

EKİM 2026

Psikoloji

— ALANINDA —

ULUSLARARASI TEORİ,
ARAŞTIRMA VE DERLEMELER

EDİTÖR **PROF. DR. VEHBİ BAYHAN**

 **SERÜVEN**
YAYINEVİ



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

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

Birinci Basım / First Edition • © Ekim 2026

ISBN • 978-625-8911-84-8

© 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.seruyenyayinevi.com

e-mail: seruyenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

PSİKOLOJİ ALANINDA ULUSLARARASI TEORİ, ARAŞTIRMA VE DERLEMELER

EKİM 2026

EDİTÖR PROF. DR. VEHBİ BAYHAN

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

“BİLMEK NEDEN YETMEZ?": BİLGİNİN DAVRANIŞA DÖNÜŞMEMESİ
VE İÇSELLEŞTİRME SORUNU 1

Pınar ARTUKOĞLU KAYACAN

BÖLÜM 2

YAŞLI YETİŞKİNLERDE YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK:
RİSK ETMENLERİ, KORUYUCU KAYNAKLAR VE PSİKOSOSYAL
YAKLAŞIMLAR 17

Merve Burcu GÜLER

BÖLÜM 3

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK VE ERGENLER: TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA
İLİŞKİN GÜNCEL ARAŞTIRMA BULGULARI 33

FİLİZ KOÇOĞLU SAĞLAM

BÖLÜM 4

ERGENLİKTE BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK:
KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE GÜNCEL ARAŞTIRMALAR 57

Sevinç TAKIR

Elif ÜNAL

Yeliz KINDAP TEPE

BÖLÜM 5

DİJİTAL ÇAĞDA ÖDÜNC ALINMIŞ YAŞAM AMAÇLARI: ALGORİTMİK
YÖNLENDİRME, SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE PSİKOLOJİK ÖZERKLİK
ÜZERİNE BÜTÜNLEŞTİRİCİ BİR KAVRAMSAL MODEL.....79

Buşra Bahar ÇOKYAMAN

BÖLÜM 6

DİJİTAL ÇAĞDA HELİKOPTER EBEVEYNLİK: OYUN BAĞIMLILIĞINA
GİDEN YOLDA BİR RİSK Mİ?.....103

Eslem KOLACA

Elif ÜNAL

Yeliz KINDAP TEPE

BÖLÜM 7

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ŞEFKAT VE BEDEN İMAJI ALGILARI İLE
YEME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 125

Zeynep Dilara TAŞCI

Uğur KAÇMAZ

Yeliz KINDAP TEPE



“BİLMEK NEDEN YETMEZ?”:
BİLGİNİN DAVRANIŞA
DÖNÜŞMEMESİ VE
İÇSELLEŞTİRME SORUNU

“ ”

Pınar ARTUKOĞLU KAYACAN¹

¹ Dr. Dr. Pınar ARTUKOĞLU KAYACAN
ORCID: 0009-0004-7098-5367, Milli Eğitim Bakanlığı

1.Giriş

Günümüzde hem formal eğitimin yaygınlaşmış olması hem de informal bilgi kaynaklarının artmasıyla bilgiye erişim artık bir sorun olmaktan çıkmıştır. Artık toplumun büyük bir kesimi daha sağlıklı beslenmenin, düzenli hareket etmenin, sigarayı bırakmanın ya da öfkелendiğinde durup düşünmenin yararlı olduğunu bilmektedir. Buna rağmen bilgi çoğu zaman davranışa dönüşmemektedir. Bir kişi sigaranın zararlarını çok iyi bildiği hâlde sigara içmeye devam edebilir; bir öğrenciye verimli çalışmanın ilkeleri anlatılmış olsa da sınava son gece hazırlanabilir; bir ebeveyn şiddetin çocuğuna zarar verdiğini bilse de yorgun bir akşamda bir anda çocuğuna fiziksel olarak müdahale edebilir.

Bu çelişki, çoğu zaman “iradesizlik”, “tembellik” ya da “karaktersizlik” gibi ahlaki etiketlerle açıklansa da aslında ardında karmaşık bir süreç barındırır. İnsan davranışı, yalnızca bilgiyle değil; niyet, duygu, alışkanlık, çevresel etmenler, stres, öz-yeterlik algısı, sosyal ilişkiler ve geçmiş öğrenmeler gibi birçok süreçten etkilenir. Elbette bilmek, davranış değişiminin önemli bir parçasıdır; fakat tek başına yeterli değildir.

Bilgilendirme çalışmaları insanların bir davranışın yararlarını ve zararlarını öğrenirlerse daha uygun tercihler yapacağını varsayarak yapılır. Fakat bu varsayım, insanların büyük ölçüde bilinçli ve rasyonel kararlarla hareket ettiğini kabul eder. Oysa davranış bilimi, davranışın bilinçli kısmının yalnızca davranışların bir bölümünü açıkladığını göstermektedir.

Albarracín, Fayaz-Farkhad ve Granados Samayoa'nın (2024), farklı davranış alanlarındaki meta-analizleri bir araya getiren çalışmalarında yalnızca bilgiyi artırmaya yönelik müdahalelerin davranış üzerindeki ortalama etkisinin oldukça sınırlı olduğunu göstermişlerdir. Davranışsal becerileri geliştirmek, onları alışkanlıklara dönüştürmek, bireylere sosyal destek sağlamak ve istenen davranışa erişimi kolaylaştırmak ise bilginin davranışa dönüşmesini kolaylaştırmaktadır. Bu sonuç, elbette bilginin değersiz olduğunu göstermez ancak bilgi- davranış ilişkisini anlamak açısından değerlidir. Zira “davranış değişikliği” kavramını anlamak için kişinin yalnızca ne bildiğine değil, bu bilgiyi uygulayabilmesini sağlayan diğer koşullara da bakmak gerekir.

Burada iki farklı durumun farklı ele alınması gerekir. Birinci durumda kişi gerçekten yeterli bilgiye sahip değildir. Örneğin hangi davranışın yararlı olduğunu, davranışı nasıl gerçekleştireceğini veya karşılaşılabileceği riskleri bilmiyordur. İkinci durumda ise bilgi vardır ancak davranışı uygulayacak beceri, fırsat, motivasyon veya düzenleyici yapı eksiktir. İlk durumda eğitim etkili olabilirken, ikinci durumda daha fazla bilgi vermek mevcut bilgiyi tekrar etmekten öteye gitmeyebilir. Örneğin; çoğu kişi meslek içi eğitimlere, zorunlu seminerlere katılmasına veya bazı bilgilendirme metinlerine defalarca maruz kalmasına rağmen mesleki davranışsal pratiklerde eksik kalmaya devam

etmektedirler. Bu kişilerin mesleki gelişimlerini sadece bilgiyi aktararak geliştirmek mümkün olmayacaktır. Bilgi mevcuttur ancak davranışı ortaya çıkaracak diğer bileşenler eksiktir.

Bu bölümün amacı, bireylerin sağlık ve günlük yaşamla ilgili doğru bilgiye sahip olmalarına rağmen bu bilgiyi her zaman davranışa dönüştürememelerinin altında yatan süreçleri açıklamaktır. Bu bölüm ile “bilmek” ve “yapmak” arasındaki farkı bireysel unsurlara yüklemekten ziyade bilişsel, duygusal, davranışsal ve çevresel süreçlerin etkileşimi üzerinden değerlendirmeyi amaçlanmaktadır.

2. Bilgi Ve Davranış Arasındaki Boşluk

Psikolojide “niyet-davranış boşluğu” olarak ele alınan, bilgi ile davranış arasındaki boşluk, insanın bir davranışı yapmayı istemesi ile, hatta bunun için sözler vermesi ve ayrıntılı biçimde planlayarak niyet haline getirmesinin, davranışın garantisi olmamasıdır. Çünkü niyet geleceğe ilişkin bir zihinsel yönelimdir. Davranış ise zihinsel süreçlere ek olarak belirli bir anda, belirli bir bağlamda, dikkat dağıtıcılar, duygular, geçmiş deneyimler ve seçenekler arasında verilen somut bir tepkidir.

Örneğin kişi sabah “bugün işten sonra yürüyüş yapacağım” kararı alır ancak akşam olduğunda yorgunluk, trafik, açlık, evde yapılacak işler ve telefonun sunduğu kolay hazlar bu niyetin karşısına çıkar. Bir fiziksel aktivite araştırmasında yaklaşık 29.600 katılımcının yüzde 33’ü hareket etmeye niyet ettiği hâlde niyetini gerçekleştirememiştir (Feil, Fritsch, & Rhodes, 2023).

Sağlıklı yaşamla ilgili bilgilendirmeler, finansal okuryazarlık eğitimleri veya ebeveynlik seminerleri yararlı olabilir; fakat bunların etkisi, kişinin bilgiyi günlük hayatın içinde hatırlayabilmesine, uygulayabilmesine ve sürdürebilmesine bağlıdır. Davranışı değiştiren şey çoğu zaman bilginin miktarı değil, bilginin kullanılabilir olmasıyla ilişkilidir. Bir öğrencinin “Ders çalışmak istiyorum.” demesi onun ders çalışmaya yönelik niyetini gösterir. Ancak öğrencinin nasıl çalışacağını bilmemesi, çalışma ortamının uygun olmaması, telefonunun sürekli dikkatini dağıtması, sınav kaygısının yüksek olması veya görevi gözünde büyütmesi davranışın gerçekleşmesini zorlaştırabilir.

Conner ve Norman’ın (2026) araştırması da tutum ve niyetlerin davranışla ilişkili olduğunu, ancak bu ilişkinin sınırlı kaldığını ortaya koymuştur. Çalışmaya göre tutum ve niyetlerde orta büyüklükte değişiklikler yaratılması, davranışta çoğunlukla daha küçük değişikliklere yol açmaktadır. Özetle, insanları ikna etmek görece mümkün olsa da ikna edilmiş bir kişiyi harekete geçirmek çok daha zordur. Bu nedenle davranış değişimi konusunda yalnızca “İnsan bunu biliyor mu?” diye sormak yeterli değildir.

Davranış değişikliğine ilişkin geleneksel yaklaşımlar çoğunlukla bireyin tutumları, inançları, risk algıları ve niyetleri gibi bilinçli süreçlere odaklansa

da, bu süreçler tek başına davranışı açıklamakta yetersiz kalabilmektedir. St Quinton ve Brunton'a (2017) göre birey bir davranışı gerçekleştirmeye yönelik güçlü bir niyete sahip olsa dahi unutmama, dikkat dağınıklığı, erteleme, çatışma ve eylemi başlatmada yaşanan güçlükler bu niyetin davranışa dönüşmesini engelleyebilmektedir. Bu nedenle “biliyorum ve yapmak istiyorum” ile “gerçekten yapıyorum” arasında yalnızca motivasyonla açıklanamayacak bir süreç bulunmaktadır. Davranışın oluşumunda bilinçli ve yansıtıcı süreçlerin yanı sıra hızlı, otomatik ve bireyin farkındalığı dışında işleyebilen süreçler de rol oynayabilmektedir.

3. İçselleştirme: Bilginin “Benim” Hâline Gelmesi

İçselleştirme, bir düşüncenin yalnızca öğrenilmesi ya da ezberlenmesi değildir. Kişi bir bilgiyi içselleştirdiğinde, bu bilgiyi dışarıdan dayatılmış bir kural olarak görmekten ziyade kendi değerleri, amaçları ve yaşamıyla ilişkilendirmeye başlar. “Egzersiz yapmalıyım, çünkü doktor öyle söyledi.” ile “Hareket etmek kendimi daha iyi ve daha enerjik hissetmemi sağlıyor.” ifadeleri bu açıdan birbirinden farklıdır. İlkinde davranışın gerekçesi dışsal bir otoriteye dayanırken, ikincisinde davranış kişinin kendi anlamlandırma sürecinin bir parçası hâline gelmiştir.

Benzer biçimde, “Sınıfı geçmek için derse gitmek zorundayım.” ifadesi ile “Bu ders benim için önemli ve derse katılmak istiyorum.” ifadesi aynı motivasyonel süreci yansıtmaz. İlk durumda davranış daha çok dışsal bir gereklilik üzerinden anlam kazanırken, ikinci durumda kişi davranışın değerini kendi açısından anlamlandırmaktadır. Bu ayrım, davranışın sürdürülebilirliği açısından önem taşır. Çünkü davranış yalnızca dışsal bir denetim, ödül, ceza veya zorunlulukla sürdürülüyorsa, bu dışsal koşullar ortadan kalktığında davranışın devam ettirilmesi güçleşebilir.

İçselleştirmenin davranış açısından önemi, bilginin kişinin motivasyonel süreçleriyle ilişki kurmaya başlamasıyla daha belirgin hâle gelir. Kişi bir davranışı yalnızca ödül, ceza, suçluluk ya da başkalarının beklentisi nedeniyle yaptığında, davranışın sürdürülebilir olması daha güçtür. Buna karşılık davranış kişisel değerlerle, ilgiyle ya da anlam duygusuyla ilişkilendiğinde davranışın sürdürülme olasılığı artmaktadır. Araştırmalar, motivasyon ve yeterlik hissinin özellikle sağlık davranışlarındaki değişim üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Sheeran et al., 2020).

Ancak içselleştirme, kişinin kendisini sürekli motive edici sözlerle ikna etmesi anlamına gelmez. Bir davranışın kişi açısından anlam kazanabilmesi için en az üç alan önem taşır: davranışın kişi için değer taşıması, kişinin davranışı gerçekleştirebileceğine ilişkin bir yeterlik algısına sahip olması ve davranışı seçme ve sürdürme konusunda belirli bir özerklik alanının bulunması. Bu alanlardan birinin yetersiz olması, kişinin bilgiyi davranışa dönüştürmesini zorlaştırabilir. Dolayısıyla içselleştirme, yalnızca “bilgiyi

doğru kabul etmekten” daha fazlasıdır. Bilginin kişinin kendi yaşam öyküsü, değerleri ve ihtiyaçlarıyla ilişki kurarak anlam kazanmasıdır.

Bir davranışın kişinin kendi değerleri, yaşam amaçları ve tercihleriyle uyumlu hale gelmesi, davranışa yönelik yaklaşımın yalnızca “yararlı olduğu için yapılmalı” düzeyinden çıkıp kişinin kendi yaşamının bir parçası olarak görülmesine katkıda bulunabilir. More ve Phillips’ın (2022) fiziksel aktivite davranışını inceledikleri çalışmalarında da özerk motivasyonun, özellikle davranışa yeni başlayan bireylerde algılanan davranışsal kontrol ve davranışa ilişkin duygusal tutumlarla ilişkili olduğu; duygusal tutumların ise davranışa yönelik niyetle ilişkili olduğunu bulunmuştur. Bu bulgular, bir davranışın yararlı olduğuna inanmak ile o davranışa yönelik kişisel bir istek ve olumlu tutum geliştirmek arasındaki farkın davranış değişikliği açısından dikkate alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Bir kişinin ailesi onun daha fazla çalışmasını istiyor olabilir. Öğretmeni daha düzenli olmasını bekliyor olabilir. Doktoru kilo vermesini önerebilir. Eşi daha sağlıklı yaşamasını isteyebilir. Ancak kişi bu hedefin kendi yaşamındaki karşılığını bulamadığında davranışın sürdürülmesi zorlaşabilir. Burada önemli bir başka nokta da kişinin davranış üzerinde kendisini ne ölçüde özne olarak hissettiğidir. Sürekli olarak “mecburum”, “başkaları benden bunu bekliyor” diliyle hareket eden bir kişinin davranışı dışsal motivasyon ağırlıklı bir konumda kalırken, “Bu davranış seçiyorum çünkü benim için önemli.” diyebilmek kişinin özne rolünü arttırarak davranışla arasında daha güçlü bir bağ oluşturabilir.

Ancak bilginin kişinin değerleriyle ilişkilendirilmesi ve davranışın kişisel olarak anlamlı hâle gelmesi de tek başına davranışın gerçekleşmesini garanti etmez. İnsan davranışı, kişinin neyi doğru bulduğu veya neyi yapmak istediğine ek olarak, kişinin o anda ne hissettiğinden de etkilenir. Özellikle stres, kaygı, öfke ya da yoğun üzüntü gibi duyguların arttığı anlarda kişi bildiği davranıştan farklı hareket edebilir. Bu nedenle bilginin davranışa dönüşme sürecini anlamak için bir sonraki adım, duyguların bu süreçteki rolünü incelemektir.

4.Duyguların Gölgesindeki Bilgi

“İnsan bazen uzun vadede istemediği bir davranış kısa vadede ihtiyaç duyduğu için seçebilir.”

İnsan, yalnızca düşünen değil, aynı zamanda hisseden bir varlıktır. Bu nedenle davranışlar sadece rasyonel nedenlerle değil, anın duygusal ihtiyaçlarıyla da biçimlenir. Kişi sağlıklı beslenmenin önemini bilmesine rağmen kaygılandığında ya da kendini yalnız yalnız hissettiğinde yemeği yalnızca besin değil, kısa süreli bir rahatlama aracı olarak kullanmayı seçebilir. Erteleme davranışından şikayetçi biri, bir işe başlamanın doğurduğu yetersizlik korkusundan kaçınmak için ya da mükemmelliyetçi bakış açısından ötürü işi

sürekli öteleyebilir.

Bu noktada kişinin “bilgi eksikliği” ne değil, duyguyla baş etme biçimine bakmak gerekir. Davranış bazen bir hedefe ulaşma aracı değil, zor bir duyguyu kısa süreliğine düzenleme girişimi olarak ortaya çıkar. Bu yüzden davranış değişimi çabasında şu soru daha işlevseldir: “Neden bunu yapamıyorum?” değil, “Bu davranış o anda hangi duygusal ihtiyacı mı karşılıyor?”. Örneğin sosyal medyada uzun süre kalmak can sıkıntısını, belirsizliği ya da yalnızlığı hafifletiyor olabilir. Bu işlev görülmeden, kişiye yalnızca “telefonu daha az kullan” demek ya da uzun süreli ekran maruziyetinin zararlarını anlatmak yetersiz kalır. Başka bir örnekte, alışveriş yapmak geçici bir canlılık duygusunu, öfkeli tepki vermek ise kısa süreli bir kontrol hissini sağlayabilir. İstenmeyen davranışın uzun vadeli sonuçları olumsuz olsa da davranış o anda hızlı bir duygusal kazanç üretir. Özellikle de çabuk erişilebilir ve hızlı duygusal kazanç istenmeyen bir davranışın sürdürülmesinde etkilidir.

Davranışın arkasındaki duyguyu tanımak ve duygu düzenlemeyi geliştirmek bu noktada önemlidir. Duygu düzenleme güclüğü, çok çeşitli işlevsiz davranışlarla ilişkili görülen, psikolojik müdahalelerde de hedeflenen bir problem alanıdır. Bu alanda özellikle zorlanan kişiler için bilişsel davranışçı ve diyaletik davranışçı yaklaşımlar gibi yöntemler, bu nedenle yalnızca düşünce içeriğine değil, duyguyu fark etme, tolere etme ve düzenleme becerilerine de odaklanarak kişilere duygu düzenleme becerilerini iyileştirmelerinde katkı sağlamaktadır (Saccaro, Giff, De Rossi, & Piguet, 2024).

Özetlemek gerekirse, davranış değişiminde “Bunun yanlış olduğunu bilmiyor musun?” sorusu yerine, “Bu davranış, ortaya çıktığı anda hangi duygudan kaçınmayı veya hangi ihtiyacı karşılamayı sağlıyor?” sorusu daha işlevseldir. Davranışın altındaki işlev anlaşılmadan yalnızca davranışı yasaklamak ya da kısıtlamak, istenmeyen davranışın yerine geçecek yeni bir davranışın kazanılmasına imkân oluşturmaz.

5. Alışkanlıkların Görünmeyen Gücü

Bilgiyle davranış arasındaki en güçlü rakiplerden biri alışkanlıktır. Alışkanlık, belirli bir ipucuyla karşılaşıldığında otomatikleşmiş tepkilerdir. Sabah kahveyle birlikte sigara içmek, eve girer girmez telefona uzanmak ya da stresli bir konuşmadan sonra tatlı yemek gibi çoğu zaman uzun uzun düşünülmüş davranışlar değildir. Çevresel bir işaret, yıllar içinde öğrenilmiş bir tepkiyi harekete geçirir.

Alışkanlıklar zihinsel enerji tasarrufu sağlar. Kişi, davranış sırasında her defasında yeniden karar vermek zorunda kalmaz. Bu durum günlük yaşamı kolaylaştırır. Her sabah dişlerimizi fırçalarken yeniden “Dişlerimi fırçalamak gerekli mi?” diye düşünmeyiz. Evden çıkarken anahtarımızı nereye koyduğumuzu veya işe giderken hangi yolu kullanacağımızı her gün sıfırdan

değerlendirmeyiz. Günlük hayatın büyük bölümü otomatikleşmiş örüntüler sayesinde yürür. Fakat aynı özellik, istenmeyen davranışların değişmesini de zorlaştırır. Kişi davranışın yanlış olduğunu bilse de ipucu ortaya çıktığında eski yol daha hızlı ve daha tanıdık gelebilir. Alışkanlık araştırmaları, bu otomatik tepkiyi uyaran-davranış bağları üzerinden açıklar. Bilinçli karar verme alışkanlıklarıyla rekabet edebilir ama çoğu zaman onu yenemez (Gardner, 2015).

More ve Phillips (2022), davranış değişikliğinin başlatılması ile sürdürülmesinin aynı belirleyiciler tarafından açıklanamayabileceğini ve özellikle davranış tekrarlandıkça davranışın daha otomatik hale gelmesinin, niyetin davranış üzerindeki rolünü değiştirebileceğini belirtmektedir. Çalışmada davranışa yeni başlayan bireylerde özerk motivasyon, algılanan davranışsal kontrol, duygusal tutum ve niyet arasındaki ilişkiler daha belirgin bulunurken, davranışı sürdürenlerde bu ilişkilerin farklı bir örüntü gösterdiği görülmüştür. Başlangıç aşamasında bilinçli niyet ve planlama daha çok görünürken, davranış tekrarlandıkça davranışın otomatikleşmesi ve alışılmış hale gelmesi daha önemli hale gelebilir.

Niyet ve alışkanlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da davranışın yalnızca bilinçli kararlarla açıklanamayacağını göstermektedir. Hagger et al. (2023) 267 çalışmayı kapsayan meta-analizinde hem niyetin hem de alışkanlığın sonraki davranışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışma aynı davranışın hem kişinin niyetlerinden hem de geçmiş tekrarlarla oluşmuş alışkanlık bağlarından etkilendiğini ortaya koymuştur. Davranışın karmaşıklığı ve alışkanlık oluşmasına elverişli koşullar bu ilişkilerin gücünü değiştirebilmektedir. Buradan önemli bir sonuç çıkar: Davranış değişimi yalnızca kişinin zihnini değil, bağlamını da değiştirmeyi gerektirmektedir. Sağlıklı atıştırmalığı görünür bir yere koymak, çalışma sırasında telefonu başka bir odada bırakmak, yürüyüş ayakkabısını kapının yanına hazırlamak gibi basit hamleler eski alışkanlığı başlatan ipuçlarını azaltır ve yeni davranış daha hatırlanabilir ve erişilebilir kılar.

Alışkanlıkların oluşumu ise tek bir süreyle açıklanabilecek kadar basit bir süreç değildir. Alışkanlıkların belirli bir “sihirli gün sayısı” sonunda oluştuğu düşüncesi de yanıltıcı bir genel kanıdır. Sosyal medyada 21 gün mücadeleleri, 3 haftada x kullanmayı bıraktım gibi söylemler genel geçer uygulamalar değildir. Singh, Murphy, Maher ve Smith (2024), sistematik derleme ve meta-analizinde, sağlık davranışlarının otomatikleşme süresinin kişiler ve farklı davranışlar arasında büyük değişiklik gösterdiği bulmuştur. Alışkanlık oluşumu çoğu zaman haftalardan çok aylara yayılan ve kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir süreç olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca düzenli tekrar, bağlamın tutarlılığı ve davranışın kişinin seçimi olması gibi etmenlerin de alışkanlıkların oluşmasında rol oynadığı gösterilmiştir (Singh et al., 2024).

Bu nedenle davranış değişiminde hızlı sonuç beklentisi de ayrı bir engel oluşturabilir. Kişi birkaç gün boyunca yeni davranışı yaptıktan sonra beklediği otomatikliği hissetmezse “Bende olmuyor.” diye düşünebilir. Oysa yeni davranışın henüz otomatikleşmemiş olması başarısızlık anlamına gelmez. Yeni davranışın ilk dönemlerinde bilinçli çaba gerekebilir. Amaç, davranışı her seferinde yeniden düşünmek zorunda kalmayacağımız bir düzen kurmaktır.

6. Stres Altında Daralan Öz-Düzenleme

İnsan sakin, dinlenmiş ve güvenli hissettiğinde sahip olduğu bilgiyi kullanmaya daha yatkındır. Stres altında ise çalışma belleği, bilişsel esneklik, dikkat kontrolü ve davranış durdurma gibi yürütücü süreçler zorlanır.

Günlük yaşamda stres ile yeme, hareket, sigara ve alkol kullanımı gibi sağlık davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma stresin davranış üzerindeki etkisini anlamak için öz-düzenleme süreçlerinin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymuştur. Akut stres altında öz düzenleme süreçleri kesintiye uğrar ve kişi aslında ne yapması gerektiğini bilmesine rağmen o bilgiyi doğru anda devreye sokmakta güçlük çekebilir (Shields, Sazma, & Yonelinas, 2016). Böyle zamanlarda yeni ve zihinsel açıdan maliyetli bir tepki yerine birey daha kolay, daha tanıdık ve daha önce pekiştirilmiş davranış seçilebilir. Bu durum, kişi eski davranışa dönmeyi istememesine ve kişinin değişim niyetine rağmen davranış düzenleme kapasitesinin geçici olarak daraldığını göstermektedir.

Özellikle yoğun iş temposu, bakım yükü, ekonomik kaygı, uykusuzluk veya kişilerarası çatışmalar altında bu kapasite daralması daha da belirginleşir. Dolayısıyla davranış değişiminde “Neden daha disiplinli değilsin?” sorusu yerine, “Bu davranış sürdürmek için hayatında yeterli zihinsel ve duygusal alan var mı?” sorusu daha gerçekçidir. Bu bakış, sorumluluğu tamamen dış koşullara devretmez fakat davranış sadece bireyin kişiliğine indirgemeyi de önler. Bu noktada davranış değişiminin önemli bir paradoksu ortaya çıkar: Kişinin en çok değişime ihtiyaç duyduğu dönem, bazen değişim için en az zihinsel kaynağa sahip olduğu dönem olabilir.

Yoğun stres yaşayan bir kişinin stres yönetimi konusunda bilgiye ihtiyacı olduğu açıktır. Ancak yalnızca stres yönetimi tekniklerini anlatmak, kişinin bunları uygulayabilmesini garanti etmez. Kişinin bunları ne zaman uygulayacağı, ne kadar süre ayırabileceği ve içinde bulunduğu koşulların buna izin verip vermediği de önemlidir. İnsanlar yalnızca karar vermezler, aynı zamanda kararlarını içinde bulundukları çevrenin sunduğu seçenekler arasından verirler. Örneğin:

Sağlıklı beslenmenin önemini bilen kişi, sağlıklı yiyeceğe ulaşamıyorsa ne olur?

Fiziksel aktivitenin önemini bilen yaşlı bireyin mahallesinde güvenli yürüyüş alanı yoksa ne olur?

Çocuğuna bağırması gerektiğini bilen ebeveyn, bütün gün bakım yükü ve stres altında ise ne olur?

Davranış yalnızca içsel süreçlere atfedilemeyecek kadar kompleks bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla bilmek, bilgiye erişimi kolaylaştırmak, bilinçli seçimler yapmak doğru davranışın ortaya çıkması için yeterli gelmeyebilir.

Bir davranışı değiştirmek istediğiniz halde değiştiremediğiniz bir anı düşünün. Çoğu zaman ne yapmak istediğimizi biliyoruzdur. Hatta belki defalarca kendimize söz veririz. Sorun gerçekten bilgi eksikliği miydi? Belki de değildi. Belki çok yorgunduk, kaygılıydık. Belki davranışın kendisi bizim için bir rahatlama yolu olmuştu. Belki çevremizdeki koşullar değişmenize izin vermiyordu. Belki de yapmak istediğimiz şey o kadar büyük ve belirsizdi ki ilk adımı atmak bile zorlaşıyordu. İşte davranış değişikliğinin asıl sorusu burada başlar: “Ne yapmalıyım?” değil, “Bunu yapabilmem için neye ihtiyacım var?” Bu sorular ilginin eyleme dönüşmesini kolaylaştıran sorulardır.

