsen vd., 2015). Bu bulgu, Güney Kore'de yürütülen ve dissosiyasyonun çocukluk travması ile yetişkinlikteki depresyon arasında bir aracı değişken olduğunu gösteren araştırmayla (Shim vd., 2024) birlikte değerlendirildiğinde, dissosiyasyonun ileri yetişkinlikte güncel bir tepki biçiminden çok, erken dönemde oluşan ve yaşam boyu süren bir izin geç dönemdeki yansıması olarak anlaşılması gerektiğini düşündürmektedir.

Türkiye'den elde edilen bulgular da bu uluslararası tabloyu büyük ölçüde desteklemektedir. 65 yaş üzeri bireylerle yürütülen geniş örneklemli bir araştırmada, sosyal geri çekilme hissinin ve depresif belirtilerin yaşam doyumunu azaltan en önemli psikolojik etmenler arasında yer aldığı bulunmuştur (Çelik vd., 2018). İstanbul'daki huzurevlerinde yürütülen daha yakın tarihli bir çalışmada ise algılanan sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşun, dijital bağlantı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği gösterilmiştir (Alaçayır vd., 2025). Bu iki çalışma, Türkiye örnekleminde de sosyal bağların niteliğinin ister doğrudan ister dijital kanallar aracılığıyla olsun psikolojik uyumun en güçlü yordayıcılarından biri olduğu görülmektedir.

Afet temelli travmanın ileri yetişkinlikteki etkisine yönelik bulgular ise hem Türkiye hem de uluslararası alanda tutarlı bir tablo çizmektedir. 2023 Türkiye depremlerinin dolaylı etkilerini inceleyen araştırma, yakınını kaybetme ve afet medyasına maruziyetin travma, anksiyete ve umutsuzluk düzeyini artırdığını göstermiştir (Oz & Cona, 2024). Japonya'da büyük bir deprem ve tsunaminin ardından 11 yıl boyunca izlenen yaşlı bireylerle yürütülen araştırma, travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını ortaya koymuştur (Hikichi vd., 2024). Aynı afetin uzun dönemli psikolojik sonuçlarını inceleyen bir başka izlem çalışması, afet öncesi sosyal sermayenin ve afet sonrası sosyal desteğin depresif belirti seyrini belirleyen en güçlü etmenler arasında olduğunu bulmuştur (Yazawa vd., 2025). Bu çalışmalar ise, kültürel bağlamdan bağımsız olarak ileri yetişkinlikte afet travmasının seyrini belirleyen ortak bir etmenin sosyal bağların niteliği olduğu söylenebilir.

Bakım ilişkileri ve sosyal izolasyon ekseninde yürütülen araştırmalar da bu resmi tamamlamaktadır. ABD'de yürütülen iki dalgalı bir izlem çalışması, birincil aile bakım vericilerinde nesnel bakım yükünün sosyal izolasyon üzerinden depresif belirtileri artırdığını göstermiştir (Liang vd., 2024). Kanada'da yürütülen bir derleme ise sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaşlı bireylerde sigara ve obezite gibi yerleşik risk etmenleriyle kıyaslanabilir düzeyde sağlık sonuçlarına yol açtığını, fakat bu alandaki müdahale araştırmalarının henüz yeterince güçlü kanıt sunmadığını belirtmiştir (Freedman & Nicolle, 2020). Birleşik Krallık'ta yürütülen geniş kapsamlı bir tarama derlemesi de benzer bir sonuca ulaşmış, toplum temelli müdahalelerin yalnızlık ve sosyal izolasyonu hedef aldığını fakat hangi müdahale türünün üstün olduğuna yönelik güçlü kanıtın henüz bulunmadığını ortaya koymuştur (Lee vd., 2021).

Literatürdeki boşluklar açısından değerlendirildiğinde, mevcut araştırmaların önemli bir kısmının kişilerarası bağımlılık ile dissosiyatif süreçleri birbirinden bağımsız olarak ele aldığı, bu iki yapı arasındaki ilişkiyi doğrudan ve özellikle ileri yetişkinlik örnekleminde test eden boylamsal çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca dissosiyasyonun yaşla birlikte azaldığını gösteren bulgular (Berntsen vd., 2015) ile kişilerarası bağımlılığın patolojik sonuçlarının yaşla birlikte zayıfladığını gösteren bulgular (Rusby vd., 2013) beraber düşünüldüğünde, ileri yetişkinliğin bu iki süreç açısından beklenenin aksine bir koruyuculuk da barındırabileceği, fakat bu koruyuculuğun hangi alt gruplarda geçerli olmadığının (örneğin ağır bakım gereksinimi olan ya da çoklu kayıp yaşayan bireylerde) ayrıca incelenmesi gerektiği söylenebilir. Bu boşluklar ise, bölümün sonunda gelecek araştırmalar için önerilecek yönlere doğrudan kaynaklık etmektedir.

6. Uygulama ve Müdahale Önerileri

6.1. Klinik Uygulamalar

İleri yetişkinlikte kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif süreçlere yönelik klinik uygulamalar, psikoeğitimden başlayarak yapılandırılmış bir müdahale basamağı çerçevesinde planlanabilir. Psikoeğitim hem yaşlı bireyin hem de yakın çevresinin bu süreçleri normalleştirilmiş bir çerçevede anlamasını sağlaması bakımından önemlidir; özellikle dissosiyatif yaşantıların bir süreklilik içinde değerlendirilmesi gerektiği, hafif düzeydeki belirtilerin doğrudan bir bozukluk göstergesi olmadığı bilgisinin paylaşılması hem damgalanmayı azaltmakta hem de yardım aramayı kolaylaştırmaktadır (Bernstein & Putnam, 1986).

Destekleyici psikoterapiler açısından, ileri yetişkinlikte TSSB'ye yönelik psikoterapilerin güvenli, kabul edilebilir ve etkili olduğuna yönelik kanıtlar bulunmakta; fakat bu alandaki kontrollü çalışmaların sayısının halen sınırlı

olduğu, eşlik eden kronik hastalık, ağrı, duyusal veya bilişsel değişiklikler söz konusu olduğunda tedavi protokollerinin uyarlanması gerektiği belirtilmiştir (Pless Kaiser vd., 2019). Bu uyarlama gerekliliği, ileri yetişkinlikte dissosiyatif belirtilerle çalışırken bilişsel kapasite, duyusal kayıp ve fiziksel sınırlılıkların tedavi planlamasına dahil edilmesi gerektiğini göstermektedir (Pless Kaiser vd., 2019).

Travma odaklı yaklaşımlar ise, özellikle ileri yetişkinlikteki kişilerarası bağımlılık-dissosiyasyon döngüsünü hedeflerken bağlanma güvenliğini artırmayı öncelikli bir hedef olarak ele alabilir. Dissosiyasyonu bağlanma kuramı temelinde ele alan modelin önerdiği gibi, patolojik dissosiyasyona yönelik psikoterapinin öncelikle bağlanma güvenliğinin tesis edilmesine, travma çalışmasının ise ikinci aşamada ele alınmasına odaklanan evreli bir süreç izlemesi gerekmektedir (Liotti, 2006). Bu evreli yaklaşım, ileri yetişkinlikte hem terapötik ittifakın güçlendirilmesi hem de dissosiyatif savunmaların erken aşamada zorlanmaması bakımından önem taşıdığı düşünülmektedir.

6.2. Aile ve Bakım Verenlere Öneriler

Aile üyeleri ve bakım verenlere yönelik müdahaleler hem yaşlı bireyin hem de bakım verenin psikolojik sağlığını aynı anda hedeflemelidir. Demans hastalarına bakım veren bireylere yönelik 11 farklı ilaç dışı müdahalenin karşılaştırıldığı bir ağ meta-analizinde, psikoeğitimin anksiyete üzerinde etkili olan tek müdahale türü olduğu, vaka yönetimi ve çok bileşenli müdahalelerle beraber bakım yükünü azaltmada da etkili olduğu bulunmuştur (Sun vd., 2022). Bu bulgu, psikoeğitimin bakım verenlere yönelik müdahale paketlerinde öncelikli bir yer tutması gerektiğini göstermektedir.