Bir davranış ancak ideal günlerde yapılabilir, sürdürülebilir bir davranış değildir. Gerçek davranış değişikliği, hayatın iyi gitmediği stresli günlerde de yeniden başlatılabilecek kadar esnek bir sistem kurmayı gerektirir. Bunun için de bazen hedefi küçültmek gerekir. Yoğun bir günün sonunda bir saat egzersiz yapmak mümkün olmayabilir ancak beş dakikalık bir yürüyüş mümkün olabilir. Uzun bir kitap bölümü okumak mümkün olmayabilir ancak birkaç sayfa okumak mümkün olabilir. Buradaki amaç davranışı değersizleştirmek değil, davranışın hayatın gerçek koşulları içinde uygulanabilir hâle gelmesini ve zihinsel yükünü azaltmaktır.

7. Yapabilme Becerisi

Bilgi ile davranış arasındaki boşluğu açıklamak için yalnızca niyet ve motivasyona odaklanmak da yeterli değildir. Michie, van Stralen ve West (2011) tarafından geliştirilen COM-B modeli, davranışı onun üç temel bileşeninin etkileşimi üzerinden ele almaktadır. Bu bileşenlerden, Capability (Kapasite) bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirmek için sahip olduğu psikolojik (bilgi, beceri, dikkat ve davranışın gerçekleştirilmesi için gerekli bilişsel süreçler) ve fiziksel kapasiteyi (davranışı gerçekleştirmek için gerekli fiziksel yeterlikleri) ifade eder. Opportunity (Fırsat), bireyin dışında bulunan ve davranışı mümkün kılan ya da davranışı tetikleyen fiziksel ve sosyal koşulları; Motivation (Motivasyon) ise davranışı harekete geçiren ve yönlendiren, yansıtıcı ve otomatik süreçleri içerir. Yansıtıcı motivasyon, kişinin hedefleri, planları, değerlendirmeleri ve davranışa ilişkin bilinçli kararlarıyla ilişkilidir. Otomatik motivasyon ise duygular, dürtüler, alışkanlıklar ve kişinin farkındalığı dışında gelişebilen süreçleri kapsar.

Örneğin düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı olduğunu bilen bir kişinin fiziksel aktiviteye ilişkin bilgisi yeterli olabilir. Ancak kişinin fiziksel aktiviteyi

nasıl yapacağını bilmemesi durumunda psikolojik kapasite eksikliği söz konusu olabilir. Kişi gerekli becerilere sahip olsa bile güvenli bir yürüyüş alanının bulunmaması, yoğun çalışma saatleri veya zaman kısıtlılığı fiziksel fırsatı sınırlandırabilir. Bunların hiçbirinin sorun olmadığı bir durumda ise kişinin yorgunluk, isteksizlik veya daha önce öğrenilmiş hareketsiz yaşam örüntüleri nedeniyle davranışı gerçekleştirmemesi mümkündür.

Bu nedenle aynı davranışsal sonucun altında farklı nedenler bulunabilir. İki kişi aynı davranışı gerçekleştirmiyor olabilir; ancak birinin sorunu bilgi veya beceri eksikliği iken diğerinin sorunu çevresel fırsatların yetersizliği olabilir. Bir başka kişinin ise gerekli bilgi ve fırsata sahip olmasına rağmen davranışı sürdürmesini zorlaştıran otomatik veya duygusal süreçleri olabilir.

Bu bakış açısı, davranış değişikliğinde “tek bir çözüm” arayışının neden yeterli olmadığını da açıklar. Eğer sorun bilgi eksikliği ise eğitim önemli bir müdahale olabilir. Ancak sorun beceri eksikliği ise yalnızca bilgi vermek yerine beceri geliştirmeye ihtiyaç vardır. Bir ebeveyne çocuğuyla etkili iletişim kurmanın ilkelerini anlatmak, ebeveynin bu konuda bilgi sahibi olmasını sağlayabilir. Ancak öfkelenildiği anda sesini yükseltmeden iletişim kurabilmesi farklı bir beceridir. Bir öğrenciye etkili ders çalışma tekniklerini anlatmak, öğrencinin bu teknikleri bilmesini sağlayabilir fakat dikkatini dağıtan uyarıları yönetebilmesi, çalışma süresini düzenleyebilmesi ve erteleme eğilimiyle baş edebilmesi farklı beceriler gerektirebilir.

COM-B modelinin önemli özelliklerinden biri de bu bileşenlerin birbirinden tamamen bağımsız düşünülmemesidir. Model, kapasite, fırsat ve motivasyonun birbiriyle etkileştiğini ve davranışın da bu bileşenleri yeniden etkileyebileceğini öne sürmektedir. Örneğin kişi küçük bir davranış değişikliğini gerçekleştirdiğinde kendisini daha yeterli hissedebilir. Bu yeterlik hissi sonraki davranış için motivasyonu destekleyebilir. Benzer biçimde çevrede yapılan küçük bir değişiklik davranışı kolaylaştırabilir; davranışın tekrar edilmesi ise yeni bir alışkanlığın oluşmasına katkıda bulunabilir. Böylece davranış, yalnızca sistemin sonunda ortaya çıkan bir sonuç değil, sistemin diğer bileşenlerini de etkileyebilen bir süreç hâline gelir.

8.Bilgiyi Eyleme Yaklaştırmak

Şimdiye kadar ele alınan süreçler, bilginin tek başına davranış oluşturmadağını göstermektedir. Bilginin davranışa dönüşebilmesi için kişinin bu bilgiyi uygulayabileceği becerilere, fırsatlara ve motivasyonel kaynaklara sahip olması gerekir. Bu nedenle davranış değişikliği yalnızca daha fazla bilgi edinmekle değil, mevcut bilgiyi günlük yaşam içinde uygulanabilir hâle getirmekle ilgilidir. Aşağıdaki ilkeler, bilginin eyleme dönüşmesini kolaylaştıracak pratik yolları özetlemektedir:

1. Davranış somutlaştırılmalıdır. “Daha sağlıklı yaşayacağım” bir yönelimdir; doğrudan uygulanabilir bir davranış değildir. “Pazartesi, çarşamba ve cuma günleri öğle yemeğinden sonra on dakika yürüyeceğim” ifadesi ise zaman, bağlam ve davranış bakımından daha belirgindir. “Daha çok kitap okuyacağım” bir niyettir. “Hafta içi her akşam saat 21.30’da, telefonu salondaki şarjda bırakıp yatakta on sayfa okuyacağım” ise davranışı bağlama yerleştiren bir plandır. Soyut hedefler yön gösterirken, somut davranışlar eyleme geçmek için bir başlangıç noktası sağlar.

2. “Eğer ... o zaman ...” planları yapılabilir. Bu planlar “Eğer X durumu ortaya çıkarsa Y davranışını yapacağım” biçimindeki planlardır. Örneğin, “Akşam yemeğini bitirdiğimde on dakika yürüyeceğim” veya “Çalışırken telefona bakma isteği geldiğinde telefonu başka odaya bırakacağım.” Bu planların mantığı basittir: “Eğer çalışmaya başlamak istemezsem, yalnızca ilk beş dakikayı yapacağım.” Bu yaklaşım, karar verme yükünü davranış anından önceki bir zamana taşır. Zihinsel kapasiteyi daha verimli kullanmayı sağlar. Bu yöntem üzerine yapılan meta-analizler, özellikle belirli sağlık davranışlarında bu tür planların yararlı olabildiğini göstermektedir. (McWilliams, Bellhouse, Yorke, Lloyd, & Armitage, 2019)

Sheeran, Listrom ve Gollwitzer (2025) çalışması “eğer-o zaman” planlarının yalnızca davranışlar üzerinde etkili olmadığını buna ek olarak dikkat, düşünce ve duygusal tepkilerin düzenlenmesinde de yararlı olabildiğini göstermiştir. Bununla birlikte yöntemin etkisi kişinin hedefe gerçekten bağlı olmasına, planlanan tepkinin uygulanabilirliğine ve davranışın bağlamına bağlıdır. Planlama, motivasyonun yerine geçmez ancak mevcut niyetin doğru anda hatırlanmasını ve uygulanmasını kolaylaştırır.

3. Engeller önceden düşünülmelidir. Yalnızca ideal koşullar için plan yapmak kırılgandır. “Yorgun olursam ne yapacağım?”, “Planladığım saat bozulursa en küçük alternatif davranışım ne olacak?” ve “Eski alışkanlığı başlatan işaret nedir?” gibi sorular, davranışı gerçek hayatın değişken koşullarına hazırlar. Buradaki amaç her olasılığı kontrol etmek değil, davranışın önündeki muhtemel engelleri önceden fark ederek alternatifler oluşturmaktır.

4. Davranışın zorlukları azaltılmalıdır. İstenen davranış kolaylaştırılmalı, istenmeyen davranış ise biraz daha zahmetli hâle getirilmelidir. Erişimin kolaylığı, hatırlatıcılar, sosyal destek, geri bildirim ve çevresel düzenlemeler gibi kolaylaştırıcılar istenen davranışı daha seçilebilir hale getirmektedir. Davranış ne kadar kolay ulaşılabilir ve uygulanabilir hâle gelirse, kişinin her seferinde yüksek düzeyde öz-düzenleme kullanmasına duyduğu ihtiyaç da azalabilir.

5. Tekrar, istikrarlı bir bağlamın içinde yapılmalıdır. Yeni davranışın benzer zamanlarda veya benzer durumlardan sonra tekrarlanması, davranış ile çevre arasındaki bağı güçlendirir. Amaç her gün kusursuz olmaktan ziyade

davranışın yeniden başlatılabileceği istikrarlı bir yapı kurmaktır.

Davranış değişimini sağlayan anahtar 5 soru:

Ne yapmam gerektiğini biliyor muyum?

Bunu neden yapmak istediğimi biliyor muyum?

Bunu yapabilecek becerim var mı?

Bunu yapmamı zorlaştıran duygusal veya çevresel etkenler neler?

Davranışı hayatımda tekrar edilebilir hâle nasıl getirebilirim?

6. İstenen davranışın ortaya çıkmasındaki aksamalar başarısızlık olarak yorumlanmamalıdır. Tek bir sapma, davranış değişikliğinin sona erdiği anlamına gelmez. Davranış değişimi çoğu zaman başlangıç anıyla ilişkilendirilir. Pazartesi diyetine başlamak, yeni yılda spora başlamak, yeni dönemle birlikte ders çalışmaya karar vermek, telefon kullanımını azaltmak... Başlangıç önemlidir fakat sürdürülebilir davranış değişimini belirleyen tek nokta değildir. Asıl mesele, davranışın hayatın olağan akışı içinde nasıl korunacağı ve aksadığında nasıl yeniden kurulacağıdır. Çünkü günlük yaşam hiçbir zaman tamamen planlandığı gibi ilerlemez. “Zaten bozdum” düşüncesi küçük bir aksamayı tamamen vazgeçmeye dönüştürür. Daha işlevsel yaklaşım, istenen davranıştan sapmanın hangi koşulda gerçekleştiğini tespit ederek planı buna göre düzeltmektir. Esneklik, davranış değişiminin karşıtı değildir. Sürdürülebilirliğin bir parçasıdır.

Tüm bu yöntemlerden bağımsız olarak davranışın anlamı, kişinin yaşam koşulları, ruhsal durumu, sosyal çevresi ve önceki deneyimleri değişim sürecini etkileyecektir. Bu nedenle sürdürülebilir dönüşüm, büyük kararlarla değil kişinin değerleriyle uyumlu, çevresi tarafından desteklenen, ulaşılabilir ve tekrar edilebilir küçük adımlarla kurulmalıdır.

9. Sonuç: Bilgi Bir Başlangıçtır, Varış Noktası Değil

Bilgi davranışın başlangıç noktasıdır ancak davranışın kendisi değildir. Ayrıca bilginin davranışa dönüşmemesi, insanın çelişkili ya da kusurlu oluşunun basit bir kanıtı da değildir. Bu durum, insan davranışının çok katmanlı yapısını gösterir. Bilgi, niyet oluşturabilir; fakat davranış için duygusal düzenleme, yeterli duygusu, uygun çevre, somut plan, tekrar ve zaman gerekir. Bilgi'nin davranışa dönüşümünü Şekil 1'deki gibi özetlenebilir.

Şekil 1
Bilginin Davranışa Dönüşümü



Bilginin tek başına yeterli olmaması, bilginin önemsiz olduğu anlamına gelmez. Bilgi, kişinin ne yapacağını anlaması, riskleri değerlendirmesi, seçenekleri tanıması ve davranışını planlaması açısından önemli bir temel oluşturur. Ancak bilgi davranışa dönüşmediğinde, davranış değişikliği açısından taşıdığı potansiyel sınırlı kalabilir.

Davranış değişimi yalnızca “doğruyu bilmek” meselesi değildir. İnsan, bildiği şeyi hayatının içinde kullanabildiği ölçüde davranışını değiştirebilir. Bazen daha fazla bilgidен ziyade daha küçük bir adıma ihtiyaç vardır. Bazen daha güçlü bir iradedен çok, davranış kolaylaştıran bir çevre gereklidir. Bazen ise yeni bir hedeften daha çok eski davranışın hangi ihtiyacı karşıladığını fark etmeye ihtiyaç vardır. Bilmek kapıyı gösterir. İçselleştirmek kapıyı açar. Davranış ise o kapıdan geçmektir.

Kaynakça

- Albarracín, D., Fayaz-Farkhad, B., & Granados Samayoa, J. A. (2024). Determinants of behaviour and their efficacy as targets of behavioural change interventions. *Nature Reviews Psychology*, 3, 377–392. doi:10.1038/s44159-024-00305-0 <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00305-0>
- Conner, M., & Norman, P. (2026). Attitudes, intentions, and behavior change. *Annual Review of Psychology*, 77, 311–337. doi:10.1146/annurev-psych-013125-042110 <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-013125-042110>
- Feil, K., Fritsch, J., & Rhodes, R. E. (2023). The intention-behaviour gap in physical activity: A systematic review and meta-analysis of the action control framework. *British Journal of Sports Medicine*, 57(19), 1265–1271. doi:10.1136/bjsports-2022-106640 <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106640>
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of ‘habit’ in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 9(3), 277–295. doi:10.1080/17437199.2013.876238 <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.876238>
- Hagger, M. S., Hamilton, K., Phipps, D. J., Protogerou, C., Zhang, C.-Q., Girelli, L., ... Lucidi, F. (2023). Effects of habit and intention on behavior: Meta-analysis and test of key moderators. *Motivation Science*, 9(2), 73–94. doi:10.1037/mot0000294 <https://doi.org/10.1037/mot0000294>
- McWilliams, L., Bellhouse, S., Yorke, J., Lloyd, K., & Armitage, C. J. (2019). Beyond “planning”: A meta-analysis of implementation intentions to support smoking cessation. *Health Psychology*, 38(12), 1059–1068. doi:10.1037/hea0000768 <https://doi.org/10.1037/hea0000768>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, 42. doi:10.1186/1748-5908-6-42 <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- More, K. R., & Phillips, L. A. (2022). The utility of the integrated behavior change model as an extension of the theory of planned behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 940777. doi:10.3389/fpsyg.2022.940777 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940777>
- Saccaro, L. F., Giff, A., De Rossi, M. M., & Piguet, C. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, 174, 263–274. doi:10.1016/j.jpsychires.2024.04.025 <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.025>
- Sheeran, P., Listrom, O., & Gollwitzer, P. M. (2025). The when and how of planning: Meta-analysis of the scope and components of implementation intentions in 642 tests. *European Review of Social Psychology*, 36(1), 162–194. doi:10.1080/10463283.2024.2334563 <https://doi.org/10.1080/10463283.2024.2334563>
- Sheeran, P., Wright, C. E., Avishai, A., Villegas, M. E., Lindemans, J. W. M., Klein,

- W. M. P., ... Ntoumanis, N. (2020). Self-determination theory interventions for health behavior change: Meta-analysis and meta-analytic structural equation modeling of randomized controlled trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(8), 726–737. doi:10.1037/ccp0000501<https://doi.org/10.1037/ccp0000501>
- Shields, G. S., Sazma, M. A., & Yonelinas, A. P. (2016). The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 651–668.
- Singh, B., Murphy, A., Maher, C., & Smith, A. E. (2024). Time to form a habit: A systematic review and meta-analysis of health behaviour habit formation and its determinants. *Healthcare*, 12(23), 2488. doi:10.3390/healthcare12232488<https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>
- St Quinton, T., & Brunton, J. A. (2017). Implicit processes, self-regulation, and interventions for behavior change. *Frontiers in Psychology*, 8, 346. doi:10.3389/fpsyg.2017.00346<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00346>



YAŞLI YETİŞKİNLERDE YALNIZLIK
VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK:
RİSK ETMENLERİ, KORUYUCU
KAYNAKLAR VE PSİKOSOSYAL
YAKLAŞIMLAR

“ ”

Merve Burcu GÜLER¹

¹ Öğr. Gör., Selçuk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Yaşlı Bakımı Programı, Konya, Türkiye.
ORCID: 0000-0003-0841-7401

GİRİŞ

Yaşlılık döneminde sosyal yaşamın yapısı değişebilir. Emeklilikle birlikte iş yaşamındaki ilişkiler azalabilir, eş veya yakın arkadaşlar kaybedilebilir, sağlık sorunları ev dışındaki etkinliklere katılmayı güçleştirebilir. Ancak bu değişikliklerin her yaşlı bireyde yalnızlıkla sonuçlandığını söylemek doğru değildir. Tek başına yaşayan bir kişi sosyal yaşamından memnun olabilirken, ailesiyle sık görüşen başka biri kendisini yalnız hissedebilir. Bu farklılık, yalnızlığın yalnızca çevrede kaç kişinin bulunduğuyla açıklanamayacağını gösterir. Kişinin ilişkilerini nasıl değerlendirdiği, bu ilişkilerde ne ölçüde yakınlık hissettiği ve sosyal yaşamından aldığı doyum da önemlidir. Sosyal izolasyon ise sosyal ağın küçülmesi, görüşmelerin seyrekleşmesi veya sosyal etkinliklere katılımın azalması gibi daha gözlenebilir özelliklerle tanımlanır. Birbiriyle ilişkili olmakla birlikte yalnızlık ve sosyal izolasyon aynı kavram değildir (Kotwal et al., 2021; Ong, Uchino, & Wethington, 2016; Taylor, 2020).

Yalnızlığın üzerinde durulmasının nedeni yalnızca rahatsız edici bir duygu olması değildir. Yaşlı yetişkinlerde yalnızlık ile daha düşük yaşam kalitesi, depresif belirtiler, uyku sorunları ve bilişsel işlevlerdeki değişiklikler arasında ilişkiler bildirilmiştir (Beridze et al., 2020; Donovan et al., 2017; Ekström, Svensson, Elmståhl, & Wrangler, 2024). Yine de bu ilişkileri basit bir neden-sonuç çizgisi içinde düşünmek güçtür. Sağlık ve işlevsellikteki sorunlar sosyal yaşama katılımı kısıtlayabilir; depresif belirtiler sosyal geri çekilmeyle birlikte görülebilir. Benzer biçimde sosyal ilişkilerin azalması veya yakın bir ilişkinin kaybı da kişinin psikolojik iyilik hâliyle ilişkili olabilir (Kotwal et al., 2021; Mann et al., 2022).

Psikolojik dayanıklılık bu noktada önemli bir çerçeve sunar. Burada kastedilen, kişinin kayıp, hastalık veya başka güçlüklerden hiç etkilenmemesi değildir. Dayanıklılık daha çok, değişen koşullara uyum sağlarken sahip olunan kişisel, sosyal ve çevresel kaynaklardan yararlanabilmekle ilgilidir. Yaşlılık dönemini ele alan çalışmalar da dayanıklılığı sabit bir kişilik özelliğinden çok, birey ile çevresi arasındaki etkileşim içinde şekillenen dinamik bir süreç olarak değerlendirmektedir (Jacob, Walker, O'Sullivan, Rouse, & Parsons, 2025; Lima, Figueira, Carvalho, Kusumota, & Caldeira, 2023).

Bu bölümde yaşlı yetişkinlerde yalnızlıkla ilişkili etmenler, yalnızlığın ruhsal ve bilişsel sağlıkla ilişkisi, psikolojik dayanıklılığın ve sosyal desteğin bu süreçteki yeri ve yalnızlığa yönelik psikososyal yaklaşımlar ele alınmaktadır.

YALNIZLIK, SOSYAL İZOLASYON VE SOSYAL BAĞLARIN NİTELİĞİ

Yalnız olmak ile yalnız hissetmek aynı şey değildir. Bir insan günün önemli bir bölümünü tek başına geçirebilir ve bundan rahatsızlık duymayabilir; başka

biri ise ailesiyle ve arkadaşlarıyla düzenli olarak görüşmesine rağmen beklediği yakınlığı bulamayabilir. Sosyal izolasyon daha çok sosyal ağın büyüklüğü, görüşme sıklığı ve sosyal gruplara katılım gibi gözlenebilir özelliklerle ilgilidir. Yalnızlık ise kişinin mevcut ilişkilerini yeterli bulup bulmadığıyla daha yakından ilişkilidir. Sosyal çevresi küçük bir kişi ilişkilerinden memnun olabilirken, daha geniş bir çevresi olan başka biri kendisini sosyal yaşamın dışında hissedebilir. Yaşlı bireyin sosyal yaşamı değerlendirilirken bu nedenle yalnızca kaç kişiyle görüştüğünü bilmek yeterli değildir (Ong et al., 2016; Taylor, 2020).

Yalnızlığın kendi içinde de farklı görünüşleri vardır. Sosyal yalnızlık daha geniş bir çevreye, gruba veya topluluğa ait olamama hissiyle; duygusal yalnızlık ise yakın ve güvene dayalı bir ilişkinin eksikliğiyle ilişkilidir (de Jong Gierveld, Broese van Groenou, Hoogendoorn, & Smit, 2009). Eşini kaybeden bir kişi çocukları veya arkadaşlarıyla görüşmeye devam ettiği hâlde eş ilişkisindeki özel yakınlığı özleyebilir. Ailesiyle yakın ilişkileri bulunan başka bir kişi ise arkadaş çevresinin daralması veya daha önce yer aldığı sosyal gruplardan uzaklaşması nedeniyle sosyal yalnızlık yaşayabilir. Bu iki durumda aynı yaklaşımın uygun olması beklenmez. İleri yaştaki evliliklerde ilişkinin niteliği ile duygusal ve sosyal yalnızlık arasında farklı örüntüler bulunması da sosyal bağların yalnızca varlığının değil, niteliğinin önemini göstermektedir (de Jong Gierveld et al., 2009).

Bu ayrım günlük değerlendirmede de karşılık bulur. Tek başına yaşayan bir kişinin mutlaka yalnız olduğu veya çocuklarıyla birlikte yaşayan birinin yeterli sosyal desteğe sahip olduğu varsayılmaz. Yaşam düzeni ile ilişkilerden alınan doyum aynı şeyi göstermediği için kişinin kendi sosyal yaşamını nasıl deneyimlediği ayrıca ele alınmalıdır (Kotwal et al., 2021; Taylor, 2020).

YAŞLI YETİŞKİNLERDE YALNIZLIKLA İLİŞKİLİ ETMENLER

Eş Kaybı ve Yakın İlişkilerin Değişmesi

Eş kaybı ileri yaşlarda sosyal ve duygusal yaşamı belirgin biçimde değiştirebilir. Uzun süreli bir birlikteliğin sona ermesi yalnızca medeni durumun değişmesi anlamına gelmez. Günlük yaşamda paylaşılan rutinler, karşılıklı destek ve yakın bir ilişkinin sağladığı özel bağ da değişir. Dulluk ile yalnızlık arasındaki ilişkinin yaş ve cinsiyete göre farklılaşabildiğini gösteren uzunlamasına bulgular, eş kaybının bütün yaşlı bireylerde aynı yalnızlık deneyimine yol açmadığını göstermektedir (Jiao, Zhang, Liu, & Xu, 2024).

Eş kaybindan sonra çocuklarla veya arkadaşlarla görüşmenin devam etmesi önemli bir sosyal kaynak olabilir; ancak bu ilişkiler eş ilişkisindeki duygusal yakınlığın birebir karşılığı değildir. Sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki fark burada özellikle görünür hâle gelir (de Jong Gierveld et al., 2009). Eş kaybı yaşayan bir kişide yalnızlığı değerlendirirken bu nedenle yalnızca ne

sıklıkla insanlarla görüştüğüne değil, hangi tür yakınlığı eksik hissettiğine de bakmak gerekir.

Kayıp sonrasında sosyal çevrenin yapısı da değişebilir. Eşle birlikte sürdürülen bazı sosyal ilişkilerin veya etkinliklerin devam etmemesi mümkündür. Böyle bir durumda kişinin yaşadığı yalnızlık yalnızca bireysel bir duygu olarak değil, günlük sosyal yaşamın yeniden düzenlenmesiyle ilişkili bir deneyim olarak da düşünülebilir. Dulluk ile yalnızlık arasındaki ilişkinin kişiden kişiye değişmesi de bu açıdan anlamlıdır (Jiao et al., 2024).

Tek Başına Yaşama

Tek başına yaşamak yalnızlıkla ilişkili olsa da tek başına yaşayan herkes kendisini yalnız hissetmez. Bazı yaşlı yetişkinler bu yaşam biçiminden memnundur ve aileleri, arkadaşları veya komşularıyla yakın ilişkiler sürdürebilir. Buna karşılık başkalarıyla aynı evde yaşayan biri de ilişkilerinde yeterli yakınlık bulamayabilir. Sosyal izolasyon göstergeleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiler, bu iki kavramın tamamen örtüşmediğini göstermektedir (Kotwal et al., 2021; Taylor, 2020).

Tek başına yaşamanın kişinin kendi tercihi olup olmadığı da önemlidir. Uzun süredir bağımsız yaşayan ve sosyal çevresiyle ilişkilerini sürdüren biriyle, eş kaybindan sonra istemeden yalnız yaşamaya başlayan bir kişinin deneyimleri aynı olmayabilir. Değerlendirmede yaşam düzeninin yanında görüşme sıklığı, ilişkilerden alınan doyum ve ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilecek kişilerin bulunup bulunmadığı da dikkate alınmalıdır.

Sağlık, İşlevsellik ve Duyusal Kayıplar

Sağlık ve işlevsellikteki değişiklikler sosyal yaşamı doğrudan etkileyebilir. Hareket güçlüğü ev dışındaki etkinliklere katılımı azaltabilir; işitme kaybı özellikle kalabalık ortamlarda iletişimi zorlaştırabilir; ağrı ve günlük yaşam aktivitelerindeki güçlükler daha önce sürdürülen sosyal alışkanlıkların değişmesine yol açabilir. İşitme kaybı, işlevsel güçlükler, ağrı ve bilişsel sorunların sosyal izolasyon veya yalnızlıkla ilişkili bulunması, sağlık ve işlevsellikteki sorunların sosyal yaşamla olan bağlantısını desteklemektedir (Kotwal et al., 2021).

Çoklu kronik hastalığı bulunan yaşlı yetişkinlerde daha yüksek yalnızlık düzeyleriyle daha düşük yaşam kalitesi arasında da ilişki bildirilmiştir (Vespa et al., 2023). Bu bulgu, kronik hastalıkların doğrudan yalnızlığa neden olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Kesitsel veriler ilişkinin yönünü göstermez. Sağlık sorunları sosyal katılımı zorlaştırabilirken, yalnızlık ve sosyal ilişkilerden alınan doyum da kişinin yaşam kalitesini nasıl değerlendirdiğiyle birlikte değişebilir (Vespa et al., 2023).

Aynı tanıya sahip iki yaşlı yetişkinin sosyal yaşamları birbirinden oldukça farklı olabilir. Bir kişi günlük yaşam aktivitelerini bağımsız sürdürebilirken

başka biri dışarı çıkmak veya toplu taşımayı kullanmak için yardıma ihtiyaç duyabilir. Bu nedenle sağlık durumunu yalnızca hastalık sayısı ile değerlendirmek yerine işlevselliği ve kişinin günlük yaşamda gerçekten neleri yapabildiğini de dikkate almak daha anlamlıdır (Kotwal et al., 2021).

Ekonomik ve Çevresel Koşullar

Sosyal yaşama katılım yalnızca kişinin isteğine bağlı değildir. Ulaşım olanakları, yakın çevredeki kaynaklara erişim, mahalle güvenliği ve sosyal destek yaşı yetişkinlerin hareketliliği ve sosyal katılımıyla ilişkilidir (Levasseur et al., 2015). Yürüme güçlüğü bulunan bir kişi için toplu taşımanın erişilebilir olması, sosyal etkinliğin evden uzaklığı veya çevrede güvenli yürüme alanlarının bulunmaması günlük sosyal yaşamı doğrudan sınırlandırabilir.