Bakım verenlerin kendi sosyal izolasyon riskini azaltmaya yönelik müdahaleler de aynı derecede önemlilik arz etmektedir. Birincil aile bakım vericilerinde nesnel bakım yükünün sosyal izolasyon aracılığıyla depresif belirtileri artırdığı bulgusu (Liang vd., 2024), bakım verenlere yönelik desteğin sadece bilgi ve beceri eğitimiyle sınırlı kalmaması, paralel olarak bakım verenin kendi sosyal bağlarını sürdürmesini kolaylaştıran düzenlemeleri de içermesi gerektiğini düşündürmektedir (Liang vd., 2024). Aile üyelerine, yaşlı bireyin kişilerarası bağımlılık eğilimlerini tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, sağlıklı bağlılık ile aşırı bağımlılık arasındaki dengeyi destekleyecek, bireyin kalan özerklik alanlarını koruyacak bir tutum benimsemeleri önerilebilir (Bornstein, 2011).

6.3. Toplum Temelli Müdahaleler

Toplum temelli müdahaleler, klinik ortamın dışında kalan ve genellikle daha düşük maliyetli, daha geniş kapsamlı bir koruma katmanı sunmaktadır. Birleşik Krallık'ta yürütülen sistematik bir derlemede, bağlantı kurma hiz-

metleri, telefon destek hatları, arkadaşlık programları, dijital destek hizmetleri ve grup sosyal etkinliklerinin yalnızlık, sosyal izolasyon, bakım verme yükü ve uzun süreli sağlık sorunlarını hedef alan farklı müdahale kategorileri altında toplanabileceği belirlenmiştir (Lee vd., 2021). Bu müdahalelerin etkinliğine yönelik kanıtın halen güçlenmesi gerektiği vurgulanmakla beraber, sosyal bağlantıyı artırmaya yönelik her girişimin potansiyel bir koruyucu değer taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Lee vd., 2021).

Birincil sağlık hizmetleri düzeyinde sosyal izolasyon ve yalnızlığın ele alınmasında, aile hekimlerinin özellikle uygun bir konumda olduğu belirtilmiştir (Freedman & Nicolle, 2020). Göçmenler, LGBTİ+ bireyler, yerli topluluklara mensup yaşlılar ve yoksulluk içinde yaşayan yaşlı bireyler gibi hizmetlere erişimde dezavantajlı grupların ihtiyaçlarının ayrıca değerlendirilmesi gerektiği de aynı kaynakta vurgulanmıştır (Freedman & Nicolle, 2020). Türkiye bağlamında ise huzurevi gibi kurumsal bakım ortamlarında dijital bağlantı kanallarının desteklenmesinin sosyal destek algısını ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşu güçlendirebileceği gösterilmiştir (Alaçayır vd., 2025); bu bulgu, toplum temelli müdahale tasarımlarının dijital içerme boyutunu da kapsaması gerektiğine işaret etmektedir.

7. Sonuç ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu bölümde ileri yetişkinlik dönemi gelişimsel bir bakış açısıyla ele alınmış; kişilerarası bağımlılık eğilimleri ile dissosiyatif süreçler arasındaki ilişki, bağlanma kuramı, psikodinamik yaklaşım ve travma perspektifinin sunduğu kuramsal çerçeveler temelinde tartışılmıştır. Sunulan ilişkisel kırılganlık modeli, güvensiz bağlanmadan başlayıp kişilerarası bağımlılık, ilişkisel stres ve kayıp, dissosiyatif baş etme mekanizmaları ve son olarak psikolojik uyumda bozulmaya uzanan döngüsel bir süreci tanımlamaktadır (Bornstein, 2011; Bowlby, 1969; Liotti, 2006). Bu sentez, ileri yetişkinlikte gözlenen kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif belirtilerin izole klinik olgular olarak değil, bireyin yaşam boyu bağlanma öyküsü ile güncel ilişkisel kayıplarının kesiştiği noktada ortaya çıkan, birbirini besleyen süreçler olarak anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Uluslararası ve ulusal alanda yürütülen ampirik çalışmaların sentezi, bazı bulguların öngörülenin aksine bir yön sergilediğini göstermiştir; dissosiyatif yaşantı düzeyinin yaşla birlikte azalması (Berntsen vd., 2015) ve kişilerarası bağımlılığın depresyonla ilişkisinin yaşla birlikte zayıflaması (Rusby vd., 2013), ileri yetişkinliğin bu iki süreç bakımından bazı koruyucu mekanizmalar da barındırabileceğine işaret etmektedir. Bununla beraber bakım gereksinimi yüksek, sosyal çevresi daralmış ya da çoklu kayıp yaşamış alt gruplarda bu koruyuculuğun geçerli olup olmadığı henüz yeterince ele alınmamıştır.