Ekonomik koşullar da benzer biçimde önemlidir. Düşük ekonomik olanakların yalnızlık ve sosyal izolasyonla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Kotwal et al., 2021). Bu açıdan sosyal yaşamı sınırlı bir yaşı bireye yalnızca “daha fazla dışarı çıkması” gerektiğini söylemek çoğu zaman yeterli değildir. Sorun bazen isteksizlikten çok ulaşım, maliyet veya fiziksel erişimdir. Kişinin yaşadığı çevrenin sunduğu olanaklar hesaba katılmadan yalnızlığı yalnızca bireysel özelliklerle açıklamak eksik kalacaktır (Levasseur et al., 2015).

YALNIZLIĞIN RUHSAL VE BİLİŞSEL SAĞLIKLA İLİŞKİSİ

Depresif Belirtiler

Yalnızlık ve depresyon sıkça birlikte anılsa da aynı kavram değildir. Yalnızlık daha çok kişinin sosyal ilişkilerini istediği düzeyde bulmamasına ilişkin öznel bir deneyimdir. Depresyon ise duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşan daha geniş bir klinik tabloyu kapsar (Mann et al., 2022; Ong et al., 2016).

Genel yetişkin popülasyonunda yürütülen uzunlamasına çalışmaların değerlendirildiği bir meta-analizde sık yalnızlık bildiren bireylerde daha sonraki dönemde yeni depresyon gelişiminin daha yüksek olduğu bulunmuş ve birleşik düzeltilmiş olasılık oranı 2.33 olarak hesaplanmıştır. Çalışmalar arasında önemli farklılıklar bulunduğu için bu değer tek ve kesin bir risk ölçüsü olarak yorumlanmaması gerekir (Mann et al., 2022).

Yalnızlık ve depresif belirtiler aynı kişide birlikte görülebilir ve sosyal geri çekilme değerlendirmeyi daha karmaşık hâle getirebilir. Bu nedenle yalnızlık bildiren yaşı yetişkinlerde depresif belirtilerin ayrıca değerlendirilmesi, depresif belirtileri bulunan bireylerde ise sosyal ilişkilerin niteliğinin gözden kaçırılmaması uygun olacaktır (Mann et al., 2022).

Bilişsel İşlevler

Yalnızlık ile bilişsel işlevler arasında zamana yayılan ilişkiler olabileceği-

ne ilişkin bulgular bulunmaktadır. Altmış beş yaş ve üzerindeki 8.382 kişinin izlendiği bir çalışmada başlangıçtaki yalnızlık daha hızlı bilişsel gerilemeyle ilişkili bulunmuştur. Ancak depresif belirtiler ayrıntılı biçimde dikkate alındığında ilişkinin zayıflaması, yalnızlık ile biliş arasındaki bağlantının tek bir etkene indirgenemeyeceğini düşündürmektedir (Donovan et al., 2017).

Aynı çalışmada daha düşük başlangıç bilişsel işlevinin sonraki yalnızlıkla ilişkili olduğu görülmüş, ancak depresif belirtilerin hesaba katılmasıyla bu ilişki de zayıflamıştır (Donovan et al., 2017). Bu nedenle yaşlı bir bireyin unutkanlık veya başka bilişsel yakınmalarını doğrudan yalnızlığa bağlamak uygun değildir. Depresif belirtiler, genel sağlık durumu ve diğer olası etkenler birlikte değerlendirilmelidir.

Uyku

Yalnızlık ve sosyal izolasyon ile uyku sorunları arasında da ilişki bildirilmiştir. Yaşlı yetişkinlerin izlendiği bir çalışmada yalnızlık, sosyal izolasyon ve uyku bozuklukları arasındaki bağlantılar incelenmiş ve bu değişkenlerin birbiriyle ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Ekström et al., 2024).

Bu bulgular yalnızlığın doğrudan uyku bozukluğuna neden olduğunu göstermez. Ruhsal belirtiler ve başka sağlık sorunları da bu ilişkiye eşlik edebilir. Yalnızlık bildiren bir yaşlı bireyin uyku düzenini, uyku yakınması olan bir kişinin ise sosyal yaşamını sormak bu açıdan yararlı olabilir; ancak iki durum arasında doğrudan nedensellik varsayılmamalıdır (Ekström et al., 2024).

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: GÜÇLÜK YAŞAMAMAK DEĞİL, UYUM SAĞLAYABİLMEK

Psikolojik dayanıklılık günlük dilde kimi zaman “güçlü olmak” veya yaşanan güçlüklerden etkilenmemek şeklinde kullanılır. Yaşlılık döneminde bu tanım oldukça sınırlıdır. Eş kaybı yaşayan, kronik hastalıklarla uğraşan veya günlük yaşamında önemli değişiklikler yaşayan bir kişinin üzülmesi ya da zorlanması dayanıklılığının düşük olduğu anlamına gelmez.

Yaşlı yetişkinlerde dayanıklılığı ele alan kavramsal çalışmalar, kullanılabilir kişisel ve sosyal kaynakları ve güçlükler karşısındaki uyumu kavramın temel özellikleri arasında değerlendirmektedir (Lima et al., 2023). Bu açıdan dayanıklılık, kişinin doğuştan sahip olduğu değişmez bir nitelikten çok, farklı yaşam koşullarında farklı biçimlerde ortaya çıkabilen bir süreçtir.

Bu süreç yalnızca bireyin kişilik özelliklerinden oluşmaz. Sosyal ilişkiler, yaşam koşulları ve ulaşılabilir çevresel kaynaklar da yaşlılıkta dayanıklılığın önemli parçalarıdır (Jacob et al., 2025). Yalnızlık açısından düşünüldüğünde bu yaklaşım özellikle anlamlıdır. Kişinin sosyal çevresindeki değişikliklere uyum sağlayabilmesi, mevcut ilişkilerini farklı biçimlerde sürdürebilmesi veya

yeni sosyal kaynaklara ulaşabilmesi dayanıklılığın sosyal yönünün bir parçası olarak düşünülebilir.

Yalnızlık, sosyal izolasyon ve dayanıklılığı birlikte ele alan çalışmalar baş etme öz yeterliği, sosyal destek, beklentilerin düzenlenmesi ve çevresel kaynaklar gibi farklı süreçlerin önemine işaret etmektedir. Bununla birlikte uzunlamasına çalışmaların azlığı, bu değişkenlerin zaman içindeki ilişkisini kesin biçimde açıklamayı güçleştirmektedir (Wister et al., 2025).

SOSYAL DESTEK, TOPLULUK DUYGUSU VE ANLAMLI ROLLER

İleri yaşta psikolojik uyum yalnızca kişinin kendi iç kaynaklarına bağlı değildir. Aile, arkadaşlar ve kişinin kendisini bir topluluğun parçası olarak hissetmesi de önemlidir. Toplum içinde yaşayan yaşlı yetişkinlerde aile desteği ve topluluk duygusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynayabildiği bildirilmiştir (Zheng, Huang, & Fu, 2020).

Yaşlı yetişkinler sosyal ilişkiler içinde yalnızca destek alan kişiler değildir. Aile üyelerine bakım verme, torunlarla ilgilenme veya gönüllü faaliyetlerde bulunma gibi roller yoluyla başkalarına destek de sağlayabilirler. Bu rollerin yalnızlıkla ilişkisi ise aynı değildir. Sistematik bir derlemede eşe bakım verme daha yüksek yalnızlıkla, torun bakımına katılma ve gönüllülük ise daha düşük yalnızlıkla ilişkili bulunmuştur (Akhter-Khan et al., 2023).

Bu bulgular bütün sosyal rollerin aynı psikolojik karşılığa sahip olmadığını düşündürmektedir. Bir rol kişiye sosyal temas sağlarken aynı zamanda ağır bir sorumluluk da getirebilir. Buna karşılık gönüllülük gibi etkinliklere katılabilen bireylerin başlangıçta daha iyi sağlık durumuna veya daha geniş sosyal ağlara sahip olma ihtimali de vardır. Bu nedenle söz konusu ilişkilerin doğrudan nedensel olduğu varsayılmamalıdır (Akhter-Khan et al., 2023).

Topluluk duygusu ise yalnızca çevrede çok sayıda insan bulunması anlamına gelmez. Kişinin sosyal çevresine ait olduğunu, kabul edildiğini ve gerektiğinde destek alabileceğini hissetmesi de önem taşır. Sosyal desteğin ve toplulukla kurulan bağların dayanıklılık ve yaşam doyumuyla ilişkili bulunması, yaşlılıkta sosyal kaynakların yalnızlığın ötesinde daha geniş bir psikolojik anlam taşıyabileceğini göstermektedir (Jacob et al., 2025; Zheng et al., 2020).

YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dayanıklı olmak yalnızlık yaşamamak anlamına gelmez. Yakın bir kişinin kaybı, sağlık sorunları veya sosyal çevrenin daralması dayanıklı bireylerde de yalnızlıkla birlikte görülebilir. Burada daha anlamlı olan, kişinin değişen yaşam koşulları karşısında hangi kaynaklardan yararlanabildiğidir.

COVID-19 pandemisi sırasında yaşlı yetişkinlerle yapılan kesitsel bir çalışmada daha yüksek psikolojik dayanıklılık daha düşük yalnızlıkla ilişkili

bulunmuştur. Aynı çalışmada teknoloji kullanımının dayanıklılık ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol oynayabileceğine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Balki, Hayes, & Holland, 2023). Ancak çalışmanın kesitsel olması nedeniyle dayanıklılığın yalnızlığı azalttığını veya teknoloji kullanımının bu ilişkinin nedeni olduğunu söylemek mümkün değildir.

Pandemi dönemi sosyal ilişkiler açısından olağan dışı koşullar yaratmıştır. Yüz yüze temasın sınırlandırılması telefon ve internet üzerinden iletişimi daha önemli hâle getirmiştir. Bu nedenle pandemi sırasında elde edilen teknoloji kullanımına ilişkin bulguların farklı dönemlere genellenmesinde dikkatli olunmalıdır (Balki et al., 2023).

Dayanıklılık ile yalnızlığın zaman içindeki ilişkisini anlamak için daha fazla uzunlamasına araştırmaya ihtiyaç vardır. Mevcut kapsam derlemeleri, dayanıklılık modellerinin yalnızlık ve sosyal izolasyonu anlamada yararlı bir çerçeve sunduğunu, ancak mekanizmaların henüz yeterince açıklanmadığını göstermektedir (Wister et al., 2025).

YAŞLI YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞA YÖNELİK PSİKOSOSYAL YAKLAŞIMLAR

Yalnızlığın tek bir nedeni olmadığı gibi bütün yaşlı yetişkinler için geçerli tek bir müdahale de yoktur. Eş kaybı nedeniyle duygusal yakınlığı eksik hissedilen bir kişi ile sağlık veya ulaşım sorunları nedeniyle sosyal ortamlardan uzaklaşan birinin gereksinimleri farklıdır. Bazı bireylerde ise sosyal fırsatların azlığından çok sosyal ilişkilere yönelik olumsuz beklentiler ön planda olabilir. Bu çeşitlilik, müdahalenin kişinin yaşadığı yalnızlığın niteliğine göre şekillen-dirilmesini gerekli kılar (Coppola et al., 2025; Hoang et al., 2022; Patil & Braun, 2024).

Yaşlı yetişkinlerde yalnızlık ve sosyal izolasyonu azaltmayı amaçlayan 70 çalışmanın değerlendirildiği sistematik derleme ve meta-analizde psikoterapi, bilişsel davranışçı yaklaşımlar, egzersiz, sosyal müdahaleler, anımsama ve teknoloji gibi çok farklı yöntemler incelenmiştir. Müdahalelerin çoğunda etkilerin küçük olduğu ve genel kanıt kalitesinin çok düşük olduğu bildirilmiştir (Hoang et al., 2022). Sistematik derlemeleri birlikte ele alan daha güncel bir çalışma da müdahale içerikleri, çalışma tasarımları ve sonuç ölçümleri arasındaki farklılıkların kesin sonuçlara ulaşmayı güçleştirdiğini göstermektedir (Patil & Braun, 2024).

Grup Temelli Yaklaşımlar

Grup programları yaşlı yetişkinlere yeni sosyal temaslar için fırsat sağlayabilir; ancak aynı ortamda bulunmak tek başına anlamlı sosyal bağ kurulacağını garanti etmez. Toplum içinde yaşayan yaşlı yetişkinlerde grup temelli müdahalelerin yalnızlıkta küçük ancak anlamlı azalmalarla ilişkili olduğu

bildirilmiştir. Randomize kontrollü çalışmalar için birleşik standartlaştırılmış ortalama fark -0.27 olarak hesaplanmıştır (Shekelle et al., 2024).

Nicel sonuçların yanında katılımcıların programı nasıl deneyimlediği de önemlidir. Toplum temelli uygulamalara ilişkin nitel araştırmalarda kabul edilme, aidiyet ve anlamlı sosyal etkileşimlerin öne çıktığı görülmektedir (No-one & Yang, 2022). Bir grup programının başarısı bu nedenle yalnızca etkinlik sayısı veya katılım oranıyla değerlendirilmemelidir. Katılımcıların o ortamda gerçek bir ilişki kurup kuramadıkları da önem taşır.

Bilişsel ve Psikolojik Yaklaşımlar

Bazı bireylerde yalnızlığın sürmesinde sosyal ilişkilere yönelik olumsuz değerlendirmeler, sosyal geri çekilme ve benzeri psikolojik süreçler rol oynayabilir. Bu nedenle bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal davranışsal aktivasyon ve sıkıntıya tolerans gibi süreçleri hedefleyen müdahaleler de geliştirilmiştir (Coppola et al., 2025).

Bu mekanizmalara odaklanan 35 randomize kontrollü çalışmanın ve 5.291 katılımcının değerlendirildiği meta-analizde genel olarak yalnızlıkta azalma bildirilmiştir. Bununla birlikte çalışmalar arasındaki heterojenlik oldukça yüksektir. Bazı program özellikleri daha büyük etkilerle ilişkili görünse de mevcut bulgular belirli bir psikolojik yaklaşımın diğerlerinden kesin biçimde üstün olduğunu göstermemektedir (Coppola et al., 2025).

Psikolojik yaklaşımın seçimi kişinin yaşadığı yalnızlığın biçimiyle uyumlu olmalıdır. Yakınıni yeni kaybetmiş bir kişi ile uzun süredir sosyal ilişkilerden kaçınan birinin aynı psikolojik süreçte sahip olduğu varsayılmaz.

Anımsama ve Yaşamı Gözden Geçirme

Anımsama ve yaşamı gözden geçirme, kişinin geçmişindeki önemli olayları, ilişkileri ve yaşam dönemlerini yapılandırılmış biçimde yeniden ele almasına dayanan psikososyal yaklaşımlardır. Yaşlı yetişkinlerle çalışırken geçmiş deneyimlerin paylaşılması ve anlamlandırılması açısından uygun bir çerçeve sağlayabilir (Castillo-Hornero et al., 2024).

Yalnızlığı azaltmaya yönelik 12 anımsama müdahalesinin değerlendirildiği sistematik derlemede kontrol grubu bulunan dokuz çalışmanın yedisinde olumlu sonuçlar bildirilmiştir. Buna karşılık çalışmaların genel yöntemsel kalitesi orta ile zayıf arasında değerlendirilmiştir (Castillo-Hornero et al., 2024).

Daha güncel bir sistematik derleme ve meta-analizde 22 çalışma incelenmiş, bunlardan 14'ü ve toplam 1.039 katılımcı nicel analize dâhil edilmiştir. Daha sonra yayımlanan düzeltmede anımsama terapisinin yalnızlık üzerindeki birleşik etki büyüklüğü $SMD = -1.40$ (%95 GA $[-1.96, -0.84]$) olarak güncellenmiştir. Çalışmalar arasındaki heterojenliğin oldukça yüksek olması

sonuçların dikkatle yorumlanmasını gerektirir ($I^2 = \%94$) (Yang et al., 2025; “Correction to: Effects of Reminiscence Therapy,” 2026).

Anımsama çalışmalarını kesin ve her durumda etkili bir çözüm olarak sunmak yerine, olumlu fakat heterojen kanıtların bulunduğu psikososyal seçeneklerden biri olarak değerlendirmek daha uygundur.

Gönüllülük ve Anlamlı Sosyal Roller

Sosyal etkinliklerin sayısını artırmak tek başına yeterli olmayabilir. Kişinin yaptığı etkinliğin kendisi için anlam taşıması da önemlidir. Gönüllülük ve torun bakımına katılma daha düşük yalnızlıkla, eşe bakım verme ise daha yüksek yalnızlıkla ilişkili bulunmuştur (Akhter-Khan et al., 2023).

Bu bulgu, bütün sosyal rollerin aynı deneyimi oluşturmadığını göstermektedir. Bazı roller kişiye yeni sosyal ilişkiler sağlarken bazıları yoğun sorumluluk getirebilir. Gönüllülüğü bütün yaşlı yetişkinler için standart bir çözüm olarak önermek de doğru değildir. Sağlık durumu, kişinin ilgileri ve günlük yaşam koşulları bu tür rollere katılımı etkileyebilir.

Teknoloji Destekli Yaklaşımlar

Teknoloji temelli uygulamalar yaşlı yetişkinlerde yalnızlığa yönelik müdahale çalışmalarında incelenen seçeneklerden biridir. İnternet eğitimi ve farklı teknoloji temelli programlarda bazı olumlu sonuçlar bildirilmiş olmakla birlikte kanıtların tutarlılığı sınırlıdır (Hoang et al., 2022; Shekelle et al., 2024).

Pandemi döneminde yapılan kesitsel bir çalışmada teknoloji kullanımının psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol oynayabileceği bildirilmiştir (Balki et al., 2023). Bununla birlikte teknoloji kullanımını yüz yüze ilişkilerin yerine geçen bir çözüm olarak değerlendirmek doğru değildir. Daha uygun olan, teknolojiyi bazı bireylerde mevcut ilişkilerin sürdürülmesini kolaylaştırabilecek araçlardan biri olarak görmektir.

Teknoloji temelli uygulamalardan yararlanma düzeyi kullanılan araçlara erişim, kullanım becerisi ve kişinin bu araçları kullanma isteğiyle ilişkili olabilir. Bu nedenle teknoloji de diğer müdahalelerde olduğu gibi kişinin koşulları dikkate alınarak değerlendirilmelidir (Hoang et al., 2022).

Sosyal Reçete ve Toplum Kaynaklarına Yönlendirme

Sosyal reçete, bireyi toplumdaki sosyal, kültürel ve gönüllülük temelli kaynaklarla buluşturmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Yaşlı yetişkinlerde yalnızlık ve sosyal izolasyonu hedefleyen sosyal reçete uygulamalarını değerlendiren meta-derleme, programların içerik ve uygulanma biçimi açısından oldukça farklı olduğunu göstermektedir (Paquet et al., 2023).

Bir toplum kaynağının mevcut olması, o kaynağın kişi tarafından gerçek-

ten kullanılabileceği anlamına gelmez. Ulaşım, ekonomik olanaklar ve kişinin fiziksel durumu katılımı sınırlayabilir (Levasseur et al., 2015). Benzer biçimde önerilen etkinliğin kişinin ilgilerine uymaması da katılımı azaltabilir. Sosyal reçetenin yalnızca bir adres veya etkinlik listesi vermekten ibaret olmaması bu nedenle önemlidir (Paquet et al., 2023).

MÜDAHALENİN KİŞİNİN İHTİYACINA GÖRE BELİRLENMESİ

Yalnızlığa yönelik müdahalede ilk sorulardan biri kişinin tam olarak neyi eksik hissettiğidir. Aynı yalnızlık puanına sahip iki kişinin deneyimi tamamen farklı olabilir. Bir kişi yakın bir ilişkinin kaybından etkilenirken başka biri daha geniş bir sosyal çevreye ulaşamadığı için yalnızlık yaşayabilir. Sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ayrım bu farklılığı anlamaya yardımcı olur (de Jong Gierveld et al., 2009).

Müdahale çalışmalarındaki heterojenlik de tek bir yaklaşımın bütün yaşlı yetişkinler için uygun olmadığını göstermektedir (Hoang et al., 2022; Patil & Braun, 2024). Yakın ilişki kaybı yaşayan bir kişi için psikolojik destek ön plana çıkabilirken sosyal çevresini genişletmek isteyen biri için grup temelli uygulamalar daha uygun olabilir. Çevresel veya ulaşım engelleri bulunan bir kişide ise ilk adım sosyal katılımın önündeki somut engelleri azaltmak olabilir (Levasseur et al., 2015).

Kişinin kendi tercihleri de önemlidir. Sosyal çevresi küçük olan herkes bu durumdan rahatsız değildir. Bazı bireyler az sayıda fakat yakın ilişkiyi yeterli bulabilir. Müdahalenin amacı kişiyi belirli bir sosyal yaşam modeline uydurmak değil, istediği ve kendisi için anlamlı bulduğu sosyal yaşama ulaşmasına yardımcı olmaktır.

DAYANIKLILIĞI DESTEKLEYEN YAKLAŞIM NASIL OLMALIDIR?

Psikolojik dayanıklılığı desteklemek, yaşlı bireye güçlüklerden etkilenmesi gerektiğini söylemek değildir. Dayanıklılık daha çok kişisel, sosyal ve çevresel kaynakların zorluklar karşısında nasıl kullanılabildiğiyle ilgilidir (Jacob et al., 2025; Lima et al., 2023).

Değerlendirme sırasında yalnızca sorunlara değil, kişinin daha önce kullandığı baş etme yollarına da bakmak yararlı olabilir. Geçmişte güçlüklerle nasıl başa çıktığı, kimlerden destek alabildiği ve günlük yaşamında hangi etkinliklerin hâlâ anlam taşıdığı kişinin mevcut kaynaklarını anlamaya yardımcı olabilir. Bu yaklaşım dayanıklılığı soyut bir kişilik özelliğinden çıkarıp günlük yaşam içinde değerlendirmeyi sağlar.

Bireysel baş etme becerileri her koşulda yeterli değildir. Ulaşım sorunu nedeniyle sosyal çevresine erişemeyen veya ekonomik koşullar nedeniyle etkinliklere katılamayan bir kişinin yaşadığı güçlüğü yalnızca psikolojik özelliklerle açıklamak doğru olmayacaktır. Dayanıklılığın sosyal destek ve çevresel

kaynaklarla birlikte ele alınması gerektiği hem yaşlılık hem de yalnızlık literatüründe vurgulanmaktadır (Jacob et al., 2025; Wister et al., 2025).

UYGULAMAYA YÖNELİK DEĞERLENDİRME

Yaşlı bir bireyin yalnızlık deneyimini anlamak için yalnızca “Yalnız mısınız?” sorusunu sormak yeterli olmayabilir. Kişinin hangi tür sosyal veya duygusal ihtiyacının karşılanmadığını anlamak gerekir. Yakın bir kişiyi mi özlemektedir? Arkadaş çevresi mi daralmıştır? İnsanlarla görüşmesine rağmen ilişkilerinden yeterli doyum alamamakta mıdır? Sosyal ve duygusal yalnızlığın birbirinden ayrılması bu değerlendirmeyi daha anlamlı hâle getirir (de Jong Gierveld et al., 2009).

Sağlık ve çevresel koşullar da birlikte ele alınmalıdır. Hareket gücü, işitme kaybı, ağrı, ulaşım olanaklarının sınırlı olması veya ekonomik sorunlar kişinin sosyal yaşama erişimini zorlaştırabilir (Kotwal et al., 2021; Levasseur et al., 2015). Böyle bir durumda yalnızlığı yalnızca kişinin psikolojik özellikleri üzerinden açıklamak eksik olacaktır.

Yalnızlığa depresif belirtiler, uyku sorunları veya bilişsel yakınmalar eşlik ettiğinde bu alanların ayrıca değerlendirilmesi gerekir. Mevcut araştırmalar yalnızlığın bu durumlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir; ancak ilişkilerin yönü ve altında yatan süreçler her bireyde aynı değildir (Donovan et al., 2017; Ekström et al., 2024; Mann et al., 2022).

Kişinin hâlen kullanabildiği sosyal kaynaklar da önemlidir. Aile, arkadaşlar, komşular ve toplum kaynakları farklı düzeylerde destek sağlayabilir. Ancak desteğin yalnızca varlığı değil, kişi için erişilebilir olması ve ihtiyacına uygunluğu da önem taşır. Müdahale bu nedenle standart bir etkinlik önerisinden önce kişinin sosyal yaşamında neyin eksik olduğunun anlaşılmasıyla başlamalıdır.

GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER

Yaşlı yetişkinlerde yalnızlık konusunda geniş bir literatür bulunmasına rağmen psikolojik dayanıklılığın bu süreçteki rolü henüz tam olarak açıklığa kavuşmuş değildir. Özellikle kesitsel çalışmaların ağırlığı, dayanıklılık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin yönünü belirlemeyi güçleştirmektedir. Bu nedenle uzunlamasına araştırmalara ihtiyaç vardır (Wister et al., 2025).

Dayanıklılığın farklı bileşenlerinin ayrı ayrı incelenmesi de önemlidir. Sosyal destek, baş etme öz yeterliği ve çevresel kaynaklar aynı biçimde işleyebilir. Mevcut literatür bu süreçlerin birbiriyle ilişkili olduğunu düşündürmekle birlikte hangi bileşenin hangi koşullarda daha önemli olduğu henüz yeterince açık değildir (Wister et al., 2025).

Müdahale çalışmalarında da programların içeriği, süresi, katılımcı özel-

likleri ve kullanılan sonuç ölçümleri önemli ölçüde değişmektedir. Bu heterojenlik çalışmaların sonuçlarını karşılaştırmayı güçleştirmektedir (Coppola et al., 2025; Hoang et al., 2022; Shekelle et al., 2024). Gelecek araştırmalarda yalnızlık puanının yanı sıra sosyal katılım, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, depresif belirtiler ve günlük işlevsellik gibi sonuçların birlikte değerlendirilmesi daha kapsamlı bir tablo sağlayabilir.

Bir başka önemli soru, hangi müdahalenin kimlerde daha yararlı olduğudur. Yaş, sağlık durumu, yalnızlığın türü, yaşam düzeni ve sosyal ağın yapısı müdahale sonuçlarını değiştirebilir. Bu nedenle yalnızca “hangi müdahale etkilidir?” sorusuna değil, “hangi müdahale, hangi kişi için ve hangi koşullarda daha uygundur?” sorusuna da yanıt aranmalıdır.

SONUÇ

Yaşlılık yalnızlıkla eş anlamlı değildir. Eş kaybı, sağlık sorunları, sosyal ağdaki değişiklikler, ekonomik güçlükler ve çevresel engeller yalnızlıkla ilişkili olabilir; ancak aynı koşullar her bireyde aynı sonucu doğurmaz.

Yalnızlığı anlamak için kişinin kaç kişiyle görüştüğünden daha fazlasını bilmek gerekir. Yakınlık, aidiyet ve ilişkilerden alınan doyum sosyal temasların sayısı kadar önemlidir. Sosyal izolasyon ile yalnızlık arasındaki ayrım bu nedenle hem değerlendirme hem de müdahale açısından önem taşır.

Psikolojik dayanıklılık da güçlüklerden etkilenmemek anlamına gelmez. Daha çok yaşanan değişiklikler karşısında kişisel, sosyal ve çevresel kaynaklardan yararlanarak uyum sağlayabilmekle ilgilidir. Sosyal destek, anlamlı roller ve ulaşılabilir çevresel kaynaklar bu sürecin önemli parçalarıdır.

Yalnızlığa yönelik grup çalışmaları, psikolojik yaklaşımlar, anımsama uygulamaları, gönüllülük, teknoloji destekli yöntemler ve sosyal reçete gibi farklı seçenekler bulunmaktadır. Mevcut kanıtlar hiçbir yöntemin bütün yaşlı yetişkinler için tek çözüm olmadığını göstermektedir. Uygun yaklaşım, kişinin hangi ilişkiyi veya sosyal rolü eksik hissettiğini ve istediği sosyal yaşamın önünde hangi engellerin bulunduğunu anlamakla başlar.

KAYNAKÇA

- Akhter-Khan, S. C., Hofmann, V., Warncke, M., Tamimi, N., Mayston, R., & Prina, M. A. (2023). Caregiving, volunteering, and loneliness in middle-aged and older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 27(7), 1233–1245. doi:10.1080/13607863.2022.2144130
- Balki, E., Hayes, N., & Holland, C. (2023). Loneliness and older adults: Psychological resilience and technology use during the COVID-19 pandemic—A cross-sectional study. *Frontiers in Aging*, 4, 1184386. doi:10.3389/fragi.2023.1184386
- Beridze, G., Ayala, A., Ribeiro, O., Fernández-Mayoralas, G., Rodríguez-Blázquez, C., Rodríguez-Rodríguez, V., ... Calderón-Larrañaga, A. (2020). Are loneliness and social isolation associated with quality of life in older adults? Insights from Northern and Southern Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8637. doi:10.3390/ijerph17228637
- Castillo-Hornero, A., Rojano-Hidalgo, M., López, A., Alarcón, A., Belmonte, O., & Caballer, A. (2024). Reminiscence interventions for loneliness reduction in older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 28(8), 1142–1152. doi:10.1080/13607863.2024.2345809
- Coppola, A. M., Ibrahim, S., Bloch, N., Sah, E., Mehta, S., Goel, S., ... Lee, E. E. (2025). Systematic review and meta-analysis of mechanistic loneliness interventions for older adults. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1552(1), 66–77. doi:10.1111/nyas.70046
- Correction to: Effects of reminiscence therapy for loneliness in older adults: A systematic review and meta-analysis. (2026). *Age and Ageing*, 55(6), afag196. doi:10.1093/ageing/afag196
- de Jong Gierveld, J., Broese van Groenou, M., Hoogendoorn, A. W., & Smit, J. H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *The Journals of Gerontology: Series B*, 64(4), 497–506. doi:10.1093/geronb/gbn043
- Donovan, N. J., Wu, Q., Rentz, D. M., Sperling, R. A., Marshall, G. A., & Glymour, M. M. (2017). Loneliness, depression and cognitive function in older U.S. adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(5), 564–573. doi:10.1002/gps.4495
- Ekström, H., Svensson, M., Elmståhl, S., & Wranger, L. S. (2024). The association between loneliness, social isolation, and sleep disturbances in older adults: A follow-up study from the Swedish Good Aging in Skåne project. *SAGE Open Medicine*, 12. doi:10.1177/20503121231222823
- Hoang, P., King, J. A., Moore, S., Moore, K., Reich, K., Sidhu, H., ... McMillan, J. (2022). Interventions associated with reduced loneliness and social isolation in older adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 5(10), e2236676. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.36676
- Jacob, B. A., Walker, C., O'Sullivan, M., Rouse, P., & Parsons, M. (2025). A multidisciplinary approach to loneliness in older adults: A systematic review and meta-analysis.

- mensional perspective on resilience in later life: A systematic literature review of protective factors and adaptive processes in ageing. *Geriatrics*, 10(6), 154. doi:10.3390/geriatrics10060154
- Jiao, K., Zhang, J., Liu, M., & Xu, M. (2024). Interaction of widowhood, gender, and age in predicting loneliness among older adults in China. *Journal of Women & Aging*, 36(3), 225–238. doi:10.1080/08952841.2023.2293446
- Kotwal, A. A., Cenzer, I. S., Waite, L. J., Covinsky, K. E., Perissinotto, C. M., Boscardin, W. J., ... Smith, A. K. (2021). The epidemiology of social isolation and loneliness among older adults during the last years of life. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(11), 3081–3091. doi:10.1111/jgs.17366
- Levasseur, M., G  n  reux, M., Bruneau, J.-F., Vanasse, A., Chabot,   ., Beaulac, C., & B  dard, M.-M. (2015). Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: Results from a scoping study. *BMC Public Health*, 15, 503. doi:10.1186/s12889-015-1824-0
- Lima, G. S., Figueira, A. L. G., Carvalho, E. C., Kusumota, L., & Caldeira, S. (2023). Resilience in older people: A concept analysis. *Healthcare*, 11(18), 2491. doi:10.3390/healthcare11182491
- Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., ... Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161–2178. doi:10.1007/s00127-022-02261-7
- Noone, C., & Yang, K. (2022). Community-based responses to loneliness in older people: A systematic review of qualitative studies. *Health & Social Care in the Community*, 30(4), e859–e873. doi:10.1111/hsc.13682
- Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443–449. doi:10.1159/000441651
- Paquet, C., Whitehead, J., Shah, R., Adams, A. M., Dooley, D., Spreng, R. N., ... Dubé, L. (2023). Social prescription interventions addressing social isolation and loneliness in older adults: Meta-review integrating on-the-ground resources. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e40213. doi:10.2196/40213
- Patil, U., & Braun, K. L. (2024). Interventions for loneliness in older adults: A systematic review of reviews. *Frontiers in Public Health*, 12, 1427605. doi:10.3389/fpubh.2024.1427605
- Shekelle, P. G., Miake-Lye, I. M., Begashaw, M. M., Booth, M. S., Myers, B., Lowery, N., & Shrank, W. H. (2024). Interventions to reduce loneliness in community-living older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 39(6), 1015–1028. doi:10.1007/s11606-023-08517-5
- Taylor, H. O. (2020). Social isolation's influence on loneliness among older adults. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 140–151. doi:10.1007/s10615-019-00737-9

- Vespa, A., Spatuzzi, R., Fabbietti, P., Di Rosa, M., Bonfigli, A. R., Corsonello, A., ... Giulietti, M. V. (2023). Association between sense of loneliness and quality of life in older adults with multimorbidity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2615. doi:10.3390/ijerph20032615
- Wister, A., Kim, B., Levasseur, M., Poulin, V., Qiu, S., Yuwono, E., ... Linkov, I. (2025). Resilience applications to social isolation and loneliness in older adults: A scoping review to develop a model and research agenda. *Frontiers in Public Health*, 13, 1589781. doi:10.3389/fpubh.2025.1589781
- Yang, H., Zhong, Q., Han, B., Pu, Y., He, R., Huang, K., ... Chen, L. (2025). Effects of reminiscence therapy for loneliness in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 54(5), afaf136. doi:10.1093/ageing/afaf136
- Zheng, W., Huang, Y., & Fu, Y. (2020). Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health & Social Care in the Community*, 28(4), 1323–1332. doi:10.1111/hsc.12965



DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK VE
ERGENLER: TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN
GÜNCEL ARAŞTIRMA
BULGULARI

“ ”

FİLİZ KOÇOĞLU SAĞLAM¹

¹ Öğr. Gör. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Vezirköprü Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, ORCID: 0000-0001-7752-3107

Giriş

Dijital teknolojiler çocukların ve ergenlerin gündelik yaşamının neredeyse her alanına yerleşmiştir. Alandaki güncel yaklaşımlar dijital medyanın kalıcı bir gerçeklik olduğunu vurgulamakta; ergenlerin dijital medya kullanımının son on yılda büyük ölçüde arttığını ve akranlarla çevrim içi iletişime ayrılan günlük sürenin uykuya, okula veya yetişkinlerle etkileşime ayrılan süreleri aşabildiğini belirtmektedir (Prinstein ve ark., 2020). Akıllı telefonlar, çevrim içi oyunlar ve sosyal medya platformları öğrenme, arkadaşlık kurma ve eğlenme bakımından geniş olanaklar sunmaktadır. Aynı araçların denetimsiz ve aşırı kullanımının ruh sağlığı, uyku, okul başarısı ve aile ilişkileri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceği kaygısı ise hem klinisyenlerin hem de araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Bu ilgi, “internet bağımlılığı”, “problemlili internet kullanımı”, “problemlili akıllı telefon kullanımı” ve “oyun bozukluğu” gibi birbirine yakın ancak özdeş olmayan kavramların psikoloji, psikiyatri ve pediatri yazınında yoğun biçimde incelenmesine yol açmıştır (Griffiths ve ark., 2025; Ko ve ark., 2012).

Çocuk ve ergenleri ayrıca ele almak için güçlü gerekçeler vardır. Ergenlik, ödül duyarlılığının yükseldiği, buna karşılık davranışı denetleyen prefrontal sistemlerin olgunlaşmasının sürdüğü bir dönemdir (Casey ve ark., 2008). Bu dönemde akran ilişkileri de büyük ölçüde dijital ortamlarda kurulmakta ve sürdürülmektedir; akranlarca verilen onay işaretlerinin ergenlerin hem davranışını hem de ödül devrelerinin etkinliğini etkilediği gösterilmiştir (Sherman ve ark., 2016). Bu nedenle yetişkin örneklemelerinden elde edilen bulguların çocuklara ve ergenlere doğrudan aktarılması uygun değildir; gelişim dönemine özgü risk ve koruyucu etkenlerin ayrıca incelenmesi gerekir. Alandaki bilimsel tartışmalar, bir yandan dijital medya kullanımının ergenlerde depresif belirtilerle ilişkisine (Nagata ve ark., 2025), diğer yandan sosyal medyanın çocuklarda depresyon, davranış bozuklukları, madde kullanımı ve akademik başarısızlık gibi sağlık ve gelişim sorunlarıyla ilişkisine (Teague ve ark., 2026) odaklanmaktadır. Bu bölümün amacı, çocuk ve ergenlerde internet ve dijital teknoloji bağımlılığına ilişkin uluslararası araştırmaları ve uygulama bulgularını sınıflandırma, tanı ölçütleri, yaygınlık, etioloji ve tedavi başlıkları altında özetlemektir.

Sınıflandırma

Aşırı internet kullanımının bir bağımlılık biçimi olarak tanımlanması Young (1998) tarafından önerilmiştir. Young, patolojik kumar için kullanılan ölçütleri internet kullanımına uyarlamış ve bu girişim alanda uzun süre devam eden bir adlandırma çeşitliliğinin başlangıcı olmuştur: internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı, patolojik internet kullanımı ve benzeri etiketler aynı ya da çakışan olguları tanımlamak için

kullanılmıştır. Resmî sınıflandırma sistemleri ise bu çeşitliliğin yalnızca küçük bir bölümünü kabul etmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın Beşinci Baskısı'nın (DSM-5; Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; APA, 2013) ve gözden geçirilmiş metin sürümünün (DSM-5-TR; APA, 2022) üçüncü bölümünde internet oyun oynama bozukluğunu “daha fazla araştırma gerektiren durum” olarak listelemiştir. Dünya Sağlık Örgütü ise Uluslararası Hastalık Sınıflaması'nın 11. Revizyonu'nda (ICD-11; International Classification of Diseases; WHO, 2022) oyun bozukluğuna 6C51 koduyla ayrı bir tanı olarak yer vermiştir. Genel internet kullanımı, sosyal medya veya akıllı telefon için bu düzeyde bir resmî tanı kategorisi ise henüz bulunmamaktadır (Panova ve Carbonell, 2018).

Oyun bozukluğunun resmî olarak tanınmasının doğru olup olmadığı tartışmalıdır. Tanıyı destekleyen araştırmacılar, bu adımın klinik başvuruları ve tedaviye erişimi kolaylaştıracağını, ayrıca araştırmalarda ortak bir dil sağlayacağını savunmuştur (Király ve Demetrovics, 2017; Rumpf ve ark., 2018). Karşı görüşteki yazarlar ise bu tür çerçevelerin, gündelik ve çoğu zaman yararlı davranışları da patolojik gösterme riski taşıdığını vurgular. Kardefelt-Winther ve ark. (2017), bir davranışın bağımlılık olarak adlandırılabilmesi için yalnızca yoğunluğunun değil, işlev kaybı ve kontrol yitiminin de gösterilmesi gerektiğini, aksi hâlde sıradan etkinliklerin ruhsal hastalık kapsamına alınabileceğini belirtmiştir. Bu uyarı çocuk ve ergenler için özellikle önemlidir; çünkü video oyunları ve çevrim içi iletişim bu yaşlarda normatif, yani yaşlıların çoğunun paylaştığı etkinliklerdir. Akıllı telefon söz konusu olduğunda kavramsal belirsizlik daha da artmaktadır. Panova ve Carbonell (2018), telefonun bir etkinlikten çok bir araç olduğunu, sorunlu davranışın çoğunlukla sunduğu içerikten (sosyal ağlar, oyunlar, mesajlaşma) kaynaklandığını ve ayrı bir “telefon bağımlılığı” kavramının yeterince desteklenmediğini ileri sürmüştür. Telefonun taşınabilirlik, hız, kolaylık ve gizlilik gibi özellikleri sorunlu davranışlara erişimi ve bunların ödülleri kolaylaştırırsa da bağımlılık yalnızca dürtü kontrolü veya aşırı davranış meselesinden ibaret değildir (Panova ve Carbonell, 2018). Billieux (2012), problemli cep telefonu kullanımını tek bir bağımlılık sürecine indirgemek yerine, güvence arayışı, dürtüsellik ve dışadönüklük gibi farklı psikolojik yolların ürünü olabilecek heterojen bir örüntü olarak ele alan bir yollar modeli önermiştir. Güvence arayışı, dürtüsellik ve dışadönüklük gibi bu etkenler, siber bağımlılıklar spektrumundaki davranışlarla ve diğer davranışsal ya da madde bağımlılıklarıyla da ilişkili olduğundan paylaşılan risk etkenleri olarak değerlendirilebilir (Billieux, 2012). Dolayısıyla bir ölçekte aynı puanı alan iki genç, birbirinden farklı mekanizmalarla bu noktaya gelmiş olabilir: biri dışlanma kaygısı nedeniyle sürekli telefona bakarken (güvence arayışı),

diğeri bildirimlere yönelme dürtüsünü kontrol edemediği için (dürtüsellik) aynı sonucu gösterebilir.

Bir başka sınıflandırma sorusu, problemli kullanımın birincil bir bozukluk mu yoksa başka bir bozukluğun belirtisi mi olduğudur. Problemli kullanımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon ve anksiyete gibi sorunlarla sık birlikte görülmesi (Ho ve ark., 2014; Ko ve ark., 2012), bu ilişkinin yönünü ve ortak nedenlerini tartışmalı kılmaktadır. Brand ve ark. (2016) tarafından geliştirilen ve sonradan güncellenen I-PACE modeli (Person-Affect-Cognition-Execution Model) bu belirsizliğe bütüncül bir yanıt sunmaktadır. Modele göre yatkınlaştırıcı kişisel özellikler (kişilik, ruhsal belirtiler, sosyal biliş, kalıtsal ve nörobiyolojik etkenler), dış ve iç uyaranlara verilen duygusal ve bilişsel tepkilerle etkileşir; yürütücü işlevler bu tepkilerin davranışa dönüşüp dönüşmeyeceğini belirler. Zamanla kullanım, doyum arayan bir davranıştan, olumsuz duyguyu hafifletmeye yönelik ve giderek kompulsif bir örüntüye dönüşebilir (Brand ve ark., 2016, 2019).

Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığı için önerilen ilk ölçütler patolojik kumar ölçütlerinin uyarlanmasıyla oluşturulmuştur (Young, 1998). Bu yaklaşımın sonucu olarak, yıllar içinde birbirinden farklı ölçüt kümeleri önerilmiş ve alandaki çalışmalar farklı eşik değerleri kullanmıştır. Çocuk ve ergenlerde yürütülen araştırmalar da çoğunlukla bu ölçüt kümelerine dayalı tarama ölçeklerini kullanmıştır; dolayısıyla “bağımlı” olarak sınıflanan gençler, hangi ölçeğin hangi kesme puanıyla kullanıldığına göre değişmektedir.

DSM-5 ve DSM-5-TR, internet oyun oynama bozukluğunu kumar dışındaki internet oyunlarının, çoğunlukla diğer oyuncularla birlikte, sürekli ve yinelenen biçimde oynanması olarak tanımlamakta ve belirtileri dokuz ölçütle sıralamaktadır: oyuna zihinsel olarak takılıp kalma, oyun oynanamadığında huzursuzluk ve sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri, aynı doyum sağlamaya için giderek daha fazla süre gerekmesi (tolerans), oyunu bırakma ya da azaltma girişimlerinin başarısızlığı, diğer etkinliklere ilginin azalması, sorun yaşanmasına rağmen oyunun sürdürülmesi, oyun süresi konusunda yakınlarını aldatma, oyunu olumsuz duygudurumdan kaçış aracı olarak kullanma ve oyun yüzünden önemli bir ilişkinin, eğitim ya da iş fırsatının tehlikeye girmesi veya yitirilmesi. Tanı için bu ölçütlerden en az beşinin on iki aylık bir dönem içinde bulunması gerekmektedir (APA, 2013, 2022). Petry ve ark. (2014), araştırmacılar arasındaki farklı uygulamaları azaltmak amacıyla DSM-5 ölçütlerine dayalı, ortak bir değerlendirme yaklaşımı için uluslararası bir uzlaşi önermiştir.

ICD-11 ise daha farklı bir yapı benimsemiştir. Oyun bozukluğu, oyun üzerindeki kontrolün bozulması, oyuna diğer yaşam ilgilerinin ve gündelik

etkinliklerin önüne geçecek biçimde öncelik verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyunun sürdürülmesi ya da artırılması şeklindeki üç çekirdek özellikle tanımlanır; bu örüntünün kişisel, ailesel, sosyal, eğitsel veya mesleki işlevsellikte belirgin bozulmaya yol açması gerekir. Örüntünün genellikle en az on iki ay sürmesi beklenir, ancak tüm gereksinimler karşılanıyor ve belirtiler ağırsa bu süre kısaltılabilir (WHO, 2022). ICD-11 ayrıca “tehlikeli oyun” (QE22) başlığını bozukluk tanısından ayrı listelemektedir (WHO, 2022); bu ayırım, risk grubuna yönelik erken önleme çalışmaları için bir çerçeve sağlayabilir. ICD-11’de tolerans ve yoksunluğun çekirdek ölçüt olarak yer almaması ve işlev bozukluğunun zorunlu kılınması, ergenlerde sık görülen yoğun ama işlevselliği bozmayan oyun kullanımının hastalık sayılma olasılığını azaltabilecek önemli bir farktır. DSM-5-TR ve ICD-11 ölçütleri Tablo 1’de karşılaştırılmıştır.

Tablo 1

DSM-5-TR ve ICD-11’de Oyun Bozukluğunun Karşılaştırılması

Özellik	DSM-5-TR (Bölüm III: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu)	ICD-11 (6C51: Oyun Bozukluğu)
Resmî statü	Daha fazla araştırma gerektiren durum; henüz resmî tanı değil.	Resmî tanı; bağımlılık yapıcı davranışlara bağlı bozukluklar içinde yer alır.
Kapsam	Kumar dışı oyunlar; internet oyunlarının yanı sıra internet dışı bilgisayar oyunlarını da kapsar.	Dijital ve video oyunları; çevrim içi ya da çevrim dışı olarak belirtilebilir.
Belirti yapısı	Dokuz ölçüt: meşguliyet, yoksunluk, tolerans, kontrol edememe, ilgi kaybı, sorunlara rağmen sürdürme, gizleme, kaçış ve iş/ilişki kaybı riski.	Üç çekirdek özellik: kontrol bozulması, oyuna öncelik verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyunun sürdürülmesi veya artması.
Eşik ve süre	12 aylık dönemde dokuz ölçütten en az beşi.	Tüm ölçütler genellikle en az 12 ay boyunca karşılanır; tanısallık gereklilikler karşılanıyor ve belirtiler ağırsa süre kısaltılabilir.
İşlev kaybı	Klinik olarak anlamlı sıkıntı veya bozulma.	Kişisel, ailesel, sosyal, eğitsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında belirgin bozulma.

Not. DSM-5-TR: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı, Gözden Geçirilmiş Metin; ICD-11: Uluslararası Hastalık Sınıflaması, 11. Revizyon (APA, 2022; Griffiths ve ark., 2025; WHO, 2022).

Ergenlerde değerlendirme araçlarının geliştirilmesinde DSM-5 ölçütleri temel alınmıştır. Lemmens ve ark. (2015), ergen örneklemelerinde DSM-5’in dokuz ölçütüne dayanan, kısa ve uzun biçimleri olan bir İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği geliştirmiş ve psikometrik özelliklerini

incelemiştir. Böyle araçlar araştırma ve tarama için yararlıdır; ancak tek başına tanı koydurmazlar. Bu nedenle ölçek puanları tek başına yeterli sayılmamalı; ebeveyn ve öğretmen gözlemleri ile klinik görüşmeyle desteklenmelidir. Yoğun kullanımın işlevselliği bozan kullanımdan ayrılması gerektiği de sıkça vurgulanmaktadır (Kardefelt-Winther ve ark., 2017).

Ölçüm yaklaşımları arasındaki farklar, bulguların karşılaştırılmasını güçleştirmektedir. Ferguson ve ark. (2011), patolojik oyun oynama yaygınlığı ve eşlik eden sorunlara ilişkin meta-analizde, kullanılan ölçüm yönteminin hem yaygınlık tahminlerini hem de ilişki büyüklüklerini belirgin biçimde değiştirdiğini bildirmiştir. Stevens ve ark. (2021) de oyun bozukluğu yaygınlığındaki çalışmalar arası değişkenliğin büyük bölümünün kullanılan tarama aracına bağlı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle bu alandaki sayısal bulgular, her zaman kullanılan ölçeğin, kesme puanının ve örnekleme yönteminin birlikte değerlendirilmesini gerektirmektedir.

Yaygınlık: Uluslararası Araştırma Bulguları

Problemlili akıllı telefon kullanımına ilişkin en geniş çocuk ve genç sentezlerinden birinde Sohn ve ark. (2019), 2011–2017 arasında yayımlanan 41 çalışmayı (N = 41.871) birleştirmiş ve yaygınlığın ortancasını %23,3 (aralık: %14,0–%31,2) olarak bildirmiştir. Çalışmaların büyük bölümü kesitsel desenli ve öz bildirimle dayalı olduğundan bu oran, klinik tanı almış çocukların oranı olarak değil, tarama ölçeklerinde eşiği aşan çocukların oranı olarak okunmalıdır.

Oyun bozukluğu için tahminler daha dar bir aralıktadır, ancak orada da önemli farklar vardır. Fam (2018), ergenlerde internet oyun oynama bozukluğunu inceleyen 16 çalışmayı birleştirerek yaklaşık %4,6'lık bir havuzlanmış yaygınlık hesaplamıştır. Stevens ve ark. (2021), 53 çalışma ve 226.247 katılımcıya dayanan meta-analizinde küresel yaygınlığı %3,05 (%95 GA: %2,38–3,91) olarak bulmuş; daha katı örnekleme ölçütlerini karşılayan çalışmalarla sınırlandırıldığında oran %1,96'ya düşmüştür. Aynı çalışma, oyun bozukluğunun erkeklerde kızlara oranla belirgin biçimde daha sık görüldüğünü de ortaya koymuştur.

Çocuk ve ergenlerde (6–18 yaş) internet oyun oynama bozukluğu yaygınlığını inceleyen ve 251.037 katılımcıyı kapsayan 19 çalışmalı bir sistematik derleme ve meta-analizde, havuzlanmış küresel yaygınlık %10 (%95 GA: %6–15) olarak bulunmuştur. Çalışma bazlı tahminler bazı Avrupa örneklemlerinde yaklaşık %1 iken Orta Doğu ve Latin Amerika'daki çalışmalarda %25'in üzerine çıkmış, çalışmalar arası heterojenlik de oldukça yüksek bulunmuştur (Barboza ve ark., 2026). Gao ve ark. (2022) ise 155 rapor ve 407.620 katılımcıyı kapsayan meta-analizinde ergenlerde yaygınlığı %8,8 olarak bildirmiştir. Bununla birlikte çalışmalar arası heterojenlik göz

önüne alındığında, bu oranlar kesin değerler olarak değil, farklı bağlamlara ait ortalama göstergeler olarak yorumlanmalıdır. Bu nedenle standart tanı ölçütlerine, kültüre duyarlı önleyici müdahalelere ve erken tanılama stratejilerine ihtiyaç duyulmaktadır (Barboza ve ark., 2026).

Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi (WHO/Europe, 2024), Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışları (HBSC) çalışmasının 2021/2022 dalgasından, 44 ülke ve bölgede 11, 13 ve 15 yaşlarındaki yaklaşık 280.000 ergeni kapsayan bir rapor yayımlamıştır. Rapora göre problemli sosyal medya kullanımı bildiren ergenlerin oranı 2018’de %7 iken 2022’de %11’e yükselmiştir; kızlarda %13, erkeklerde %9’dur. Ergenlerin yaklaşık %12’si problemli oyun oynama bakımından risk altındadır ve bu oran erkeklerde %16, kızlarda %7’dir. Bu veriler, problemli kullanımın cinsiyete göre farklı biçimlerde ortaya çıktığını göstermektedir: sosyal medyada kızlar, oyunda ise erkekler daha yüksek oranlar bildirmektedir. Bununla birlikte bu oranlar öz bildirime dayalı tarama sonuçlarıdır ve klinik tanı sıklığı olarak yorumlanamaz.

Türkiye’de yürütülen çalışmaları bir araya getiren Avcı (2021), internet bağımlılığı düzeyini “bağımlı değil”, “bağımlılık potansiyeli taşıyan” ve “bağımlı” biçiminde üç kategoride ele alan çok kategorili bir meta-analiz yaklaşımı kullanmıştır. Çalışma, 12–18 yaş ve 18 yaş üstü grupları içeren örneklemelerde bağımlılık düzeyindeki yaygınlığın yaklaşık %3 ile %7 arasında değiştiğini ve yaygınlığın özellikle 2013 sonrasında arttığını bildirmiştir. Bu bulgu, ulusal ölçekte kullanılabilecek nadir sentezlerden biri olmakla birlikte yalnızca ergenleri kapsamamakta ve farklı ölçeklerle toplanmış çalışmalara dayanmaktadır; bu nedenle Türkiye’deki çocuk ve ergenler için kesin bir yaygınlık değeri olarak sunulmamalıdır.

Tablo 2’deki tahminler birlikte okunduğunda farklı yapıların aynı sayısal ölçekte karşılaştırılamayacağı görülmektedir. Problemli akıllı telefon kullanımı için bildirilen yaklaşık dörtte birlik ortanca, çoğunlukla tarama ölçeklerinin eşliğini aşan gençleri ifade eder; oyun bozukluğu için daha düşük oranlar ise daha dar tanımlanmış bir yapıyı yansıtır, ancak bu oranlar da ölçğe ve örnekleme göre üç kat veya daha fazla değişebilmektedir (Gao ve ark., 2022; Sohn ve ark., 2019; Stevens ve ark., 2021). Yaş grupları için bulgular da tutarlı değildir: Stevens ve ark. (2021) ergen örneklerinin daha yüksek yaygınlıkla ilişkili olduğunu bildirirken, Gao ve ark. (2022) ergenlerde genç yetişkinlere kıyasla biraz daha düşük bir değer bulmuştur. Bu görünürdeki çelişki, yaş gruplarının tanımının, ölçeklerin ve dâhil edilen çalışmaların meta-analizler arasında farklı olmasıyla açıklanabilir. Sonuç olarak yaygınlık verileri, bir bozukluğun “gerçek” oranından çok, ilgili çalışmanın ölçüm ve örnekleme koşullarının bir ürünü olarak değerlendirilmelidir.

Tablo 2
Yaygınlık Tahmini Sunan Başlıca Çalışmalar

Kaynak	Kapsam ve örneklem	Temel yaygınlık bulgusu
Sohn ve ark. (2019)	Çocuk ve gençlerde problemlili akıllı telefon kullanımı; 41 çalışma, N = 41.871	Ortanca %23,3 (aralık: %14,0–%31,2)
Fam (2018)	Ergenlerde internet oyun oynama bozukluğu; 16 çalışma	Havuzlanmış yaygınlık yaklaşık %4,6
Stevens ve ark. (2021)	Oyun bozukluğu; 53 çalışma, N = 226.247	%3,05 (%95 GA: %2,38–3,91); katı örnekleme ölçütleriyle %1,96
Gao ve ark. (2022)	Ergen ve genç yetişkinlerde internet oyun oynama bozukluğu; 155 rapor, N = 407.620, 33 ülke	Ergenlerde %8,8 (%95 GA: %7,5–10,0)
WHO/Europe (2024)	HBSC 2021/2022; 11, 13 ve 15 yaşlarında yaklaşık 280.000 ergen, 44 ülke ve bölge	Problemlili sosyal medya kullanımı %7 (2018) → %11 (2022); oyunda risk altında olanlar %12
Avcı (2021)	Türkiye’de yürütölen çalışmalar (12–18 yaş ve 18 yaş üstü); çok kategorili meta-analiz	Bağımlılık düzeyinde yaygınlık yaklaşık %3–%7; 2013 sonrasında artış

Not. GA = güven aralığı. Değerler ilgili çalışmaların kendi bildirimlerinden alınmıştır; çalışmalar farklı yapıları ve ölçüm araçlarını kapsadığı için doğrudan karşılaştırılmamalıdır.

Etiyoloji

Çocuk ve ergenlerde problemlili internet ve oyun kullanımının tek bir nedeni yoktur. Mevcut modeller, bireysel yatkınlıkların, kullanılan uygulamaların özelliklerinin ve çevresel koşulların birlikte etkili olduğunu varsaymaktadır. Griffiths ve ark. (2025), oyun bozukluğunun edinilmesi ve sürmesinde bireysel etkenler (genetik ve biyolojik yatkınlıklar, kişilik özellikleri, oyun oynama motivasyonları gibi), oyuna ilişkin özellikler (oyunların yapısal özellikleri ve oynandığı ortam) ve çevresel etkenler (akran, aile ve kültürel etkiler gibi) olmak üzere birbiriyle etkileşim halinde olan üç grup etkenden söz etmektedir. Sugaya ve ark. (2019) ise çocuk ve ergenlerde internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin kanıtı biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenler çerçevesinde derlemiştir. Aşağıda bu etkenler, sınıflandırma bölümünde tanıtılan I-PACE modelinin (Brand ve ark., 2016, 2019) mantığı doğrultusunda ele alınmaktadır.