Literatürdeki eksiklikler açısından, kişilerarası bağımlılık ile dissosiyatif süreçleri aynı boylamsal desen kapsamında, özellikle ileri yetişkinlik örnekleminde birlikte inceleyen çalışmaların sayısının halen yetersiz olduğu görülmektedir. Ayrıca mevcut çalışmaların büyük bölümü Batılı ve Doğu Asya örneklemlerinden oluşmakta; Türkiye gibi hem güçlü aile dayanışması geleneğine hem de hızla yaşlanan bir nüfusa sahip toplumsal bağlamlarda bu ilişkinin nasıl şekillendiğine yönelik araştırmalar oldukça sınırlı kalmaktadır (Alaçayır vd., 2025; Çelik vd., 2018).

Gelecek araştırmalar için öncelikle, kişilerarası bağımlılık ve dissosiyatif belirtileri aynı örneklemde, tercihen birden fazla zaman noktasında ölçen boylamsal desenlerin planlanması önerilebilir. İkinci olarak, bağlanma güvenliğini hedefleyen müdahalelerin dissosiyatif belirtiler ve kişilerarası bağımlılık üzerindeki etkilerini inceleyen kontrollü müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Son olarak, afet ve kitlesel travma sonrası izlem çalışmalarının (Hikichi vd., 2024; Oz & Cona, 2024; Yazawa vd., 2025) Türkiye örnekleminde, özellikle 2023 depremlerinden etkilenen yaşlı nüfus üzerinde uzun dönemli olarak sürdürülmesi hem ulusal politika geliştirme hem de kuramsal modelin test edilmesi açısından değerli bir katkı sunabilir. Demografik dönüşümün hızı göz önünde bulundurulduğunda, ileri yetişkinlikte ilişkisel dinamiklerin ve psikolojik uyumun bütüncül olarak anlaşılması hem bireysel klinik uygulama hem de toplum sağlığı politikaları için önümüzdeki dönemde giderek daha kritik bir önem kazanacaktır (DSÖ, 2024; TÜİK, 2024).

Kaynakça

Alaçayır, D., Irmak, H. S., & Yurtsever, E. (2025). Perceived social support and psychological well-being as mediators in the relationship between social media use and quality of life among older adults in nursing homes in Istanbul. *Aging & Mental Health, 29*(12), 2238–2244. https://doi.org/10.1080/13607863.2025.2514057

Baltes, M. M. (1996). *The many faces of dependency in old age*. Cambridge University Press.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.

Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 174*(12), 727–735. https://doi.org/10.1097/00005053-198612000-00004

Berntsen, D., Rubin, D. C., & Salgado, S. (2015). The frequency of involuntary autobiographical memories and future thoughts in relation to daydreaming, emotional distress, and age. *Consciousness and Cognition, 36*, 352–372. https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.07.007

Bornstein, R. F. (2011). An interactionist perspective on interpersonal dependency. *Current Directions in Psychological Science, 20*(2), 124–128. https://doi.org/10.1177/0963721411403121

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

Çelik, S. S., Çelik, Y., Hikmet, N., & Khan, M. M. (2018). Factors affecting life satisfaction of older adults in Turkey. *International Journal of Aging & Human Development, 87*(4), 392–414. https://doi.org/10.1177/0091415017740677

DePrince, A. P. (2005). Social cognition and revictimization risk. *Journal of Trauma & Dissociation, 6*(1), 125–141. https://doi.org/10.1300/J229v06n01_08

Dünya Sağlık Örgütü. (2024). Ageing and health [Fact sheet]. Erişim adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review.* W. W. Norton.