Nörobiyolojik Süreçler

Çocukluk ve ergenlik, beynin henüz gelişimini tamamlamadığı ve yoğun biçimde yeniden örgütlendiği dönemlerdir. Ancak özellikle ergenlik döneminde, Casey ve ark. (2008) ödöl işleme, duygusal tepkisellik ve haz arayışından sorumlu subkortikal limbik sistemin; bilişsel kontrol, rasyonel karar alma ve dürtü denetiminden sorumlu prefrontal korteksten

daha erken olgunlaştığını ileri sürmüştür. Beyin bölgeleri arasındaki bu asenkron gelişimsel dengesizlik, ergenlerin özellikle duygusal açıdan uyarılmış ortamlarda mantıksal kapasitelerinden ziyade limbik sistemin yönlendirmesiyle hareket etmelerine, dolayısıyla ödül arayışına, risk almaya ve akran etkisine daha duyarlı hale gelmelerine neden olmaktadır. Söz konusu nörogelişimsel model doğrudan internet kullanımını açıklamak için geliştirilmemiş olsa da; çocuk ve ergenlerin akıllı telefon, sosyal medya ve oyunlardaki anlık dijital ödüller ile yüksek duygusal uyarılara neden özellikle hassas olduklarına ve öz denetim sağlamakta zorlandıklarına dair güçlü bir biyolojik zemin sunmaktadır.

Beyin görüntüleme araştırmaları da bu çerçeveye uyumlu ipuçları vermektedir. Weinstein ve ark. (2017) ve Kuss ve ark. (2018) tarafından yapılan derlemeler, internet ve oyun bozukluğu olan bireylerde ödül, dürtü denetimi ve karar verme ile ilişkili beyin ağlarında işlevsel ve yapısal farklılıklar bulunduğunu, oyunla ilgili uyaranlara karşı artmış tepkiselliğin sık bildirildiğini ortaya koymaktadır. Ergen örnekleminde yürütülen bir çalışmada Yuan ve ark. (2011), internet bağımlılığı bozukluğu olan gençlerde gri ve beyaz madde mikroyapısında kontrol grubuna göre farklılıklar saptamıştır. Bununla birlikte bu çalışmaların çoğu küçük örneklemler ve kesitsel olduğundan, saptanan farklılıkların bir kırılganlık işareti mi yoksa yoğun kullanımın bir sonucu mu olduğu belirlenmemektedir.

Davranışsal bağımlılıklara ilişkin nörogörüntüleme çalışmaları, limbik yapıların (amigdala, ventral striatum) aşırı aktif, bilişsel kontrolden sorumlu prefrontal-striatal devrelerin ise yetersiz aktif olduğuna işaret etmektedir. Bağımlılık ilerledikçe davranış keyif amacıyla yapılmaktan çıkıp alışkanlığa dönüştüğünden, ilk dönemde etkin olan ventral striatumun yerini zamanla dorsal striatumun aldığı düşünülmektedir. İnsanın ise aşırma gibi bedensel hisleri temsil ederek ödül ve kontrol sistemleri arasında köprü görevi görebileceği öne sürülmektedir (Brand ve ark., 2019).

Pekiştirme ve Ödül

Dijital ürünlerin tasarımı, kullanımı sürdüren öğrenme süreçlerini bilinçli ya da bilinçsiz olarak harekete geçirebilir. Montag ve ark. (2019), sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının ve ücretsiz başlayıp oyun içi satın alma sunan oyunların bildirimler, “beğeni” gibi sosyal onay göstergeleri, sonsuz kaydırma ve öngörülemez ödüller gibi özelliklerinin, psikolojik ve ekonomik kuramlar çerçevesinde dikkat çekici derecede kullanımı sürdürücü olabileceğini tartışmıştır. “Beğeni”, kullanıcıya doğrudan sosyal ödül sağlarken; sonsuz kaydırma ve otomatik oynatma doğal bir durma noktasını ortadan kaldırmakta, zaman zaman karşılaşılan ödüllendirici içerikler ise slot makinelerinde olduğu gibi aralıklı pekiştirme yoluyla

davranışı pekiştirmektedir. Ödülün ne zaman ve ne kadar geleceğinin önceden bilinmemesi de davranışın pekişmesini kolaylaştıran bir özellik olarak kabul edilmektedir.

Ergenler için bu mekanizmanın sosyal boyutu özellikle önemlidir. Sherman ve ark. (2016), ergenlerin kendi fotoğraflarını ve başkalarının fotoğraflarını gördükleri bir simülasyonda, çok sayıda “beğeni” almış fotoğrafların ödülle ilişkili beyin bölgelerinde daha güçlü bir etkinlik oluşturduğunu ve ergenlerin bu fotoğrafları kendilerinin de beğenme olasılığının arttığını bildirmiştir. I-PACE modeli bu tür doyum yaşantılarının başlangıçta kullanımı pekiştirdiğini, zamanla ise kullanımın olumsuz duygudurumu hafifletme işlevi kazandığını ve ipucu tepkiselliği ile istek duygusunun güçlendiğini öne sürmektedir (Brand ve ark., 2016, 2019). Bu sürecin ergenlerde nasıl işlediğine ilişkin boylamsal kanıt henüz sınırlıdır.

Biyolojik Yatkınlık

Aile ve ikiz çalışmaları, problemli internet kullanımında kalıtsal etkenlerin bir payı olabileceğini düşündürmektedir. Vink ve ark. (2016), ergen ikizlerde kompulsif internet kullanımının kalıtsallığını incelemiş ve bireysel farklılıkların bir bölümünün genetik etkenlerle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Kalıtsallık bulgusu, genetik bir kaderi değil, çevresel etkenlerle etkileşen bir yatkınlığı ifade eder; çocuğun aile ortamı, akran grubu ve dijital ortama erişimi bu yatkınlığın ortaya çıkıp çıkmayacağını belirleyebilir. Belirli genlerin ya da nörotransmitter sistemlerinin rolüne ilişkin ergen örneklemelerindeki kanıt ise sınırlıdır.

Ruh Sağlığı ve Psikolojik Yatkınlıklar

Problemli internet ve oyun kullanımı ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişki, alanın en çok araştırılan konularından biridir. Ko ve ark. (2012) ve Ho ve ark. (2014), internet bağımlılığının DEHB, depresyon ve anksiyete ile birlikte görülme olasılığının yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu derlemeler her yaştan örneklemi içerdiği için bulguların çocuk ve ergenler için yorumlanmasında dikkatli olunmalıdır. Çocuk ve ergenlere özgü boylamsal bulgular ise ilişkinin yönü konusunda daha ayrıntılı bilgi vermektedir. Singapur’da yaklaşık 3.000 öğrencinin iki yıl boyunca izlendiği bir çalışmada Gentile ve ark. (2011), daha fazla oyun oynama, dürtüsellik ve düşük sosyal yeterliğin patolojik oyun kullanımını yordadığını; depresyon, anksiyete, sosyal fobi ve okul performansındaki düşüşün ise daha çok bu kullanımın sonucu olarak ortaya çıktığını bildirmiştir. Männikkö ve ark. (2020) de problemli oyun davranışının psikolojik ve sosyal iyi oluşun çeşitli göstergeleriyle olumsuz ilişkili olduğunu meta-analizle göstermiştir.

İlişkinin çift yönlü olabileceğine dair kanıtlar da bulunmaktadır. Kim ve ark. (2022), Avustralyalı ergenlerle yürüttükleri boylamsal çalışmada anksiyete ile oyun bozukluğu belirtileri arasında çift yönlü bir ilişki saptamıştır. Sohn ve ark. (2019) problemlili akıllı telefon kullanımının depresyon ($OR = 3,17$), anksiyete ($OR = 3,05$), algılanan stres ($OR = 1,86$) ve kötü uyku kalitesi ($OR = 2,60$) olasılığının artmasıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir; ancak dâhil edilen çalışmaların çoğu kesitsel olduğu için bu ilişkilerin yönü bilinmemektedir. Dikkat eksikliği belirtilerinde ise Ra ve ark. (2018), lise öğrencilerinde dijital medya kullanım sıklığı daha yüksek olanların izleyen iki yıl içinde DEHB belirtileri geliştirme olasılığının biraz daha yüksek olduğunu bildirmiştir; yazarlar etkinin küçük olduğunu ve gözlemsel desenin nedensel çıkarıma izin vermediğini vurgulamıştır.

Uyku bu ilişkilerde sık göz ardı edilen bir aracı ya da ortak etkindir. Carter ve ark. (2016), çocuk ve ergenlerde taşınabilir ekranlı cihazlara erişimin ya da kullanımın, özellikle yatma saatine yakın kullanımın, yetersiz uyku süresi, kötü uyku kalitesi ve gündüz aşırı uykulu olma ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Alimoradi ve ark. (2019) da internet bağımlılığının uyku sorunlarıyla pozitif ilişkili olduğunu meta-analizle göstermiştir. Uykunun hem duygudurum düzenlemesi hem de dikkat ve öğrenme için temel bir işlev olduğu düşünüldüğünde, ekran kullanımının uyku üzerindeki etkisi, ruh sağlığı sonuçlarının yorumlanmasında ayrıca dikkate alınmalıdır.

Tablonun karşı yüzü de vardır. Orben ve Przybylski (2019), üç büyük veri setinde dijital teknoloji kullanımı ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkinin olumsuz olmakla birlikte çok küçük olduğunu ve analitik seçimlerin sonuçları değiştirebildiğini göstermiştir. Odgers ve Jensen (2020) de araştırmaların çoğunun korelasyonel olduğunu ve etkilerin küçük olumsuz, küçük olumlu ve sıfır arasında değiştiğini belirtmiştir. Buna karşılık Nagata ve ark. (2025), ABD’de 9–10 yaşında başlayarak üç yıl boyunca izlenen 11.876 çocukta, bireyin kendi ortalamasının üzerindeki sosyal medya kullanımının izleyen yılda daha yüksek depresif belirtilerle ilişkili olduğunu, ters yönde bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Teague ve ark. (2026) ise 153 boylamsal çalışmayı birleştiren meta-analizde, sosyal medya kullanımının depresyon, davranış sorunları ve madde kullanımıyla küçük ama tutarlı biçimde ilişkili olduğunu bulmuştur. Orben ve ark. (2022), bu ilişkilerin belirli gelişim dönemlerinde daha güçlü olabileceğini, yani bazı yaş aralıklarının sosyal medyaya karşı daha duyarlı olabileceğini öne sürmüştür. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ilişkilerin küçük ama göz ardı edilemeyecek düzeyde olduğu ve bireyden bireye değiştiği söylenebilir.

Küçük çocuklar için “bağımlılık” kavramı uygun olmasa da erken dönem maruziyet, sonraki kullanım örüntüleri için bağlam oluşturmaktadır. Madigan ve ark. (2019), 2.441 çocuğu 24, 36 ve 60 aylıkken izlemiş; daha

yüksek ekran süresinin sonraki gelişimsel tarama performansında daha düşük puanlarla ilişkili olduğunu, ters yönde bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Takahashi ve ark. (2023) de Japonya’da 7.097 anne-çocuk çiftinde, 1 yaşta günde dört saat veya daha fazla ekran süresinin 2 ve 4 yaşlarında iletişim ve problem çözme alanlarında gelişimsel gecikme olasılığının daha yüksek olmasıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Her iki çalışmada da ekran süresi ebeveyn bildirimine dayanmakta ve ilişkiler gözlemsel olduğundan nedensellik varsayılmamaktadır.

Ailesel ve Toplumsal Bağlam

Aile, problemleri kullanım açısından hem risk hem de koruma kaynağıdır. Schneider ve ark. (2017), ergenlerde problemleri oyun oynamaya ilişkin aile etkenlerini inceleyen 14 çalışmayı derlemiştir; etkenleri ebeveynin durumu, ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveynin oyun üzerindeki etkisi ve aile ortamı olmak üzere dört başlıkta toplamıştır. Çalışmaların çoğunun ebeveyn-çocuk ilişkisine odaklandığı ve daha zayıf ilişki niteliğinin daha şiddetli problemleri oyunla ilişkili olduğu, babayla kurulan ilişkinin koruyucu olabileceği bildirilmiştir; yazarlar bulguların çoğunlukla yalnızca ergenin kendi bildirimine dayandığını belirtmiştir. Petrescu ve ark. (2025) de çocuk ve ergenlerde internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin ailesel koruyucu ve risk etkenlerini sistematik olarak derlemiştir. Bu çalışmalar birlikte ele alındığında, aile süreçlerinin hem önleme hem de müdahale için bir hedef olabileceği düşünülebilir.

Ebeveynin medya kullanımına ilişkin izlemesi de önemli görünmektedir. Gentile ve ark. (2014), çocukların medya kullanımının süre ve içerik açısından ebeveynlerce izlenmesinin, ekran süresinin ve şiddet içeren medyaya maruziyetin azalması ile ve uyku, okul performansı ve sosyal davranış alanlarındaki olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu prospektif bir çalışmada bildirmiştir. Van den Eijnden ve ark. (2018) ise oyun ve sosyal medyanın yoğun kullanımı ile kontrol kaybıyla giden bozuk kullanımını birbirinden ayırarak ergenlerin psikolojik, sosyal ve okul işlevselliğiyle ilişkilerini incelemiştir; bu ayrımın anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, aile temelli yaklaşımların yalnızca süreyi sınırlamaya değil, ilişki kalitesini ve işlev kaybını da hedeflemesi gerektiğini düşündürmektedir.

Tedavi ve Önleme

Çocuk ve ergenlerde internet ve oyun bozukluğunun tedavisine ilişkin kanıt tabanı, gözlemsel çalışmalara kıyasla belirgin biçimde dardır. Zajac ve ark. (2017) ve King ve ark. (2017) sistematik derlemelerinde, internet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğu için tutarlı tanımların ve ölçüm araçlarının bulunmadığını; tedavi çalışmalarının farklı tanı ve sonuç ölçütleri kullandığını ve yöntemsel açıdan önemli sınırlılıklar taşıdığını

bildirmiştir. King ve ark. (2017) ayrıca çalışma tasarımı kalitesinin son on yılda gelişmediğini ve alanda daha fazla tutarlılığa ve standardizasyona ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır.

Park ve ark. (2025) çocuk ve ergenlerde oyun bozukluğu tedavisini ele alan sistematik derlemelerinde, çalışma sayısının arttığını ancak araştırma alanının hâlâ erken bir aşamada olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle aşağıda özetlenen yaklaşımlar, kesin etkililik kanıtı olarak değil, mevcut bulguların bugünkü durumu olarak okunmalıdır. Dijital araçlar çocukların okul ve sosyal yaşamının ayrılmaz bir parçası olduğundan, uygulamada hedefin tam yoksunluk yerine dengeli ve kontrollü kullanım olması akla yatkındır.

Farmakolojik ve Fiziksel Yaklaşımlar

İlaç Tedavisi

İnternet ya da oyun bozukluğu için etkililiği yerleşik bir ilaç tedavisi bulunmamaktadır; ilaç çalışmaları çoğunlukla eşlik eden bozukluklara odaklanmıştır. Han ve ark. (2009), çevrim içi video oyunu oynayan ve DEHB tanısı bulunan 62 çocukta sekiz haftalık metilfenidat kullanımı sırasında internet kullanım süresinin ve bağımlılık ölçeği puanlarının azaldığını bildirmiştir. Park ve ark. (2016) de DEHB tanılı ergenlerde atomoksetin ve metilfenidatın problemli çevrim içi oyun oynama üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Bu çalışmalar, DEHB'nin yeterince tedavi edilmesinin problemli oyun oynama için de yararlı olabileceğini düşündürmektedir; ancak örneklemelerin DEHB ile sınırlı olması ve ilaçların oyun bozukluğuna özgü bir tedavi olarak değil, eşlik eden bozukluk tedavisi olarak değerlendirilmesi gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Egzersiz ve Fiziksel Etkinlik

Fiziksel etkinlik, düşük riskli ve ergenlerin gündelik yaşamına kolay entegre edilebilen bir müdahale olarak ilgi çekmektedir. Liu ve ark. (2017), Doğu Asya'da yürütülen 58 randomize kontrollü çalışmayı (2.871 katılımcı) birleştiren meta-analizde grup danışmanlığı, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve spor müdahalesinin her birinin internet bağımlılığı düzeyini anlamlı biçimde azalttığını, spor müdahalesinin ise özellikle yoksunluk belirtileri üzerinde yararlı olduğunu bildirmiştir. Wang ve ark. (2025) yalnızca ergenleri kapsayan, 9 çalışma ve 654 katılımcıya dayanan meta-analizde, egzersiz müdahalelerinin kontrol koşullarına göre internet bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde düşürdüğünü ($SMD = -1,11$; %95 GA: $-1,60$ ile $-0,62$; $p < 0,001$) saptamış; ancak literatürdeki yüksek heterojenlik nedeniyle bulguların dikkatle yorumlanması gerektiğini vurgulamıştır.

Psikolojik Yaklaşımlar

Motivasyonel Görüşme

Ergenler tedaviye çoğunlukla kendi istekleriyle değil, ebeveynlerinin ısrarıyla başvurur ve davranışlarını değiştirme konusunda kararsız olabilirler. Motivasyonel görüşme, bu kararsızlığı yargılamadan ele alarak değişim motivasyonunu güçlendirmeyi amaçlayan danışan merkezli bir iletişim yaklaşımıdır. Motivasyonel görüşmenin ergenlerde dijital bağımlılıklar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar olumlu sonuçlar bildirmektedir. Hindistan’da yürütülen deneysel bir çalışmada motivasyonel görüşmenin internet oyun bağımlılığına yönelik tutumları ve davranışsal sonuçları anlamlı biçimde iyileştirdiği bildirilmiştir (Kaur ve Dhillon, 2021). Türkiye’de dokuzuncu sınıf öğrencileriyle yapılan randomize kontrollü çalışmalarda ise dijital oyun bağımlılığı, siber zorbalık ve siber mağduriyetin kısa vadede (Ayaz-Alkaya ve Akca, 2026), internet ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ise üç ve altı aylık izlem ölçümlerinde de kontrol grubuna göre anlamlı biçimde azaldığı belirlenmiştir (Şahin ve Ayaz-Alkaya, 2026).

Bilişsel Davranışçı Terapi

BDT, tedavi çalışmalarında en sık kullanılan yaklaşımdır. Winkler ve ark. (2013) internet bağımlılığı tedavilerini meta-analizle incelemiş ve tedavi sonrasında belirtilerde azalma bildirmiştir. Stevens ve ark. (2019) oyun bozukluğu için BDT’yi inceleyen 12 bağımsız çalışmayı birleştirmiş; tedavi sonrasında oyun bozukluğu belirtileri ve depresyonda büyük, anksiyetede orta düzeyde bir azalma bulmuş, ancak izlem değerlendirmelerinde bu kazanımların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, bu nedenle uzun süreli etkilere ilişkin daha kapsamlı ve titiz çalışmalara gereksinim bulunduğunu belirtmiştir.

Ergen örneklemelerinde yürütülen çalışmalar daha sınırlıdır. Torres-Rodríguez ve ark. (2018), 12–18 yaşlarındaki 31 ergenle yürüttükleri çalışmada, çocuk ve ergenlere özel geliştirilmiş bir psikoterapi programını (PIPATIC) standart BDT ile karşılaştırmış; iki grupta da oyun bozukluğu belirtilerinde belirgin azalma saptamış, ancak özel programın eşlik eden belirtiler, bireysel ve kişilerarası beceriler ve aile ilişkileri alanlarında daha fazla iyileşme sağladığını bildirmiştir. Szász-Janocha ve ark. (2021), 9–19 yaşlarındaki 54 katılımcıyla yürüttükleri tek kollu çalışmada, dört oturumluk BDT temelli bir grup programının (PROTECT+) belirti şiddetinde 12. ayda orta ila büyük düzeyde bir azalma sağladığını bildirmiştir. Ayrıca depresyon, sosyal kaygı, performans kaygısı ve okul kaygısında; ebeveyn bildirimlerine göre ise genel psikopatoloji düzeylerinde anlamlı azalmalar saptanmıştır.

Aile Temelli Yaklaşımlar

Aile etkenlerinin etiyolojideki rolü, ebeveynlerin tedaviye katılımını mantıklı bir hedef haline getirmektedir. Nitekim Schneider ve ark. (2017), aile etkenlerini inceleyen derlemelerinin sonunda, ebeveynlerin etkin biçimde katıldığı müdahalelerin daha yararlı olabileceğini belirtmiştir. González-Bueso ve ark. (2018), ergenlerde internet oyun oynama bozukluğu için psikolojik müdahaleyi ebeveyn psikoeğitimiyle birleştiren bir programı değerlendirmiştir; Torres-Rodríguez ve ark. (2018) ise aile ilişkilerindeki iyileşmeyi sonuç ölçütleri arasında incelemiştir. Gentile ve ark. (2014) medya kullanımının ebeveynlerce süre ve içerik bakımından izlenmesinin ekran süresi ve uyku gibi sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular birlikte, ebeveynle çalışmanın çocuğun dijital kullanımına ilişkin kuralları, ebeveyn-çocuk iletişimini ve ebeveynin kendi rol modeli olma davranışını kapsayabileceğini düşündürmektedir; ancak bu unsurların her birinin etkisi ayrı ayrı sınanmamıştır.

Çok Modlu Yaklaşımlar

Birçok klinik program BDT'yi psikoeğitim, ebeveyn katılımı, sosyal beceri çalışması ve eşlik eden sorunların tedavisiyle birleştiren çok modlu bir çerçevede uygulamaktadır. Eşlik eden depresyon, anksiyete ve DEHB gibi sorunların yaygınlığı (Ho ve ark., 2014; Ko ve ark., 2012) bu yaklaşımı desteklemektedir. PIPATIC (Torres-Rodríguez ve ark., 2018) ve ebeveyn psikoeğitimi içeren program (González-Bueso ve ark., 2018) bu tür çok bileşenli müdahalelere örnektir.

PIPATIC programı, internet oyun oynama bozukluğu belirtileri ve eşlik eden diğer bozuklukları olan ergenlere yönelik geliştirilmiş, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan özelleştirilmiş bir psikoterapi programıdır. Program altı modülden oluşmaktadır: psikoeğitim ve motivasyon, internet oyun oynama bozukluğuna uyarlanmış standart bağımlılık tedavisi, bireysel (içsel) boyut, kişilerarası boyut, aile müdahalesi ve yeni bir yaşam tarzının geliştirilmesi. Bu yapı sayesinde program yalnızca oyun davranışını değil, bireysel, ilişkisel ve ailesel faktörleri de birlikte hedefleyerek terapötik değişimi sağlamayı amaçlamaktadır (Torres-Rodríguez ve ark., 2018). Tablo 3, çocuk ve ergenlere yönelik temel çalışmaları bir arada göstermektedir.

Tablo 3
Tedavi ve Önleme Alanında Seçilmiş Çalışmalar

Kaynak	Örneklem ve tasarım	Müdahale	Temel bulgu
Han ve ark. (2009)	DEHB tanılı çocuklar (N = 62); 8 hafta	Metilfenidat	Kullanım süresinde ve bağımlılık ölçeği puanlarında azalma
Torres-Rodríguez ve ark. (2018)	12-18 yaş, 31 ergen; iki gruplu karşılaştırma; 3 ay izlem	PIPATIC ve standart BDT	İki grupta belirti azalması; PIPATIC'te eşlik eden belirtilerde ve aile ilişkilerinde daha fazla iyileşme
Szász-Janocha ve ark. (2021)	9-19 yaş, 54 katılımcı; tek kollu; 12 ay izlem	PROTECT+ (4 oturumluk BDT temelli grup)	12. ayda belirti şiddetinde orta-büyük azalma; depresyon ve anksiyetede azalma
Lindenberg ve ark. (2022)	422 riskli lise öğrencisi; küme randomize kontrollü; 12 ay	PROTECT (BDT temelli endike önleme)	Belirtilerde kontrole göre daha fazla azalma (%39,8'e karşı %27,7); yeni olgu sıklığı farkı anlamlı değil
Wang ve ark. (2025)	Ergenlerde 9 çalışma, N = 654; meta-analiz	Egzersiz	Kontrolde göre bağımlılık puanlarında azalma (SMD = -1,11); yüksek heterojenlik
Stevens ve ark. (2019)	12 bağımsız çalışma; meta-analiz (yaş karışık)	BDT	Son testte belirti ve depresyonda büyük, anksiyetede orta etki; izlemde anlamlı değil

Not. BDT = bilişsel davranışçı terapi; DEHB = dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu; SMD = standardize ortalama fark. Değerler ilgili çalışmaların kendi bildirimlerinden alınmıştır; çalışmaların tasarımları farklı olduğundan etki büyüklükleri doğrudan karşılaştırılmaz.

Okul Temelli Önleme ve Rehberlik

Önleme çalışmaları, tedavi hizmetlerine ulaşamayan ya da henüz bozukluk eşiğine gelmemiş çocuklar için özel önem taşımaktadır. Throuvala ve ark. (2019), ergenlerde internet bağımlılığını önlemeye yönelik okul temelli programları sistematik olarak derlemiş; mevcut çalışmaların karışık sonuçlar verdiğini, kavramların daha açık tanımlanması, daha güncel ve güçlü değerlendirme araçlarının kullanılması, yalnızca internet süresinin azalmasının temel sonuç olarak yeniden düşünülmesi ve beceri ile koruyucu etkenlerin geliştirilmesine odaklanılması gerektiğini bildirmiştir. Lindenberg ve ark. (2022), riskli ergenleri hedef alan manüel temelli BDT'ye dayalı endike önleme programı PROTECT'i, 422 lise öğrencisiyle yürüttükleri küme randomize kontrollü çalışmada değerlendirmiştir. Girişim grubunda internet oyun oynama bozukluğu belirtilerinde 12 ay içinde %39,8'lik, kontrol grubunda ise %27,7'lik bir azalma görülmüş, ancak yeni olgu sıklığındaki

fark anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar, okul temelli endike önlemenin belirtileri azaltabileceğini, fakat yeni olguların ortaya çıkmasını önlediğine dair kanıtın henüz yetersiz olduğunu göstermektedir.

Rehberlik boyutunda, boylamsal bulgulara dayanan öneriler dikkat çekmektedir. Nagata ve ark. (2025), erken ergenlikte sosyal medya kullanımına ilişkin klinisyenlerin ebeveynlere ve gençlere öngörücü rehberlik sağlamasını önermektedir. Teague ve ark. (2026); dijital medya kullanımının, özellikle de sosyal medyanın, çocuk ve ergen sağlığı ile gelişimi üzerinde risklerle tutarlı biçimde ilişkili olduğunu; olası zararları hafifletmek için hedefe yönelik ve çok yönlü politika ve müdahalelerin gelişim dönemine ve kullanım türüne duyarlı olması gerektiğini savunmaktadır. Bu öneriler, tek tip yasaklar yerine yaşa uygun, işleve odaklı ve aileyi sürece katan yaklaşımların daha tutarlı olduğunu düşündürmektedir. Uygulamacılar için yararlı bir ilke, kullanım süresinden çok uyku, okul işlevi, akran ilişkileri ve duygudurum üzerindeki etkiye odaklanmaktır (Kardefelt-Winther ve ark., 2017; van den Eijnden ve ark., 2018).

Sonuç

Çocuk ve ergenlerde internet ve dijital teknoloji bağımlılığına ilişkin uluslararası yazın, sorunun ciddiye alınmaya değer olduğunu, ancak sanıldığından daha karmaşık olduğunu göstermektedir. Resmî tanı yalnızca oyun bozukluğu için bulunmakta, diğer biçimler için kavramsal tartışma sürmektedir. Yaygınlık tahminleri ölçüm ve örnekleme yöntemine göre büyük farklılık göstermekte; oyun bozukluğu için meta-analizlerde yaklaşık %2–10, problemli akıllı telefon kullanımı için ortanca yaklaşık %23 bildirilmektedir. Etiyolojide nörobiyolojik olgunlaşma dengesizlikleri, dijital ürünlerin pekiştirici özellikleri, kalıtsal yatkınlık, eşlik eden ruhsal sorunlar ve aile bağlamı birlikte rol oynamakta; ilişkiler çoğunlukla küçük ama tutarlıdır ve nedensel yön çoğu zaman belirsizdir.

Tedavide BDT ve çok modlu programlar en çok incelenen yaklaşımlardır; ancak çocuk ve ergenlerde yeterli güçte, uzun izlemli randomize kontrollü çalışmalar sınırlıdır. İlaç tedavisi eşlik eden bozukluklara yöneliktir; egzersiz umut vericidir ama sonuçlar yüksek heterojenlikle yorumlanmalıdır; okul temelli programlar belirtileri azaltabilmekte, yeni olguları önlediğine dair kanıt ise yetersiz kalmaktadır. Uygulamacılar için temel mesajlar, kullanım süresinden çok işlev kaybını değerlendirmek, eşlik eden sorunları birlikte ele almak, aileyi sürece katmak ve gelişim dönemine duyarlı önleme ile rehberlik sunmaktır. Bölümün başlıca sınırlılığı, anlatımsal bir derleme olması ve kaynakların sistematik bir tarama protokolüyle belirlenmemiş olmasıdır; gelecek araştırmalar ortak ölçüm standartlarına, boylamsal ve kültürler arası tasarımlara, Türkiye’de çocuk ve ergenleri temsil eden ulusal verilere ve yeterli güçte, uzun izlemli randomize kontrollü çalışmalara ağırlık vermelidir.

KAYNAKÇA

- Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Avcı, E. (2021). Multi-category prevalence of meta-analysis: The prevalence of level of internet addiction in Turkey. *Türkiye Klinikleri Journal of Biostatistics*, 13(1), 39–49. <https://doi.org/10.5336/biostatic.2020-80194>
- Ayaz-Alkaya, S., & Akca, A. (2026). The effect of motivational interviewing-supported health education on digital game addiction and cyberbullying behaviors in adolescents: A randomized controlled trial. *Public Health*, 254, Article 106248. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2026.106248>
- Barboza, J. J., Bonilla Asalde, C., Rivera-Lozada, O., Iuga, M. M., Valdivia, B. R., Hernández-Juárez, G., Canelo, C. A., Campuzano, R. A. M., Aguilar-Bueno, J. C., Aguirre-Ipenza, R., & Kong-Lozano, L. A. (2026). Global prevalence of internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 20(1), Article 90. <https://doi.org/10.1186/s13034-026-01083-8>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208.

<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>

- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(5), 524–531. <https://doi.org/10.1111/sjop.12459>
- Ferguson, C. J., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45(12), 1573–1578. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005>
- Gao, Y.-X., Wang, J.-Y., & Dong, G.-H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Gentile, D. A., Reimer, R. A., Nathanson, A. I., Walsh, D. A., & Eisenmann, J. C. (2014). Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 479–484. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.146>
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., Jiménez-Murcia, S., del Pino-Gutiérrez, A., & Ribas, J. (2018). Internet gaming disorder in adolescents: Personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00787>
- Griffiths, M. D., Stavropoulos, V., Pontes, H. M., Carbonell, X., King, D. L., Lin, C.-Y., Demetrovics, Z., & Király, O. (2025). Gaming disorder among children and adolescents. In D. A. Christakis & L. Hale (Eds.), *Handbook of children and screens: Digital media, development, and well-being from birth through adolescence* (pp. 187–194). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_26
- Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels, M. A., Haws, C. A., & Renshaw, P. F. (2009). The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 50(3), 251–256. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.08.011>
- Ho, R. C., Zhang, M. W. B., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C.-M., Watanabe, H., & Mak, K.-K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14, Article 183. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras,

- M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaa, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kaur, M. R., & Dhillon, R. K. (2021). Impact of motivational interviewing on attitude, and behavioural outcome of internet gaming addiction (IGA) among adolescents. *IDC International Journal*, 8(3), 46–51.
- Kim, S., Champion, K. E., Gardner, L. A., Teesson, M., Newton, N. C., & Gainsbury, S. M. (2022). The directionality of anxiety and gaming disorder: An exploratory analysis of longitudinal data from an Australian youth population. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 1043490. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1043490>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Wu, A. M. S., Doh, Y. Y., Kuss, D. J., Pallesen, S., Mentzoni, R., Carragher, N., & Sakuma, H. (2017). Treatment of Internet gaming disorder: An international systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 54, 123–133. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.002>
- Király, O., & Demetrovics, Z. (2017). Inclusion of gaming disorder in ICD has more advantages than disadvantages. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 280–284. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.046>
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Chen, C.-C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kuss, D. J., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2018). Neurobiological correlates in Internet gaming disorder: A systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 9, Article 166. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00166>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified Internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(2), Article e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), Article 1470. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic re-

- view and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 67–81. <https://doi.org/10.1177/1359105317740414>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), Article 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open*, 8(5), Article e2511704. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13, Article 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Park, J. H., Lee, Y. S., Sohn, J. H., & Han, D. H. (2016). Effectiveness of atomoxetine and methylphenidate for problematic online gaming in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 31(6), 427–432. <https://doi.org/10.1002/hup.2559>
- Park, J. J., Stryjewski, A., Chen, B., & Potenza, M. N. (2025). Treatment of gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(3), 106–121. <https://doi.org/10.5765/jkacap.250014>
- Petrescu, T.-C., Błachnio, A., & Enea, V. (2025). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review of familial protective and risk factors. *Addictive Behaviors*, 167, Article 108345. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108345>
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H.-J., Mößle, T., Bischof, G., Tao, R., Fung, D. S. S., Borges, G., Auriacombe, M., González Ibáñez, A., Tam, P., & O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399–1406. <https://doi.org/10.1111/add.12457>
- Prinstein, M. J., Nesi, J., & Telzer, E. H. (2020). Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development – future directions

- following Odgers & Jensen (2020). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 349–352. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>
- Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S., & Leventhal, A. M. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. *JAMA*, 320(3), 255–263. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8931>
- Rumpf, H.-J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., Higuchi, S., King, D. L., Mann, K., Potenza, M., Saunders, J. B., Abbott, M., Ambekar, A., Aricak, O. T., Assanangkornchai, S., Bahar, N., Borges, G., Brand, M., Chan, E. M.-L., . . . Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective: Commentary on: A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution (van Rooij et al., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556–561. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321–333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the Like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, Article 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Stevens, M. W. R., King, D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro, P. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(2), 191–203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>
- Sugaya, N., Shirasaka, T., Takahashi, K., & Kanda, H. (2019). Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13, Article 3. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0144-5>
- Szász-Janocha, C., Vonderlin, E., & Lindenberg, K. (2021). Treatment outcomes of a CBT-based group intervention for adolescents with Internet use disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 978–989. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00089>

- Şahin, S. S., & Ayaz-Alkaya, S. (2026). The effect of motivational interviewing on internet addiction and digital game addiction in adolescents: A randomized controlled trial. *European Journal of Pediatrics*, 185(5), Article 336. <https://doi.org/10.1007/s00431-026-06993-5>
- Takahashi, I., Obara, T., Ishikuro, M., Murakami, K., Ueno, F., Noda, A., Onuma, T., Shinoda, G., Nishimura, T., Tsuchiya, K. J., & Kuriyama, S. (2023). Screen time at age 1 year and communication and problem-solving developmental delay at 2 and 4 years. *JAMA Pediatrics*, 177(10), 1039–1046. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.3057>
- Teague, S., Somoray, K., Shatte, A., Miller, D., Moss, K., Crawford, A., Wildman, H., Kayal, D., & Hutchinson, D. (2026). Digital media use and child health and development: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 180(5), 510–517. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2026.0085>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). School-based prevention for adolescent Internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review. *Current Neuropsychology*, 17(6), 507–525. <https://doi.org/10.2174/1570159X16666180813153806>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939–952. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.111>
- van den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., van Gurp, F., & ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697–706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Vink, J. M., van Beijsterveldt, T. C. E. M., Huppertz, C., Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2016). Heritability of compulsive Internet use in adolescents. *Addiction Biology*, 21(2), 460–468. <https://doi.org/10.1111/adb.12218>
- Wang, L., Chen, Y., Cho, J. H., Yang, H., & Seo, J. C. (2025). Effectiveness of exercise as an intervention for internet addiction in adolescents: A meta-analysis. *PeerJ*, 13, Article e19999. <https://doi.org/10.7717/peerj.19999>
- Weinstein, A., Livny, A., & Weizman, A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 75, 314–330. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.040>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>
- World Health Organization. (2022). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th rev.). <https://icd.who.int/>
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*

(Vol. 6). <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061322>

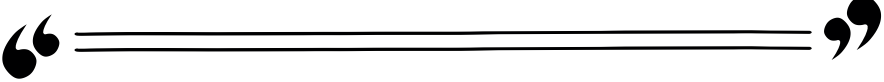
Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., Liu, P., Liu, J., Sun, J., von Deneen, K. M., Gong, Q., Liu, Y., & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(6), Article e20708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>

Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979–994. <https://doi.org/10.1037/adb0000315>



ERGENLİKTE BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK: KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE GÜNCEL ARAŞTIRMALAR



Sevinç TAKIR¹

Elif ÜNAL²

Yeliz KINDAP TEPE³

1 Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-0889-3047>

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>

GİRİŞ

Ergenlik dönemi; biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal değişimlerin aynı anda yaşandığı, bireyin ebeveynlerinden bağımsızlaşma çabası verirken yeni stres faktörleriyle karşı karşıya kaldığı özgün bir gelişimsel evredir (Blos, 1967; Smetana, 2011; Steinberg, 2014). Bu dinamik süreçte, temelleri Bowlby (1969/1982) tarafından atılan ve Ainsworth (1979) tarafından genişletilen çocukluk dönemi bağlanma örüntülerinin, ergenin karşılaştığı zorluklar karşısında toparlanabilme becerisini destekleyen önemli bir zemin sunabileceği değerlendirilmektedir. Dolayısıyla ergenlerin kriz anlarındaki uyum ve esneklik becerilerini bütüncül bir yaklaşımla kavrayabilmek için, bağlanma ve psikolojik sağlamlık kavramlarının birlikte incelenmesi gerekmektedir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla güvenli bağlanmanın ergen gelişimi üzerindeki olumlu etkilerine ve bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan ve tek yönlü ilişkisine odaklanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte erken dönem bağlanma deneyimleri, psikolojik sağlamlık için mutlak bir ön koşul olmaktan ziyade, bireyin farklı uyum becerilerini besleyen gelişimsel bir kaynak olarak değerlendirilmelidir. Bu iki yapı arasındaki ilişkiyi daha doğru görebilmek için, duygu düzenleme kapasitesi, zihinleştirme becerisi ve algılanan sosyal destek gibi aracı süreçlerin yanı sıra farklı kültürel dinamiklerin ve güvensiz bağlanmaya rağmen gösterilen dayanıklılık durumlarının ele alınması; sürecin farklı yönlerini anlamada tamamlayıcı bir perspektif sunabilir.

Bu durumdan yola çıkarak, bu bölümün temel amacı ergenlik döneminde bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki çok yönlü ilişkileri güncel araştırmalar ve eleştirel yaklaşımlar ışığında incelemektir. Bölüm boyunca, bağlanma geçmişinin psikolojik sağlamlık açısından değiştirilemez bir kader olmadığı, aksine gelişimsel süreçte önemli bir koruyucu kaynak işlevi gördüğü vurgulanırken; aracı mekanizmaların rolü ve özellikle Türkiye örneği üzerinden kültürel bağlamın etkisi tartışılacaktır.

Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bireyin birincil bakım verenleriyle kurduğu ilk ilişki, evrimsel ve biyolojik bir bakış açısıyla ilk kez John Bowlby (1969/1982) tarafından “bağlanma” kavramı ile açıklanmıştır. Bowlby’ye göre bağlanma, “bireyin korku veya stres hissettiği anlarda güvenlik ve yatışma arayışıyla bağlanma figürüne yakın olma isteği” olarak tanımlanmaktadır. Bakım verenle kurulan bu erken etkileşimler, bireyin hem kendisini hem de dış dünyayı algılama biçimini belirleyen “içsel çalışma modellerinin” temelini oluşturur (Bowlby, 1982). Bu zihinsel modeller; bireyin karşılaştığı olayları yorumlamasına, geleceğe dair beklentiler oluşturmaya ve davranışlarını bu doğrultuda yönlendirmesinde

rol oynamaktadır (Bowlby, 1973). İçsel çalışan modeller, iki temel boyuttan oluşmaktadır. Bireyin ihtiyaç duyduğunda bağlanma figürlerinin ulaşılabilirliğine ve yanıt verme biçimine dair geliştirdiği “dünya modeli” ile bireyin kendisini başkalarının kabul ve sevgisine ne derece layık gördüğüne ilişkin değerlendirmesini içeren “benlik modeli”nden oluşmaktadır (Bowlby, 1973). Olumsuz erken dönem yaşantıları bu zihinsel modellerin uyumsuz gelişmesine yol açabilmektedir. Ancak içsel çalışma modelleri sabit değildir; güvenli ve duyarlı yeni ilişki deneyimleriyle yeniden yapılandırılabilir (Atwood, 2006). Esnek bir yapıya sahip olan bu modeller, bireyin kişilerarası ilişkilerini, duygu düzenleme biçimini ve stresle baş etme yollarını yaşam boyu etkilemeye devam etmektedir (Allen, 2008; Bowlby, 1973).

Bağlanma kuramı, Ainsworth’ün (1979) Yabancı Durum Testi (Strange Situation Procedure) (anne ve çocuğun kısa süreli ayrılık ve kavuşma anlarının gözlemlendiği standart laboratuvar yöntemi) ile bilimsel bir temel kazanmıştır. Anne-çocuk ilişkilerinin sistematik olarak incelendiği bu çalışmalarda güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olarak üç bağlanma stili tanımlanmıştır (Ainsworth, 1979). İlerleyen yıllarda Main ve Solomon (1986) bakım verenin çocuk için hem güven hem de korku kaynağı olduğu durumlarda ortaya çıkan dezorganize (dağınık/kararsız) bağlanma tipini alanyazına kazandırmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise benlik ve başkaları modellerinin olumlu ya da olumsuz olma durumlarını temel alarak, ergenlik ve yetişkinlik dönemine uyarlanabilen dörtlü bağlanma modelini (güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu) kavramsallaştırmıştır. Bu modeller özellikle ergenlik ve geç yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkilerin ve bağlanma biçimlerinin incelenmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmalarda sıkça birbirinin yerine kullanılan ancak aslında birbirinden farklı olan bağlanma kavramlarını netleştirmek önemlidir. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde gözleme dayalı olarak belirlenen bağlanma örüntüleri (Ainsworth vd., 1979; Main ve Solomon, 1986); ergenin geçmiş deneyimlerini bilişsel olarak nasıl anlamlandırdığını gösteren bağlanma zihinsel organizasyonu (Allen vd., 1998; Allen ve Miga, 2010) ve kişinin yakın ilişkilerinde kendini ve başkalarını nasıl algıladığını ölçen yetişkin bağlanma stilleri (Bartholomew ve Horowitz, 1991) birbirinin tamamen aynısı değildir. Metnin devamındaki çalışmalar okunurken, bu kavramların birbirlerinden farklı yapılar olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Çocukluk döneminde birincil bağlanma figürü ebeveynler iken, ergenlik dönemiyle birlikte birey özerklik kazanma çabası ile ebeveynlerine duyduğu bağımlılık arasında yeni bir gelişimsel denge kurmaya çalışmaktadır (Allen, 2008). Güvenli bağlanma örüntüsünde bakım veren; bir yandan ergenin çevreyi özgürce keşfetmesini destekleyen bir “güvenli üs”, diğer yandan stres ve tehdit durumlarında sığınabileceği “güvenli bir liman” olma

işlevini sürdürmektedir (Ainsworth, 1979; Armsden ve Greenberg, 1987). Bununla birlikte ergenlik döneminde söz konusu işlevlerin bir bölümü yakın arkadaşlara ve romantik partnerlere aktarılmaktadır (Ainsworth, 1979; Allen, 2008). Dolayısıyla yeni kurulan ilişkiler, bağlanma sisteminin yeniden yapılanmasında belirleyici bir rol üstlenmektedir (Ainsworth, 1989). Nitekim Allen ve Miga (2010), ergenin popülerliği, akranlarından duygusal destek alma becerisi ve akran baskısından korunabilmesinin, bağlanma sistemindeki değişimin %24'ünü açıkladığını belirtmiştir. Bu bulgu, ergenlikteki bağlanma örüntülerinin yalnızca bakım verenlerle kurulan ilişkilerle sınırlı olmadığını, akranlarla yürütülen sosyal etkileşimlerin niteliğinden de etkilendiğini ortaya koymaktadır (Allen ve Miga, 2010).

Alanyazın, erken dönem bağlanma yaşantılarının bireyin gelişim süreci üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Sroufe (2005), bağlanma sürecini doğrusal bir neden-sonuç ilişkisi yerine işlemsel bir model ile açıklamaktadır. Araştırmacıya göre erken dönem bağlanması, ileriki yaşamı doğrudan şekillendiren mutlak belirleyici değil; bireyi belirli bir gelişimsel yörüngeye sokan bir başlangıç koşuludur. İlerleyen yıllarda karşılaşılan ailevi stresörler, akran ilişkileri ve sosyal destek ağlarındaki değişimler bireyin uyum düzeyini farklılaştırabilse (değişim ilkesi) de, erken dönemdeki güvenli bağlanma geçmişi, kriz anlarında toparlanmayı kolaylaştıran temel bir koruyucu faktör (süreklilik ilkesi) olarak işlev görmektedir (Sroufe, 2005).

Ergenlikte gelişen bilişsel ve sosyal becerilerle birlikte bağlanma sistemi, çocukluktaki bağımlılık ilişkisinden ayrılarak daha esnek, özerk ve karşılıklı bir nitelik kazanmaktadır (Allen, 2008). Bu dönemde bağlanma, yalnızca ebeveynle kurulan somut ilişkiler olmaktan çıkarak bireyin geçmiş deneyimlerinin bütünleştiği genel bir zihinsel duruma dönüşmektedir (Allen, 2008; Sroufe, 2005). Bir diğer ifadeyle ergenlikteki bağlanma sistemi, bireyin geçmiş bağlanma deneyimlerini ve sosyal ilişkilerindeki duygusal süreçleri işleme kapasitesini yansıtan temel bir gelişimsel yetkinlik olup psikososyal işlevsellikle doğrudan ilişkilidir (Allen, Moore, Kuperminc ve Bell, 1998).

Allen (2008), ergenlikteki en belirgin gelişimsel dönüşümlerden birinin, ebeveynlerin idealize edilmekten çıkıp daha gerçekçi ve nesnel bir biçimde değerlendirilmesine geçiş olduğunu vurgulamaktadır. Ergenler bu dönemde ebeveynlerinin güçlü ve zayıf yönlerini tarafsızca ele alabilmekte, erken dönem bağlanma deneyimlerini bilişsel olarak yeniden anlamlandırabilmekte ve kişilerarası ilişkilerini bu doğrultuda yeniden yapılandırabilmektedir. Dolayısıyla bağlanma kuramı, yalnızca erken çocukluk dönemindeki ilişkileri açıklayan bir model olmanın ötesinde, ergenlikte psikolojik sağlamlığı ve olumlu gelişimi anlamada da temel bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Atwool, 2006; Godor, van der Horst ve Van der Hallen, 2024; Rasmussen, Storebø, Løkkeholt, Voss, Shmueli-Goetz, Bojesen ve Bilenberg, 2018).

Sroufe (2005) tarafından yürütülen boylamsal araştırmalar, erken dönem bağlanma kalitesinin bireyin ileriki yaşlardaki psikososyal uyumunu etkilediğini göstermektedir. Bebekliğinde güvenli bağlanan bireylerin ilerleyen yıllarda daha bağımsız oldukları, stres karşısında esneklik sergiledikleri ve duygularını düzenleyebildikleri saptanmıştır. Ayrıca bu bireylerin okul öncesi çağdan yetişkinliğe kadar akran ilişkilerinde, liderlik becerilerinde ve romantik ilişkilerinde sosyal yetkinlik gösterdikleri bulunmuştur (Sroufe, 2005). Buna karşılık kaygılı/ dirençli bağlanma geçmişi olan bireylerin yenilikler karşısında çabuk pes ettikleri ve ergenlikte kaygı bozukluklarına daha yatkın oldukları; kaygılı/kaçınmacı bireylerin ise yakınlık kurmakta güçlük çekerek davranım sorunları geliştirdikleri ifade edilmiştir.

Delgado ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen farklı bir sistematik derleme çalışması ise çocuklukta kurulan bağlanma örüntülerinin ergenlikteki akran ilişkilerinin kalitesini etkilediğini doğrulamaktadır. Araştırma bulguları, güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin akranlarıyla açık iletişim, duygusal destek, güven ve yüksek yakınlığa dayalı bağlar kurduklarını ve çatışma çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın, güvensiz bağlanma stillerinin ergenlikte yakınlık kurma güçlükleri, sosyal kaygı, düşmanlık ya da duygusal mesafelilik gibi uyum sorunlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Delgado vd., 2022).

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ergenlik döneminde bağlanmanın psikososyal işlevselliği tek başına açıklayan bir yapı olmadığı; ancak ergenin gelişimini destekleyen ya da zayıflatan süreçlerin şekillenmesinde doğrudan ve dolaylı bir rol oynadığı görülmektedir (Allen vd., 1998). Erken dönem güvenli bağlanmasıyla temelleri atılan koruyucu mekanizmalar, döneme özgü stresörlerin etkisini hafifleterek ergenin zorluklar karşısında gelişimini sürdürmesini kolaylaştırmakta ve böylece psikolojik sağlamlığının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Özetle, bağlanma geçmişi ergenin strese verdiği yanıtların temelini atmaktadır; ancak bu yanıtların ergenlik dönemi stresörleri karşısında nasıl bir dayanıklılığa dönüştüğünü anlamak için, psikolojik sağlamlık olgusunu kuramsal düzeyde incelemek gerekmektedir.

Ergenlikte Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Başlangıçta doğuştan gelen bir özellik olarak görülen psikolojik sağlamlık, güncel alanyazında kişilerin hayat boyu karşılaştığı stresli yaşam olayları veya travmatik deneyimlere rağmen işlevsel başa çıkma yolları geliştirerek olumlu uyum sağlayabildiği değişim ve gelişime açık dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Earvolino-Ramirez, 2007; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Psikolojik sağlamlık olgusu, bireyin karşılaştığı zorluğun niteliğine göre temel olarak üç farklı şekilde kendini göstermektedir. Birincisi:

yoksulluk veya yetersiz çevre koşulları gibi tehlikelere rağmen olumlu gelişimsel çıktılar sergileme; ikincisi: aile işlevselliğinde bozulma gibi yoğun stres altında dahi günlük yaşam becerilerini sürdürebilme ve üçüncüsü: yaşanan travmatik deneyim sonrasında yeniden uyum sağlayabilmedir (Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak tanımlanan ergenlik, beynin yeniden yapılandığı “ikinci hassas dönem” olarak açıklanmaktadır (Alpaslan, 2012; Santrock, 2012; Steinberg, 2014). Bu evrede duygusal tepkileri yöneten limbik sistemin, karar verme ve dürtü kontrolünden sorumlu prefrontal korteksten daha erken olgunlaşması; ergenin risk alma eğilimini ve strese karşı fizyolojik duyarlılığını artırmaktadır (Dahl, 2004; Steinberg, 2014). Sosyal çevrenin genişlemesiyle birlikte ebeveyn dışındaki akranlar ve öğretmenler gibi figürlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi belirgin biçimde artmakta (Moksnes, Eilertsen ve Lazarewicz, 2016); kimlik arayışı (Erikson, 1968), ebeveyninden bağımsızlaşma çabalarının getirdiği aile içi çatışmalar (Blos, 1967; Smetana, 2011) ve akademik, sosyal, romantik alanlardan kaynaklanan çok yönlü stresörler (Byrne, Davenport ve Mazanov, 2007; Joyner ve Udry, 2000) ergenliği psikolojik uyum açısından riske açık bir evre haline getirmektedir. İnsan gelişimi; destekleyici ilişkiler, bilişsel ve duygusal düzenleyici sistemler gibi olağan uyum sistemlerine dayandığından (Masten, Best ve Garmezy, 1990) bu var olan koruyucu uyum sistemleri işlevsel kaldığı müddetçe zorluklara karşı dayanıklıdır. Ancak bu sistemlerin bozulması veya çevresel risk faktörlerine uzun süre maruz kalınması kişide olumsuz gelişimsel sonuçların meydana gelme ihtimalini yükseltmektedir (Masten, 2001). Dolayısıyla ergenin karşılaştığı yoğun biyopsikososyal değişimler ve artan stres yükü, uyum sorunlarının önlenmesinde ve ruh sağlığının korunmasında psikolojik sağlamlığın temel bir koruyucu mekanizma olarak önemini ortaya koymaktadır.

Güncel yaklaşımlar, psikolojik sağlamlığı açıklarken, bireysel kişilik özellikleri veya erken çocukluk deneyimleriyle sınırlandırmamaktadır. Alanyazında öne çıkan kuramlardan Masten’in Ordinary Magic (Sıradan Büyü) Modeli, psikolojik sağlamlığı olağanüstü bir özellik yerine insanın doğal uyum sistemlerinin (destekleyici bakım veren – çocuk ilişkisi, güçlü sosyal beceriler, öz yeterlik algısı ve bilişsel kapasite) sağlıklı işleminin bir sonucu olarak ele almakta (Masten, 2001; Masten ve Tellegen, 2012). Lerner’in (2007) Gelişimsel Sistemler Yaklaşımına göre, birey ve çevrenin (aile, okul, kültür) yaşam boyu karşılıklı etkileşim içinde olduğu belirtilmekte ve psikolojik sağlamlık, bireyin çevresel kaynaklarla kurduğu karşılıklı etkileşimin bir sonucu olarak ele alınmaktadır (Ungar, 2008). Richardson’ın (2002) Meta Kuramı ise dayanıklılığı, stres faktörleriyle bozulan dengenin ardından bireyin eskisinden daha yetkin bir uyum düzeyine ulaştığı

yani oradan güçlenerek çıktığı “esnek yeniden bütünleşme” süreci olarak tanımlamaktadır. Özetle bu yaklaşımlar; psikolojik sağlamlığın bireysel özellikler, aile bağları ve sosyal destek kaynaklarının karşılıklı etkileşimiyle oluştuğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda kültürel bağlam, toplumsal aidiyet ilişkileri ve sosyal destek ağları gibi unsurlar da psikolojik sağlamlığın biçimlenmesinde temel koruyucu unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Atwool, 2006; Southwick vd., 2014).

Kuramsal Yaklaşımların Bağlanma Açısından Değerlendirilmesi

Güvenli bağlanma, psikolojik sağlamlığı tanımlayan iki temel faktör olan “zorlukla karşılaşma” ve bu zorluğa karşı “olumlu uyum gösterme” çerçevesinde, işlevsel uyumu sağlayan önemli bir koruyucu gelişimsel kaynak olarak değerlendirilmektedir (Rasmussen vd., 2018). Bununla birlikte alanyazında psikolojik sağlamlığın tek bir koruyucu faktöre indirgenemeyeceği; bireysel özellikler ile aile, okul ve sosyal çevreden gelen koruyucu kaynakların karşılıklı etkileşimi sonucunda geliştiği kabul edilmektedir (Garmezy, 1991; Masten vd., 1990; Luthar vd., 2000).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, öz saygı, sosyal destek, etkili problem çözme ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılığı güçlendiren bileşenler olduğunu göstermektedir (Tusaie ve Dyer, 2004; Byrne, Davenport ve Mazanov, 2007; Moksnes vd., 2016). Özellikle öz saygının, stres düzeyinden bağımsız olarak depresif belirtilere karşı güçlü bir koruyucu etki gösterdiği; sosyal desteğin ise yalnızca varlığının değil, birey tarafından nasıl algılandığının da psikolojik sağlamlık üzerinden belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004; Moksnes vd., 2016).

Psikolojik sağlamlığa ilişkin koruyucu faktörleri sadece sıralamak yerine bu faktörlerin olumlu sonuçları hangi süreçlerle sağladığını anlamak alanyazında önem taşımaktadır (Luthar vd., 2000). Güncel çalışmalar bağlanmanın psikolojik sağlamlıkla ilişkisini açıklayan duygusal ve bilişsel beceriler, benlik saygısı ve sosyal destek gibi koruyucu mekanizmalara odaklanmakla birlikte (Masten vd., 1990) bu ilişkinin ergenlik döneminde hangi psikolojik süreçler aracılığıyla ortaya çıktığını bütüncül biçimde ele alan çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle bağlanmanın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin, koruyucu ve risk oluşturan psikolojik mekanizmalar çerçevesinde incelenmesi önem taşımaktadır.

Bu derleme, bağlanmanın ergenlikteki psikolojik sağlamlık üzerindeki koruyucu ve risk oluşturabilecek rolünü; bu ilişkiyi şekillendiren duygu düzenleme, zihinleştirme, öz yeterlik, benlik algısı ve algılanan sosyal destek gibi temel psikolojik süreçler çerçevesinde güncel alanyazın doğrultusunda incelemeyi amaçlamaktadır.