Freedman, A., & Nicolle, J. (2020). Social isolation and loneliness: The new geriatric giants: Approach for primary care. *Canadian Family Physician, 66*(3), 176–182. Erişim adresi: https://www.cfp.ca/content/cfp/66/3/176.full.pdf

Freitas, M., & Rahioui, H. (2017). Late-life attachment. *Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement, 15*(1), 56–64. https://doi.org/10.1684/pnv.2017.0651

Hikichi, H., Taku, K., Aida, J., Kondo, K., & Kawachi, I. (2024). Longitudinal associations between post-traumatic stress and post-traumatic growth among older adults 11 years after a disaster. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 33*, 1-10. https://doi.org/10.1017/S2045796024000362

Lee, C., Kuhn, I., McGrath, M., Remes, O., Cowan, A., Duncan, F., Baskin, C., Oliver, E. J., Osborn, D. P. J., Dykxhoorn, J., Kaner, E., Walters, K., Kirkbride, J., Gnani, S., & Lafortune, L. (2021). A systematic scoping review of community-based interventions for the prevention of mental ill-health and the promotion of mental health in older adults in the UK. *Health & Social Care in the Community, 30*(1), 27–57. https://doi.org/10.1111/hsc.13413

Liang, J., Aranda, M. P., Jang, Y., & Wilber, K. (2024). The role of social isolation on mediating depression and anxiety among primary family caregivers of older adults: A two-wave mediation analysis. *International Journal of Behavioral Medicine, 31*(3), 445–458. https://doi.org/10.1007/s12529-023-10227-5

Liotti, G. (2006). A model of dissociation based on attachment theory and research. *Journal of Trauma & Dissociation, 7*(4), 55–73. https://doi.org/10.1300/J229v07n04_04

Oz, I. T., & Cona, G. (2024). Impact of indirect trauma and disaster media exposure on psychological states and temporal processes: The case of 2023 Turkey earthquakes. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 31*(6), 1-12. https://doi.org/10.1002/cpp.70008

Pless Kaiser, A., Cook, J. M., Glick, D. M., & Moye, J. (2019). Posttraumatic stress disorder in older adults: A conceptual review. *Clinical Gerontologist, 42*(4), 359–376. https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1539801

Rusby, J. S. M., Harris, J. M., & Tasker, F. (2013). Female interpersonal dependency: Genetic and environmental components and its relationship to depression as a function of age. *Aging & Mental Health, 17*(8), 1044–1051. https://doi.org/10.1080/13607863.2013.807421

Salthouse, T. A. (2010). *Major issues in cognitive aging*. Oxford University Press

Shim, S., Kim, D., & Kim, E. (2024). Dissociation as a mediator of interpersonal trauma and depression: Adulthood versus childhood interpersonal traumas. *BMC Psychiatry, 24*, 1-7. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06095-2

Sun, Y., Ji, M., Leng, M., Li, X., Zhang, X., & Wang, Z. (2022). Comparative efficacy of 11 non-pharmacological interventions on depression, anxiety, quality of life, and caregiver burden for informal caregivers of people with dementia: A systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies, 129*, 1-13. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104204

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *İstatistiklerle yaşlılar, 2024*. Erişim adresi: https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/ist_yasli2024.pdf

Van Assche, L., Luyten, P., Van de Ven, L., & Vandenbulcke, M. (2013). The impact of attachment on behavioral and psychological symptoms in dementia. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 44*(4), 157–165. https://doi.org/10.1007/s12439-013-0029-1

Yazawa, A., Li, X., Shiba, K., Okuzono, S. S., Hikichi, H., Aida, J., Kondo, K., & Kawachi, I. (2025). Resilience factors affecting long-term trajectories of depressive symptoms in the aftermath of the Great East Japan Earthquake and Tsunami among older adults. *The Journals of Gerontology: Series B, 80*(4), 1-13. https://doi.org/10.1093/geronb/gbae182