Ergenlikte Güvenli ve Güvensiz Bağlanmanın Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkilerine İlişkin Araştırmalar

Bireyin yaşam boyu süren gelişiminin sıradan bir sonucu olan psikolojik sağlık, temelini erken çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan bağlanma ilişkisinden almaktadır (Masten, 2001). Bireyin dünyayı ve diğerleriyle ilişkilerini algılayışını şekillendiren bu erken dönem deneyimleri, güvenli ve güvensiz bağlanan bireylerin stres karşısındaki tepkilerinin farklılaşması ile ilişkilidir. Godor ve arkadaşlarının (2024) ergenlerde bağlanma ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın sonuçlarına göre, güvensiz bağlanma örüntülerinin, ergenin kendi becerilerine olan inancını (ustalık hissi) ve sosyal çevresine duyduğu güveni (ilişkisellik hissi) zayıflattığı bulunmuştur. Ek olarak, özellikle kaygılı bağlanmanın stres anındaki duygusal tepkiselliği artırarak normal gelişim için bir risk oluşturduğu saptanmıştır (Godor vd., 2024).

Ergenlikte güvenli bağlanmanın etkilerini inceleyen Allen ve Moore (1998), Yetişkin Bağlanma Görüşmesi ile değerlendirilen bağlanma güvenliğinin; akranlar tarafından bildirilen sosyal yetkinlikle, ergenlerin kendi bildirdiği daha düşük içselleştirme davranışlarıyla ve hem akranlar hem anneler tarafından bildirilen daha düşük sapkın davranış düzeyiyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada, güvenli bağlanma organizasyonuna sahip ergenlerin akranları tarafından sosyal olarak daha yetkin değerlendirildiklerini, daha düşük düzeyde depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiklerini ve daha az dışsallaştırma problemleri sergilediklerini belirtmiştir. Allen (2008), güvenli bağlanma örüntüsünün ergenlerin aile ve akran ilişkilerinde daha etkili iletişim kurmalarını, yapıcı problem çözme becerileri geliştirmelerini ve psikososyal uyumlarını desteklediğini ifade etmektedir. Delgado ve arkadaşlarının (2022) sistematik derlemesi de çocukluk dönemindeki güvenli bağlanmanın ergenlikte güvene, iletişime, desteğe ve yakınlığa dayalı akran ilişkilerinin güçlü bir yordayıcısı olduğunu ve bu tutarlı ilişkilerin psikolojik uyum ile sağlamlığı destekleyen önemli bir sosyal kaynak oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Risk olarak bakıldığında ise güvensiz bağlanma örüntüleri, psikososyal uyumu zorlaştıran süreçlerle ilişkilendirilmektedir. Allen ve arkadaşları (1998), saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip ergenlerin hem içselleştirme hem de dışsallaştırma sorunları açısından daha yüksek risk taşıdığını; Allen (2008) ise güvensiz bağlanmanın sosyal geri çekilme, davranış sorunları ve psikopatolojik belirtilerle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Mikulincer ve Shaver (2016), güvenli bağlanan bireylerin sorun odaklı baş etme, bilişsel yeniden değerlendirme ve yardım arama gibi işlevsel stratejileri kullandığını; kaygılı bağlananların aşırı duygu odaklı baş etme, ruminasyon ve felaketleştirme eğilimi gösterdiğini; kaçınan bağlananların

ise inkâr, duygusal uzaklaşma ve kaçınma davranışlarında bulunduğunu göstermektedir. Verhees ve arkadaşlarının (2021) 1706 ergen üzerinde üç ölçüm noktasıyla yürüttüğü boylamsal çalışmada ise kaygılı bağlanma düzeyi yüksek ergenlerin olumsuz duyguları aşırı düşünme ve bastırma stratejileri aracılığıyla zamanla daha fazla depresif belirti gösterdiği; kaçınan bağlanma düzeyi yüksek ergenlerin ise olumlu duygulara odaklanma güçlüğü aracılığıyla benzer bir sürece girdiği saptanmıştır.

Bağlanma ve Psikolojik Sağlamlıkta Eleştirel Perspektifler

Sağlıklı gelişim için güvenli bağlanmanın belirleyici rolü alanyazında geniş bir uzlaşma ile kabul görse de bağlanma stilleri ömür boyu değişmez nitelikte değildir. Yaşamın ilerleyen süreçlerinde karşılaşılan travmatik olaylar veya psikopatolojiler mevcut güvenli bağlanma stiline güvensiz bir örüntüye evrilmesine neden olabilmektedir (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bununla birlikte, yaygın kabulün aksine güvensiz bağlanma biçimlerinin ergen gelişiminde her zaman tümüyle olumsuz sonuçlar doğurmadığını gösteren istisnai bulgular da mevcuttur. Nitekim Arslan (2008) tarafından yürütülen çalışmada, kayıtsız bağlanma örüntüsüne sahip ergenlerin diğer bağlanma stillerindeki akranlarına kıyasla “özerklik, çalışkanlık, güven ve girişimcilik” boyutlarında daha olumlu bir gelişim gösterdikleri saptanmıştır. Öte yandan psikolojik sağlamlık kavramı her ne kadar zorluklar karşısında olumlu bir başa çıkma süreci olarak tanımlansa da görünmeyen duygusal bedeller de barındırabilmektedir. Luthar’ın (1991) yüksek risk grubundaki ergenlerle yaptığı öncü araştırma; benlik gelişimi, içsel denetim odağı ve sosyal beceriler gibi faktörlerin stresi dengelediğini fakat dışarıdan başarılı ve uyumlu görünen bu ergenlerin, düşük riskli gruptaki akranlarına kıyasla daha fazla kaygı ve depresyon yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu durum, davranım düzeyindeki uyumun her zaman duygusal bir iyi oluşa işaret etmediğini gösteren önemli bir bulgudur.

Erken dönemde güvenli bağlanma örüntüsü geliştiremeyen bireylerin ergenlik veya erişkinlik dönemlerinde kurdukları ikincil destekleyici ilişkilerle dayanıklılıklarını kazanabildiklerini gösteren güçlü boylamsal çalışmalar da mevcuttur. Werner’in (1997) yüksek riskli çocuklarla yürüttüğü tarihi boylamsal çalışma, erken dönemdeki olumsuz ailesel veya çevresel koşullara rağmen en az bir temel bakım verenin sunduğu tutarlı ve duyarlı desteğin (Luthar vd., 2000) bu çocukların yetişkinlikte psikolojik sağlamlık göstermelerini sağladığını teyit etmiştir. Erken dönem yoksunluklarının telafi edilebilirliğini gösteren bir diğer klasik kanıt, Rutter (1998) tarafından sunulmaktadır. Romanya’daki yetimhanelerden İngiltere’ye evlatlık verilen çocukları inceleyen Rutter (1998), özellikle altı aylıktan önce güvenli bir aile ortamına kavuşanların, başlangıçtaki ciddi gelişimsel geriliklerine rağmen dört yaşına kadar akranlarını yakalayarak bilişsel ve fiziksel açıdan neredeyse tam

bir iyileşme gösterdiğini tespit etmiştir. Benzer şekilde Nelson ve arkadaşları (2007) da Bükreş Erken Müdahale Projesi kapsamında özellikle 24 aylıktan önce kurum bakımından alınıp koruyucu aileye yerleştirilen çocuklarda belirgin bilişsel bir toparlanma gerçekleştiğini saptamıştır. Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde akranlarla, romantik partnerlerle, öğretmenlerle ve diğer yetişkinlerle kurulan güvenli bağlar; ders dışı etkinliklere katılım ve manevi inançlar da birey için iyileştirici ve koruyucu birer kalkan işlevi görebilmektedir (Werner, 1997). Bu alternatif destek sistemleri, özellikle dezavantajlı çevrelerde yetişen çocuklarda davranış sorunlarını azaltmakta ve olumlu benlik saygısını desteklemektedir (Garmezy, 1991).

Tüm bu istisnai durumlar, erken çocukluktaki güvensiz bağlanma yaşantılarının, bireyin psikolojik iyi oluşunu belirleyen değiştirilemez bir kader olmadığını; aksine psikolojik sağlamlığın, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulan onarıcı ilişkiler ve aktifleşen içsel kaynaklarla yeniden yapılandırılabilen dinamik bir gelişimsel süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bağlanma ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Mekanizmalar

Güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı desteklediği çok sayıda araştırmada ortaya konulmuş olmakla birlikte (Godor vd., 2024; Schäfer vd., 2026), güncel alanyazın bu ilişkinin doğrudan bir nedensellik barındırmadığını ileri sürmektedir. Gelişimsel süreçte ergenler stresli durumlarla karşılaştıklarında bağlanma sistemleri bebeklik dönemindeki gibi yoğun bir şekilde aktive olmamaktadır. Bunun yerine duygularını özerk olarak yönetebilmek amacıyla bilişsel becerilerini kullanma veya sosyal destek arama gibi alternatif yollar geliştirmektedir (Allen ve Miga, 2010). Bu doğrultuda, metnin devamında bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık eden mekanizmalardan duygu düzenleme, zihinleştirme, benlik algısı, öz yeterlik ve sosyal desteğin rolü ele alınacaktır.

Duygu Düzenleme ve Zihinleştirme

Bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasındaki en temel mekanizmalardan birini duygu düzenleme becerisi oluşturmaktadır. Erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkileri bağlamında bakım verenin tutarlı yaklaşımı çocuğun öz-düzenleme kapasitesini, sosyal yetkinliği ve olumlu benlik algısını beslemekte; böylece riskli koşullardaki çocukların dahi psikolojik dayanıklılıklarına zemin hazırlamaktadır (Atwool, 2006). Gelişimsel açıdan bu süreç, iki aşamalı olarak ilerlemektedir: Çocuk önce temel bakım verenle birlikte stresi yönetme provaları (eş-düzenleme) yapmakta, ardından ebeveynin bu yatıştırıcı tepkilerini içselleştirerek kendi duygularını bağımsız şekilde yönetebilme (öz-düzenleme) becerisi kazanmaktadır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Ebeveyn tutumlarının tutarsız olduğu durumlarda ise çocukta güvensiz bağlanma stilleri gelişmekte ve çocuğun zorlu yaşam olayları ile karşılaştığında işlevsiz tepkiler vermesine neden olmaktadır. Kaygılı bağlanan çocuklar, aşırı telafi mekanizmalarını kullanarak olayları felaketleştirip sürekli tetikte beklerken; kaçınan bağlanan çocuklar, yakınlık ihtiyaçlarını reddetmekte ve duygularını bastırma eğilimi göstermektedir. Güvenli bağlanan çocuklar ise zorlu yaşam olaylarını, aşılabılır durumlar olarak değerlendirmekte; yapıcı çözümlere ve sosyal destek arayışına odaklanmaktadır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Cooke ve arkadaşlarının (2019) 18 yaş altı çocukları incelediği 72 çalışmayı kapsayan analizi de bu bulguları doğrulamaktadır. Sonuçlar, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip çocukların daha fazla olumlu duygu deneyimlediğini, olumsuz duyguları daha iyi düzenlediğini, bilişsel süreçleri ve sosyal desteği daha aktif kullandığını göstermektedir. Buna karşılık güvensiz bağlanma örüntülerine sahip çocukların, duygu düzenlemede yetersiz kaldığını, olumsuz duyguları daha yoğun yaşadıklarını ve uyumlu başa çıkma becerilerinden yeterince faydalanamadıklarını ortaya koymaktadır (Cooke, Kochendorfer, Stuart-Parrigon, Koehn ve Kerns, 2019).

Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, yalnızca anneyle değil, baba ile olan bağlanma ilişkisi ve zihinleştirme (kendinin ve başkalarının zihinsel durumlarını okuyabilme) kapasitesi ile de yakından ilişkilidir (Gambin, Woźniak-Prus, Konecka ve Sharp, 2021). Nitekim babayla olan bağlanma deneyiminin, ergenlerin akranlarıyla uyumunu ve sorun çözme becerilerini artırırken (Zimmermann, Maier, Winter ve Grossmann, 2001); gelişmiş zihinleştirme kapasitesi, kendi kimliklerini ve duygusal özerkliklerini sağlıklı biçimde inşa etmelerini sağlamaktadır (Gambin vd., 2021). Ergenlik döneminde bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel bir derleme çalışması da (Salavou, Papanikolaou, Pehlivanidis ve Giannakopoulos, 2026), güvenli bağlanan ergenlerin zihinselleştirme (kendi bilişsel süreçlerini ve başkalarının niyetlerini anlama kapasitesi) ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bireyin edindiği bu başa çıkma mekanizmaları içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir. Bu süreçte gelişen “epistemik güven” (başkalarından gelen sosyal bilgilere duyulan güven) ise ergenin sosyal dünyada psikolojik iyi oluşunu sürdürmesine katkıda bulunmaktadır (Salavou vd., 2026). Özetle, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, geçmişte bakım verenlerinden gördükleri yatıştırıcı desteği içselleştirerek güven duygusu kazanmakta; böylelikle bilişsel esneklikleri oluşmakta ve psikolojik sağlamlıkları için kalıcı kaynaklar geliştirebilmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Öz Yeterlik ve Benlik Saygısı

Güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığa kaynaklık ettiği bir diğer önemli mekanizma bireyin benlik algısı ve öz yeterlik inancıdır. Bowlby'nin içsel çalışma modellerine göre ebeveynle kurulan tutarlı ve destekleyici ilişkiler, ergenin kendisini değerli, sevebilir ve yeterli biri olarak algılamasını sağlamaktadır. Bu durum, kişinin yaşamındaki güçlüklerle baş edebileceğine ilişkin öz yeterlik inancını beslemektedir. Allen ve arkadaşları (1998), güvenli bağlanmanın ergenlerde yüksek öz değer algısının gelişmesine katkı sağladığını ve bu özelliğin depresyon ile kaygı gibi içselleştirme sorunlarına karşı koruduğunu ifade etmiştir. Buna karşılık birincil bakım verenleriyle güvenli ilişkilere sahip olamayan ergenlerin, kendilerine ilişkin olumsuz inançlar geliştirdiği ve içselleştirme sorunlarına daha yatkın hale geldiği saptanmıştır (Allen vd., 1998). Aynı doğrultuda diğer çalışmalar da güvenli bağlanan ergenlerin daha yüksek benlik saygısına ve daha güçlü öz yeterlik algısına sahip olduklarını; güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerin ise olumsuz benlik algısına ve başarısızlık beklentisine daha yatkın oldukları ifade edilmiştir (Allen, 2008; Delgado vd., 2022). Armsden ve Greenberg (1987) de yaptıkları araştırmada ebeveyn ve akranlarıyla güvenli bir ilişkisi olan ergenlerin öz saygı ve yaşam doyumlarının güvensiz bağlanma ilişkileri olan akranlarına göre daha yüksek olduğunu; aynı zamanda stresli yaşam olaylarına, depresyon ve kaygı gibi psikopatolojik durumlara karşı daha dirençli olduğunu belirtmektedir.

Sosyal Desteği Algılama ve Kullanma

Sosyal destek, psikolojik sağlamlığın güçlü koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Masten, 2001). Rasmussen ve arkadaşları (2018), güvenli bağlanma ilişkilerinin ebeveyn dışında, akranlar, öğretmenler, terapistler veya geniş aile üyeleriyle kurulan ve süreklilik gösteren ilişkilerle de desteklendiğini ifade etmektedir. Bu ikincil ilişkileri, birey için kazanılmış güven olarak adlandırmaktadır.

Blain ve arkadaşları (1993), içsel çalışan modeller bağlamında sosyal destek algısını; bireyin kendi değerine ilişkin inançlarını yansıtan “benlik modeli” ile başkalarının ulaşılabilirliği ve duyarlılığına dair inançları içeren “başkaları modeli”nin bir etkileşimi olarak değerlendirilmektedir. Her iki modelin de olumlu olduğu güvenli bağlanma örüntüsünde ergenlerin hem ebeveynlerinden hem de arkadaşlarından gördüğü sosyal destek algısı üst düzeyde olmaktadır. Buna karşılık, bu içsel modellerden herhangi birinin olumsuz olması, algılanan sosyal destek kaynaklarını ve akran ilişkilerini zayıflatmaktadır (Blain, Thompson ve Whiffen, 1993). Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip ergenler, daha tatmin edici arkadaşlıklar kurmakta, sosyal çevrelerinden daha fazla destek algılamakta ve stresli yaşam olayları

karşısında yardım isteyebilmektedir (Allen, 2008).

Pace ve arkadaşlarının (2016) boylamsal çalışması, güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin akranlarından aldıkları desteği daha yüksek algıladıklarını ve bu olumlu sosyal algı sayesinde içselleştirme sorunlarını daha düşük düzeyde deneyimlediklerini göstermiştir. Öte yandan, korkulu ve saplantılı bağlanma özelliklerine sahip ergenlerin akran desteği algılarının zayıf olduğu ve bu olumsuz algının içselleştirme problemlerindeki artışı doğrudan yordadığı bulunmuştur (Pace, Zappulla ve Di Maggio, 2016).

Koruyucu Süreçlerin Etkileşimi

Sonyıllardapsikolojiksağlamlikaraştırmaları,koruyucumeکانizmaların birbirinden bağımsız çalışmadığını göstermektedir. Bir başka deyişle dayanıklılığa kaynaklık eden süreçler, karşılıklı olarak birbirini beslemekte ve psikolojik sağlamlığın gelişimine birlikte katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla güncel alanyazın, bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi çoklu koruyucu mekanizmaların karşılıklı etkileşimiyle açıklayan bütüncül bir yaklaşımı benimsemektedir (Southwick vd., 2014; Ungar, 2008).

Surzykiewicz ve arkadaşlarının (2022) ergenler üzerinde yürüttüğü çalışma, bu değişkenlerin birbirleriyle olan karşılıklı etkileşimine güzel bir örnek oluşturmaktadır. Araştırmaya göre; psikolojik sağlamlık öncelikle ergenin benlik saygısını artırmakta, yükselen benlik saygısı ergenin çevresel sosyal destek algısını güçlendirmekte ve tüm bu süreç ergenlerin duygularını yönetebilme becerilerini olumlu yönde desteklemektedir (Surzykiewicz, Skalski, Solbut, Rutkowski ve Konaszewski, 2022). Bu bulgu, bireysel bir kaynak olan benlik saygısı ile çevresel bir koruyucu faktör olan sosyal desteğin tek başlarına değil, bir sistemin parçaları olarak birlikte çalıştığını ve ruh sağlığını karşılıklı olarak desteklediğini göstermektedir (Surzykiewicz vd., 2022).

Tüm bu bireysel ve psikolojik süreçler ve aslında bağlanma ihtiyacı evrensel nitelikler taşısa da (Baumeister ve Leary, 1995) bu mekanizmaların dışı vurumu, anlamı ve işlevselliği kültürel özelliklerden bağımsız değildir.

Kültürel Bağlam / Türkiye Özelinde Bulgular

Psikolojik sağlamlığın tanımı ve dışı vurumu evrensel bir nitelik taşımamakta; kültürel farklılıklara ve coğrafi koşullara göre farklılık göstermektedir. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık: “umut” (geçmişteki zorluklara rağmen geleceğe yönelik olumlu beklentiyi sürdürebilme), “anlam arayışı” (yaşanan acı ve zorluklara anlam kazandırarak zihinde tutarlı bir çerçeveye oturtabilme) ve “kaynakları esnek ve etkili biçimde kullanma becerisi” (farklı durumlardaki ihtiyaçlara uygun başa çıkma stratejilerini seçip çevresel ve sosyal fırsatları harekete geçirebilme) gibi çok farklı kavramlarla

açıklanabilmektedir (Southwick vd., 2014). Ungar (2008), psikolojik sağlamlığı yalnızca Batı merkezli ve bireyin tek başına üstlendiği bir “içsel güç” olarak değerlendiren geleneksel anlayışı eleştirerek her bağlamda geçerli bir psikolojik sağlamlık tanımı olmadığını vurgulamaktadır. Dayanıklılık; ergenin destekleyici kaynaklara ulaşabilme çabası (yönelim) ile toplumun ve kültürün bu kaynakları onun gerçekliğine uygun yollarla sunabilme (müzakere) kapasitesinin karşılıklı bileşimidir (Ungar, 2008). Bir başka deyişle neyin “tehlike” veya “olumlu uyum” olduğu doğrudan yerel kültür tarafından tanımlandığından, Batı kültüründe uyumsuz görülebilecek davranışlar farklı coğrafyalarda işlevsel birer hayatta kalma mekanizmasına dönüşebilmektedir (Ungar, 2008). Nitekim Atwool (2006) da kimlik gelişiminin geniş aile ve kültürel köklerle sıkı bir ilişkisi olduğunu belirtmekte; çocukların kendi kültürlerinden koparılmasının aidiyet hissini zayıflatarak ergeni psikolojik risklere karşı daha savunmasız bıraktığını belirtmektedir.

Kültürel bağlamın psikolojik sağlamlık üzerindeki bu belirleyici rolü, dayanıklılığın ön koşulu olarak kabul edilen bağlanma süreçlerinde de kendini göstermektedir. Keller (2013), klasik bağlanma kuramının Batılı toplumların gelişim anlayışını yansıttığını ve farklı kültürlerdeki bağlanma davranışlarının evrensel kabul edilen tek tip kriterlerle değerlendirilmemesi gerektiğine dikkat çekmektedir. Benzer şekilde Rothbaum ve arkadaşlarının, (2000) ABD ve Japonya karşılaştırmasına dayanan çalışması; güvenli bağlanmanın duyarlı bakım verme, sosyal yetkinlik ve keşif davranışıyla ilişkisinin Batı kültürüne özgü bireyci değerleri yansıttığını ortaya koymaktadır. Buna karşılık toplulukçu kültürlerde bağımlılık ve yakınlığın (örneğin Japon kültüründeki “amae” kavramı) güvenli bağlanmanın doğal bir göstergesi olarak değerlendirilebileceğini öne sürmektedir (Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake ve Morelli, 2000).

Psikolojik sağlamlığın ve bağlanma deneyiminin kültürel ve ekolojik bağlamdan bağımsız anlaşılamayacağını ortaya koyan bu yaklaşımlar, kavramın Türkiye’nin kendine özgü sosyokültürel dinamikleri içerisinde nasıl biçimlendiği sorusunu gündeme getirmektedir. Batı merkezli klasik alanyazın, ergenliği “ikinci bireyleşme” dönemi olarak ele almakta; sağlıklı gelişim ve psikolojik uyumun ön koşulu olarak ebeveynden ayrılarak duygusal mesafe koyabilmeyi öne sürmektedir (Blos, 1967; Freud, 1958). Buna karşın, söz konusu özerklik odaklı beklenti, ilişkisel değerlerin ön planda olduğu Türkiye gibi kültürlerde farklı bir gelişimsel seyir izleyebilmektedir (Hofstede, 2001). Bu noktada Kağıtçıbaşı’nın (2005) “özerk-ilişkisel benlik modeli”, Türkiye bağlamında ebeveynle kurulan güvenli bağın ergenin özerkleşmesine engel oluşturmadığını; aksine aileyle sürdürülen yakınlığın psikolojik uyumu besleyen kültürel bir kaynak niteliği taşıyabileceğini teorik bakımdan açıklamaktadır. Nitekim bu teorik çerçeveyi destekler nitelikte,

Özdemir (2012) tarafından yürütülen çalışmada hem özerklik kazanan hem de ailesiyle bağlarını koruyan ergenlerin, yalnızca özerk olan akranlarına göre daha yüksek yaşam doyumu ve olumlu duygulanım sergilediği saptanmıştır. Bu bulgular, temel psikolojik ihtiyaçlardan olan özerkliğin karşılanması için aileden bütünüyle kopmanın zorunlu bir koşul olmayabileceğine işaret etmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Türkiye’deki ilgili alanyazın incelendiğinde ergenlerde anne-baba ve akranlarla güvenli ilişki kurmanın stresi azaltmada etkili olduğu (Ceylan, 2022), duygusal dengeyi korumada ve yaşamın getirdiği güçlüklerle uyum sağlamada rol oynadığı görülmektedir (Kaban Demir ve Tarı Cömert, 2024). Ergenlik döneminde güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı yordamadaki gücü kabul görmekle birlikte; araştırma bulguları bu ilişkinin çeşitli bireysel ve psikolojik özelliklerin sürece dâhil olmasıyla daha iyi açıklanabildiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar; bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi (Aydın ve Arslan, 2026) desteklerken; aynı zamanda ergenlerde bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide hem duygu düzenlemenin (Kır, Özteke-Kozan ve Koç, 2021) hem de öz-yansıtma ve içgörü yeteneklerinin (Atik, 2013) aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra ergenin kendi potansiyeline olan inancı simgeleyen öz yeterlik (Arslan, 2015) ve pozitif kimlik algısını temsil eden benlik saygısı (Kaban Demir ve Tarı Cömert, 2024) ergenlikte psikolojik sağlamlığı besleyen kaynaklar olarak öne çıkmaktadır. Nitekim ergenlerde güvenli bağlanma ilişkilerinin olumlu duygu düzenleme stratejileri ve uyum becerilerini desteklediği (Gülbani, 2025); gelişen psikolojik sağlamlığın ise anne-baba ve akran bağlanması ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide koruyucu bir işlev gördüğü saptanmıştır (Yavaş ve Koçyiğit, 2025).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışması, ergenlik döneminde bağlanma deneyimleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ve bu sürece eşlik eden aracı mekanizmaları gelişimsel ve bütüncül bir yaklaşımla ele almıştır. Alanyazındaki kuramsal yaklaşımlar ve bilimsel bulgular; güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı tek başına belirleyen durağan bir unsur olmadığını; aksine ergenin gelişim sürecindeki birçok içsel ve dışsal koruyucu mekanizmayı harekete geçiren temel bir zemin oluşturduğunu göstermektedir.

Ergenlik dönemi, çocukluktaki ebeveynle eş-düzenleme deneyimlerinden, bağımsız öz-düzenlemeye geçiş dönemidir. Bu geçiş sürecinde ebeveynle kurulan bağlanma tek başına yeterli gelmemekte; duygu düzenleme, zihinleştirme, benlik algısı (uygun psikoeğitim programları vb.) ve algılanan sosyal destek (akran rehberliği, sosyal destek ağları gibi) benzeri yapılar birbirini besleyen etkileşimli bir zincir hâlinde işlemektedir. Bireysel

koruyucu faktörler ile çevresel kaynakların bu ardışık ve karşılıklı etkileşimi, ergenin karşılaştığı biyopsikososyal stresörler karşısında uyum sağlama kapasitesini destekleyen bir yapı sunabilir. Ancak alanyazında derlenen kanıtların ağırlıklı olarak ilişkisel ve gözlemsel araştırmalara dayandığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu doğrultuda uygulama alanında, söz konusu değişkenlerin desteklenmesini sağlayan müdahalelerin, psikolojik sağlamlığı artırıcı önemli potansiyel hedefler olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmaların etkililiğini ortaya koyabilmek için doğrudan müdahale odaklı ve deneysel tasarımlı araştırmaların yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Gelecek araştırmalar açısından değerlendirildiğinde ise alanyazında bağlanmanın genellikle tek bir ebeveyn bağlanması başlığı altında ele alındığı ve çoğunlukla anneye odaklanıldığı görülmektedir. Oysa baba ile kurulan bağlanma ilişkisinin; ergenin bağımsızlaşma, risklerle baş etme ve özerklik kazanma süreçlerinde anneden farklı etkileri olabileceğinden, her iki ebeveynin ayrışan rollerinin farklı modellerle incelenmesi alanyazına önemli bir katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra, aracı değişken olarak duygu düzenleme stratejileri önemli olmakla birlikte; benlik algısı, öz yeterlik ve algılanan sosyal destek gibi diğer psikolojik mekanizmaların bağlanmayla birlikte sağlamlığı nasıl şekillendirdiği de bütüncül olarak incelenmelidir. Güvenli bağlanma dayanıklılık için güçlü bir zemin sunsa da güvensiz bağlanma geçmişine sahip olduğu halde yüksek psikolojik sağlamlık gösteren ergenlerin telafi edici mekanizmalarını keşfetmeye odaklanacak çalışmalar da risk altındaki ergenler için alternatif yolların bulunmasına katkı sağlayabilir. Tüm bu öneriler dışında; ergenlik dönemi, hızlı değişimlerin yaşandığı dinamik bir süreç olduğundan kesitsel ölçümlerin yanı sıra ergenleri farklı zaman dilimlerinde takip eden güncel boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır. Son olarak bağlamanın da etkisini yok saymadığımızdan farklı sosyo-ekonomik ve kültürel arka plana sahip ergen gruplarında nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma desenli çalışmaların yapılması alanyazına yeni bakış açıları kazandırabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34 (10), 932–937. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Allen, J. P. (2008). The attachment system in adolescence. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2. baskı, ss. 419–435) içinde. New York, NY: Guilford Press.
- Allen, J. P. ve Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 181–190. <https://doi.org/10.1177/0265407509360898>
- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G. ve Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 69(5), 1406–1419. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06220.x>
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181–185. <https://doi.org/10.18229/kt.d.69386>
- Armsden, G. C. ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73–82. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/article/515949>
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Atwool, N. (2006). Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*, 12(4), 315–330. <https://doi.org/10.1080/13575270600863226>
- Aydın, F. Ö. ve Arslan, Ü. (2026). Erken ergenlik döneminde bağlanma stilleri ve otomatik düşüncelerin duygu düzenleme üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 77, 86–101. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1825842>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F. ve 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>

- Blain, M. D., Thompson, J. M. ve Whiffen, V. E. (1993). Attachment and perceived social support in late adolescence: The interaction between working models of self and others. *Journal of Adolescent Research*, 8(2), 226–241. <https://doi.org/10.1177/074355489382006>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162–186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Byrne, D. G., Davenport, S. C. ve Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30(3), 393–416. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.004>
- Ceylan, M. U. (2022). *Ergenlerin ebeveyne ve arkadaşla bağlanmaları ile stres düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J. ve Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(1), 110–124. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>
- Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 1–22. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.001>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I. ve Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Freud, A. (1958). Adolescence. A. Freud (Ed.), *The writings of Anna Freud: Research at the Hampstead Child-Therapy Clinic and other papers (1956–1965)* (Cilt 5, ss.

136–166) içinde. New York, NY: International Universities Press.

- Gambin, M., Woźniak-Prus, M., Konecka, A. ve Sharp, C. (2021). Relations between attachment to mother and father, mentalizing abilities and emotion regulation in adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(1), 18–37. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1736030>
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Godor, B. P., van der Horst, F. C. P. ve Van der Hallen, R. (2024). Unravelling the roots of emotional development: Examining the relationships between attachment, resilience and coping in young adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 44(4), 429–457. <https://doi.org/10.1177/02724316231181876>
- Gülbani, E. (2025). *Algılanan ebeveyn tutumları ve bağlanma stillerinin 15–18 yaş aralığındaki ergenlerin baş etme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2. baskı). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Joyner, K. ve Udry, J. R. (2000). You don't bring me anything but down: Adolescent romance and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 369–391. <https://doi.org/10.2307/2676294>
- Kaban Demir, Ş. ve Tarı Cömert, I. (2024). Bağlanma stillerinin ve ebeveyn tutumlarının ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 10(2), 213–244. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aitdergi/article/1373229>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Keller, H. (2013). Attachment and culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(1), 3–8. <https://doi.org/10.1177/0022022112472253>
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321–342. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/article/133413>
- Kır, Ö., Özteke-Kozan, H. İ. ve Koç, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 1–17.
- Lerner, R. M. (2007). Resilience as an attribute of the developmental system: Comments on the papers of Professors Masten & Wachs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 40–51. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.005>
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600–616. <https://doi.org/10.2307/1130801>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical

- evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Main, M. ve Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. T. B. Brazelton ve M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (ss. 95–124) içinde. Norwood, NJ: Ablex Publishing.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A. S. ve Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345–361. <https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2. baskı). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Moksnes, U. K., Eilertsen, M.-E. B. ve Lazarewicz, M. (2016). The association between stress, self-esteem and depressive symptoms in adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(1), 22–29. <https://doi.org/10.1111/sjop.12269>
- Nelson, C. A., Zeanah, C. H., Fox, N. A., Marshall, P. J., Smyke, A. T. ve Guthrie, D. (2007). Cognitive recovery in socially deprived young children: The Bucharest Early Intervention Project. *Science*, 318(5858), 1937–1940. <https://doi.org/10.1126/science.1143921>
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188–198. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/article/515910>
- Pace, U., Zappulla, C. ve Di Maggio, R. (2016). The mediating role of perceived peer support in the relations between attachment quality and internalizing problems in adolescence: A longitudinal perspective. *Attachment & Human Development*, 18(5), 508–524. <https://doi.org/10.1080/14616734.2016.1198919>
- Rasmussen, P. D., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A. B. ve Bilenberg, N. (2018). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 122(4), 1259–1296. <https://doi.org/10.1177/0033294118785577>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K. ve Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55(10),

1093–1104. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.10.1093>

- Rutter, M. (1998). Developmental catch-up, and deficit, following adoption after severe global early privation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(4), 465–476. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00343>
- Salavou, V., Papanikolaou, K., Pehlivanidis, A. ve Giannakopoulos, G. (2026). Mentalization and emotion regulation in adolescent attachment: A scoping review. *Children*, 13(3), 420. <https://doi.org/10.3390/children13030420>
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev.). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Schäfer, L. M., Schöniger, K., Brunner, L. M., König, P., Zwicky, E., Küttner, A., ... Redlich, R. (2026). Bound to thrive: Self-efficacy and social support mediate the association of insecure attachment and resilience in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 17, 1713328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1713328>
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Chichester, England: Wiley-Blackwell.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S. ve Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3–8. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Verhees, M. W. F. T., Finet, C., Vandesande, S., Bastin, M., Bijttebier, P., Bodner, N., ... Bosmans, G. (2021). Attachment and the development of depressive symptoms in adolescence: The role of regulating positive and negative affect. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(8), 1649–1662. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01426-y>
- Werner, E. E. (1997). Vulnerable but invincible: High-risk children from birth to adulthood. *Acta Paediatrica*, 86(S422), 103–105. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1997.tb18356.x>

- Yavaş, S. ve Koçyiğit, E. G. (2025). Ergenlerde (12–18 yaş) bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(3), 141–167. <https://doi.org/10.15659/tjss.2025.021>
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M. ve Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25(4), 331–343. <https://doi.org/10.1080/01650250143000157>



DİJİTAL ÇAĞDA ÖDÜNÇ
ALINMIŞ YAŞAM AMAÇLARI:
ALGORİTMİK YÖNLENDİRME,
SOSYAL KARŞILAŞTIRMA
VE PSİKOLOJİK ÖZERKLİK
ÜZERİNE BÜTÜNLEŞTİRİCİ BİR
KAVRAMSAL MODEL

Buşra Bahar ÇOKYAMAN¹

¹ Dr., Klinik Psikolog; Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Düzce, Türkiye; ORCID: 0009-0007-4519-045X.

Giriş

Yaşam amacı, bireyin yaşamını yalnızca anlamlı bulmasıyla sınırlı olmayan; geleceğe dönük hedefleri, değerleri ve davranışsal yönelimleri örgütleyen üst düzey bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır (Damon et al., 2003; McKnight & Kashdan, 2009). McKnight ve Kashdan (2009), yaşam amacını kişisel anlam üreten ve hedefleri düzenleyen bütünleştirici bir sistem olarak tanımlarken, Martela ve Steger (2016) yaşamda anlamın amaç, tutarlılık ve önemlilik boyutlarını birbirinden ayırarak amacın özellikle yön ve hedef duygusuyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu çerçevede amaç, bireyin “hayatım nereye gidiyor?” sorusuna verdiği yanıtın bilişsel ve motivasyonel omurgasını oluşturur (Damon et al., 2003; Martela & Steger, 2016). Uzun dönemli araştırmalar da yaşam amacının yalnızca özel bir deneyim olmadığını; sağlık ve yaşam süresi gibi geniş sonuçlarla ilişkili olabildiğini göstermektedir (Hill & Turiano, 2014).

Bununla birlikte yaşam amacı, klasik yaklaşımlarda çoğunlukla bireyin değerleri, kimliği ve uzun dönemli hedefleriyle ilişkili kişisel bir yönelim olarak kavramsallaştırılmıştır (Damon et al., 2003; McKnight & Kashdan, 2009). Günümüzde ise hedefler ve arzu edilen yaşam senaryoları yalnızca aile, okul, iş ve yakın sosyal çevre aracılığıyla değil, sürekli kişiselleştirilen dijital akışlar üzerinden de görünür hâle gelmektedir; dijital medya özellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte kimlik keşfi ve benlik sunumu için önemli bir bağlam oluşturmaktadır (Avci et al., 2025; Soh et al., 2024). Sosyal medya platformlarında algoritmik kürasyon, kullanıcıların gördüğü içeriği seçip sıralayarak belirli yaşam tarzlarını, meslekleri, tüketim biçimlerini, beden imgelerini, ilişki biçimlerini veya başarı hikâyelerini diğerlerinden daha görünür kılabilmektedir (Bucher, 2017; Cotter, 2019; Rader & Gray, 2015). Bu nedenle çağdaş yaşam amacı araştırmalarında yalnızca “bireyin hangi amaçlara sahip olduğu” değil, “hangi amaç alternatiflerinin tekrar tekrar görünür hâle geldiği ve bireyin bunları ne ölçüde kendisine ait olarak içselleştirdiği” sorusu da önem kazanmıştır (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Elliot, 1999).

Bu bölüm, bu sorundan hareketle “ödünc alınmış yaşam amacı” kavramını önermektedir. Kavram, literatürde yerleşik ve psikometrik olarak doğrulanmış bir tanı ya da ölçek adı olarak değil; öz-belirleme kuramı, hedef öz-uyumu, sosyal karşılaştırma, psikolojik sahiplik ve insan–algoritma ajansı literatürlerinin bütünleştirilmesiyle oluşturulan yeni bir kuramsal öneri olarak kullanılmaktadır (Deci & Ryan, 2000; Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999). Ulaşılabilen literatürde sosyal medya ile yaşamda anlam/amaç, algoritmik kişiselleştirme ile kullanıcı ajansı ve sosyal medya ile sosyal karşılaştırma ilişkileri ayrı araştırma hatları içinde ele alınmaktadır (Cuong et al., 2025; Kang & Lou, 2022; McComb et al., 2023; Rai et al., 2026). Algoritmik okuryazarlık ve farkındalık literatürü de kullanıcının kişiselleştirilmiş içerik sistemlerini anlamlandırma biçiminin giderek ayrı bir araştırma alanına dönüştüğünü

göstermektedir (Gagrçin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025; Zarouali et al., 2021). Buna karşın algoritmik öneri sistemlerinin sosyal karşılaştırma yoluyla hedef içselleştirmesini etkileyebileceği ve bunun bireyin yaşam amacının özerkliği ile öz-uyumuna yansıyabileceği fikrini “ödünç alınmış yaşam amaçları” çerçevesinde birleştiren yerleşik bir psikolojik model bulunmamaktadır. Bu nedenle bölümün temel amacı, mevcut bulguların sınırlarını aşmadan bu boşluğu kuramsal olarak yapılandırmak ve gelecekte sınanabilecek bir model önermektir.

Literatürün Kapsamı ve Yaklaşım

Bu çalışma formal bir sistematik derleme ya da meta-analiz değildir; amacı, yaşam amacı ile dijital platform süreçleri arasında dağınık hâlde bulunan kuramsal ve ampirik bulguları bütünleştirerek sınanabilir bir kavramsal model geliştirmektir. Literatür kapsamı 1 Ekim 2026 tarihine kadar yayımlanan çalışmalarla sınırlandırılmış; yaşam amacı/yaşamda anlam, kişisel hedefler ve hedef içselleştirme, algoritmik öneri ve kişiselleştirme, algoritmik farkındalık, sosyal karşılaştırma, özerklik, öz-belirleme, hedef öz-uyumu ve psikolojik sahiplik kavramlarının ikili ve çoklu kombinasyonları dikkate alınmıştır. Bu alanlarda yakın dönem sistematik ve bütünleştirici derlemeler, dijital kimlik gelişimi ile algoritmik okuryazarlık araştırmalarının hızla genişlediğini; ancak kavramsal ve ölçümsel çeşitliliğin hâlâ yüksek olduğunu göstermektedir (Avcı et al., 2025; Gagrçin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Hakemli yayınlara ve kurucu kuramsal çalışmalara öncelik verilmiş; preprint niteliğindeki çalışmalar yalnızca gelişmekte olan literatürü göstermek amacıyla ayrı bir kanıt düzeyi olarak ele alınmıştır. Bu nedenle bölümdeki özgünlük iddiası “literatürde kesinlikle yoktur” biçiminde mutlak bir yokluk iddiası değil, ulaşılabilen ve kavramsal olarak en yakın literatür içinde bu bileşenleri aynı psikolojik modelde birleştiren bir çalışma saptanmadığı yönünde sınırlı bir değerlendirmedir.

Dijital Ortamda Yaşam Amacının İnşası: Anlamdan Yönelime

Yaşamda anlam ile yaşam amacı ilişkili olmakla birlikte özdeş kavramlar değildir (Damon et al., 2003; Martela & Steger, 2016). Martela ve Steger (2016), anlam deneyiminin üç bileşenini tutarlılık, amaç ve önemlilik olarak ayırır. Tutarlılık yaşamın anlaşılabilir ve düzenli algılanmasına, önemlilik yaşamın değerli ve kayda değer hissedilmesine, amaç ise geleceğe yön veren hedeflerin ve yönelimin varlığına işaret eder. Gelişimsel amaç literatürü de amacın yalnızca öznel anlamdan değil, geleceğe dönük ve kişinin ötesine uzanabilen hedefli bir yönelimden oluştuğunu vurgulamaktadır (Damon et al., 2003). Bu ayrım dijital çağ bağlamında özellikle önemlidir; çünkü sosyal medya yalnızca kişinin duygusal deneyimini değil, kimlik keşfini ve hangi gelecek seçeneklerinin görünür hâle geldiğini de etkileyen bir bağlamdır (Avcı et al., 2025; Soh et al., 2024). Başka bir ifadeyle dijital ortam, anlamın yalnızca duygusal tonunu

değil, amacın içeriğini oluşturan hedef havuzunu da biçimlendirebilecek bir bağlamdır.

McKnight ve Kashdan'ın (2009) yaklaşımında amaç, daha alt düzey hedefleri organize eden, davranışın sürekliliğini destekleyen ve kişinin kaynaklarını belirli yönlere tahsis etmesine yardımcı olan bir sistemdir. Böyle bir sistemin psikolojik gücü, hedefin yalnızca çekici olmasına değil, bireyin değerleri, kimliği ve günlük davranışlarıyla bağlantı kurabilmesine dayanır (McKnight & Kashdan, 2009). Bu noktada Sheldon ve Elliot'ın (1999) öz-uyum modeli kritik bir tamamlayıcı sunar. Öz-uyum, bir hedefin kişinin gelişmekte olan ilgileri ve temel değerleriyle ne ölçüde uyumlu olduğunu ifade eder; öz-uyumlu hedefler daha sürdürülebilir çaba, daha yüksek hedefe ulaşma olasılığı ve ihtiyaç doyumu üzerinden daha güçlü iyi oluş sonuçlarıyla ilişkilidir (Sheldon & Elliot, 1999). Bu ilişkinin farklı kültürel bağlamlarda da gözlenmiş olması, hedefin “kişiye ait” hissedilmesinin yalnızca bireyci kültürlerle özgü basit bir tercih olmadığını düşündürmektedir (Sheldon et al., 2004). Ayrıca içsel gelişim, ilişki ve topluluk odaklı amaçlarla dışsal statü, görünüm ve onay odaklı amaçların iyi oluşla farklı ilişkiler gösterebildiği bildirilmiştir (Kasser & Ryan, 1996). Dolayısıyla yaşam amacı, yalnızca “büyük” ya da toplumsal olarak saygın bir hedefe sahip olmak değildir; hedefin neden seçildiği ve kişinin benliğiyle ne kadar bütünleştiği de belirleyicidir.

Bu bölüm açısından kişisel hedef ile yaşam amacı arasındaki düzey farkı kritiktir. Tekil bir hedef; örneğin belirli bir işe girmek, belirli bir bedensel görünüme ulaşmak ya da belirli bir yaşam tarzını denemek, tek başına “yaşam amacı” değildir. Bir hedefin yaşam amacı düzeyine yükselmesi için zamansal süreklilik kazanması, kişinin kimlik anlatısında merkezî bir konuma yerleşmesi, daha alt düzey hedefleri ve kaynak tahsisini örgütlemesi ve önemli yaşam kararlarına yön vermesi gerekir (Damon et al., 2003; McKnight & Kashdan, 2009). Dolayısıyla bu bölümde “ödünç alınmış yaşam amacı”, geçici veya taklit edilmiş tek bir hedefi değil; dışsal ya da içe yansıtılmış kökenli hedef örüntülerinin zamanla kişinin üst düzey yaşam yönelimine yerleşmesini ifade eder. Bu ayrım, öz-uyum literatüründeki hedef düzeyi analizini yaşamı organize eden daha üst düzey bir amaç yapısına bağlamaktadır (Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon et al., 2004).

Öz-belirleme kuramı bu ayrımı daha ayrıntılı hâle getirir. Deci ve Ryan (2000), davranış düzenlemesini dışsal düzenlemeden daha özerk biçimlere uzanan bir içselleştirme sürekliliği içinde ele alır. Dışsal düzenlemede davranış ödül, ceza veya sosyal baskı gibi dışsal koşullara bağlıdır; içe yansıtılmış düzenlemede ise dışsal standartlar kısmen içeri alınmış olsa da kişi hâlâ suçluluk, utanç, onay ihtiyacı veya benlik değerini kanıtlama baskısıyla hareket edebilir (Deci & Ryan, 2000). Buna karşılık özdeşleşmiş ve bütünleşmiş düzenleme biçimlerinde kişi hedefi kendi değerleriyle daha güçlü biçimde ilişkilendirir. Benzer biçimde, dışsal statü ve onay odaklı amaçların kişinin temel psikolojik

ihtiyaçları ve iyi oluşuyla daha problemlili ilişkiler gösterebildiği bildirilmiştir (Kasser & Ryan, 1996). Bu ayrım, dijital ortamda çok görünür olan bir hedefin “ben bunu gerçekten istiyorum” deneyimine nasıl dönüşebileceğini anlamak için temel teorik zemindir.

Güncel çalışmalar sosyal medya kullanımının yaşamda anlam ve amaçla ilişkisinin tek yönlü olmadığını göstermektedir. Cuong, Piko ve Tuong’un (2025) Vietnam’daki üniversite öğrencileriyle yürüttüğü yapısal eşitlik modellemesi çalışması, sosyal ağ kullanım amaçlarının yaşamda anlamla farklı ilişkiler sergileyebildiğini ortaya koymuştur. Rai, Cheng ve Farnell (2026) ise sosyal ağ kullanım motivasyonlarını tutarlılık, amaç ve önemlilik boyutlarıyla birlikte incelemiş; öz-ifade gibi bazı kullanım motivasyonlarının amaçla olumlu ilişkilenebildiğini, toplam kullanım süresinin ise her durumda olumlu bir gösterge olmadığını göstermiştir. Sosyal medya ve ruh sağlığına ilişkin daha geniş derleme literatürü de “kullanım süresi” gibi kaba göstergelerin tek başına tutarlı sonuç vermediğini, kullanımın niteliği ve bireysel farklılıkların önem taşıdığını vurgulamaktadır (Valkenburg et al., 2022). Bu bulgular sosyal medyayı başlı başına “yararlı” veya “zararlı” olarak etiketlemekten kaçınmayı gerektirir. Asıl soru, hangi kullanım biçimlerinin hangi psikolojik mekanizmalar üzerinden kişinin değerleriyle bütünleşen veya bütünleşmeyen hedefleri desteklediğidir.

Algoritmik Aynada Arzu Edilir Hayat: Görünürlükten Norm Üretimine

Dijital platformlarda görülen içerik, kullanıcının karşısına bütünüyle rastlantısal olarak gelmez. Öneri ve sıralama sistemleri, önceki davranışlar, etkileşim örüntüleri ve benzeri sinyaller üzerinden kullanıcıya hangi içeriğin ne sıklıkla gösterileceğini düzenler; kullanıcıların bu kürasyonun kapsamını ve işleyişini her zaman doğru biçimde fark etmediği de gösterilmiştir (Eslami et al., 2015; Rader & Gray, 2015). Bu süreç kullanıcı deneyimini kolaylaştırabilir; ancak aynı zamanda belirli yaşam senaryolarının diğerlerinden daha sık görünmesine neden olabilir. Algoritmik kişiselleştirme böylece yalnızca bilgi seçimi değil, psikolojik açıdan “olasılık alanının” düzenlenmesi anlamına gelebilir; kullanıcıların algoritmaları nasıl hayal ettiği ve bu sistemlerle nasıl etkileştiği, platform deneyimini anlamlandırma biçimlerini etkileyebilmektedir (Bucher, 2017). Instagram gibi platformlarda görünürlük, kullanıcı pratikleri ile algoritmik kuralların karşılıklı etkileşimi içinde üretilmektedir (Cotter, 2019). Bir kariyer biçimi, beden ideali, ilişki stili veya yaşam standardı tekrar tekrar görünür olduğunda, kişi bunu toplumda neyin yaygın, normal veya değerli olduğuna ilişkin bir işaret gibi yorumlayabilir; bu son bağlantı önerilen modelin sınanması gereken kuramsal varsayımlarından biridir.

Bu noktada algoritmik determinizmden kaçınmak önemlidir. Kang ve Lou (2022), TikTok kullanıcılarının insan ve yapay zekâ ajansını karşılıklı biçimde etkilediğini göstermiştir. Benzer biçimde algoritmik görünürlük

araştırmaları, kullanıcıların yalnızca pasif alıcılar olmadığını; platform kurallarını anlamaya, tahmin etmeye ve kendi davranışlarıyla görünürlüklerini şekillendirmeye çalıştığını göstermektedir (Bucher, 2017; Cotter, 2019). Kullanıcılar algoritmayı eğitmek için belirli içerikleri izleyebilir, beğenebilir, gizleyebilir veya arayabilir; algoritmik sistem de sonraki içerik akışını buna göre yeniden düzenler (Kang & Lou, 2022). Dolayısıyla dijital yönlendirme tek yönlü bir “algoritma insanı kontrol eder” süreci değildir. Daha isabetli çerçeve, kullanıcının tercihleri ile platformun kişiselleştirme mantığının birbirini yinelemeli olarak şekillendirdiği karşılıklı bir ajans ilişkisidir (Kang & Lou, 2022; Rader & Gray, 2015).

Algoritmik farkındalık literatürü bu karşılıklı ilişkinin bilişsel boyutunu açıklamaya yardımcı olur. Zarouali, Boerman ve de Vreese (2021), Algorithmic Media Content Awareness Scale ile kullanıcıların içerik filtreleme, otomatik karar verme, insan–algoritma etkileşimi ve etik boyutlara ilişkin farkındalığını ölçülebilir hâle getirmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması da üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir (Yasan Ak & Kamalı Arslantaş, 2024). Güncel derlemeler algoritmik okuryazarlığın yalnızca sistemin varlığını bilmekten değil, algoritmik seçimi anlama, değerlendirme ve buna göre davranabilme gibi bilişsel ve davranışsal boyutlardan oluşan gelişmekte olan bir alan olduğunu göstermektedir (Gagrčin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Algoritmik farkındalığın dijital deneyimde öz-düzenleyici bir kaynak olabileceğine ilişkin ampirik bulgular da ortaya çıkmaktadır. Örneğin Kamble, Rao ve Navare (2026), genç yetişkinlerde algoritmik medya içerik farkındalığının sosyal medya yorgunluğuna giden bazı yolları zayıflatılabildiğini bildirmiştir. Bu bulgular, bireyin “gördüğüm şey dünyanın kendisi değil; seçilmiş bir akıştır” bilgisinin bazı dijital riskler karşısında koruyucu işlev görebileceğine işaret etmektedir (Kamble et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025).

Craig ve arkadaşlarının (2026) TikTok kullanıcılarında algılanan algoritmik duyarlılığı öz-belirleme kuramı çerçevesinde ele alması önemli bir paradoksu görünür kılar. Kişiselleştirilmiş sistem kullanıcıya “beni anlıyor” ve “seçimlerime cevap veriyor” hissi verebilir; bu da platform içindeki özerklik deneyimini güçlendirebilir (Craig et al., 2026). Ancak platform içinde seçme hissinin artması, bireyin uzun dönemli yaşam hedeflerinin mutlaka daha öz-uyumlu olduğu anlamına gelmez; öz-belirleme ve öz-uyum yaklaşımları, davranışın özne olarak seçilmiş hissedilmesi ile hedefin temel değerlerle bütünleşmesi arasındaki ayrımın önemini vurgular (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Elliot, 1999). Böylece “öznel seçim hissi” ile “hedefin kişinin temel değerlerinden kaynaklanması” ayrımını yapmak gerekir. Ödünç alınmış yaşam amacı modeli tam da bu ayrımı merkeze almaktadır.

Sosyal Karşılaştırmadan Hedef İçselleştirmesine

Sosyal karşılaştırma, bireylerin yeteneklerini, görüşlerini ve konumlarını başkalarıyla kıyaslama eğilimini açıklayan köklü bir psikolojik mekanizmadır (Festinger, 1954). Gibbons ve Buunk (1999) sosyal karşılaştırma yöneliminin bireyler arasında anlamlı biçimde değiştiğini gösteren bir ölçüm yaklaşımı geliştirmiştir. Sosyal medya, kullanıcıların seçilmiş ve çoğu zaman olumlu öz-sunumlarıyla karşılaşmasını kolaylaştırdığı için karşılaştırma fırsatlarını yoğunlaştırabilir (Appel et al., 2016; Vogel et al., 2014). Deneysel ve korelasyonel çalışmalar, özellikle yukarı yönlü karşılaştırmaların benlik değerlendirmeleri, duygu durumu ve beden algısı üzerinde olumsuz sonuçlarla ilişkili olabildiğini göstermektedir (Fardouly et al., 2015; Vogel et al., 2014).

McComb, Vanman ve Tobin'in (2023) 48 makale ve 7.679 katılımcıyı birleştiren meta-analizi, sosyal medyada yukarı yönlü karşılaştırma hedeflerine maruz kalmanın öz-değerlendirme ve duygular üzerinde genel olarak olumsuz etki yarattığını göstermiştir. Bu bulgu, daha erken deneysel ve korelasyonel çalışmalarla da uyumludur; yukarı yönlü karşılaştırma içeriğine maruz kalma daha düşük durumsal özsaygı, daha olumsuz öz-değerlendirme ve beden görünümüyle ilgili daha fazla kaygıyla ilişkilendirilmiştir (Fardouly et al., 2015; Vogel et al., 2014). Sosyal karşılaştırma ve kıskançlığın sosyal medya kullanımı ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi açıklayabilen mekanizmalar arasında olduğu da derleme çalışmalarında vurgulanmıştır (Appel et al., 2016). Bu nedenle dijital akışların psikolojik etkisini değerlendirirken yalnızca maruziyet süresini değil, maruz kalınan karşılaştırma hedefinin yönünü ve niteliğini de dikkate almak gerekir (McComb et al., 2023; Valkenburg et al., 2022).

Huh, Scopelliti ve Myaeng (2026) bu literatüre yaşamda anlam açısından önemli bir ek yapmıştır. Dört çalışmada toplam 1.599 katılımcıyla yürütülen araştırmada güçlü bir yaşamda anlam duygusunun başkalarının öz-promosyon içeriklerine verilen olumsuz duygusal yanıtları azalttığı gösterilmiştir (Huh et al., 2026). Çalışmalardan birinde sosyal karşılaştırma eğilimi, yaşamda anlamın varlığı ile olumsuz duygular arasındaki ilişkinin anlamlı aracılardan biri olarak değerlendirilmiştir (Huh et al., 2026). Bu sonuç, anlam ve amaç duygusunun dijital karşılaştırmaya karşı yalnızca sonuç değişkeni değil, aynı zamanda olası bir psikolojik kaynak olarak da ele alınabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte mevcut bulgu yönü esas olarak “güçlü anlam → karşılaştırma karşısında daha iyi tepki” biçimindedir; önerilen model ise ters yöndeki “tekrarlanan karşılaştırma → hedef içselleştirme → amaç öz-uyumunda azalma” yolunu gelecekte sınanması gereken ayrı bir hipotez olarak kurmaktadır.

Karşılaştırmadan hedef içselleştirmesine geçişin temel psikolojik adımı, gözlenen yaşam senaryosunun kişisel bir standart hâline gelmesidir.

Kullanıcı örneğin yüksek gelirli bir kariyeri, sürekli seyahat eden bir yaşamı, belirli bir beden görünümünü veya girişimci kimliğini yalnızca “başkasının seçimi” olarak görmek yerine “başarılı bir insanın sahip olması gereken hayat” biçiminde yorumlamaya başlayabilir. Sosyal karşılaştırma ve idealize öz-sunum literatürü, dijital ortamlardaki olumlu ve seçilmiş sunumların öz-değerlendirme için referans noktaları oluşturabildiğini göstermektedir (Appel et al., 2016; Fardouly et al., 2015; Vogel et al., 2014). Öz-belirleme kuramı açısından bu standardın kişisel hedefe dönüşmesi, hedefin hangi düzenleme biçimiyle içselleştirildiği sorusunu gündeme getirir (Deci & Ryan, 2000). Eğer hedef temel değerlerle özdeşleştirilmeden sosyal onay, benlik değerini kanıtlama veya suçluluk baskısıyla benimseniyorsa, davranış dışarıdan gönüllü görünse bile motivasyonel düzenleme içe yansıtılmış nitelikte kalabilir (Deci & Ryan, 2000; Kasser & Ryan, 1996).

Bu mekanizma, sosyal medyada maruziyetin her zaman bilinçli ikna biçiminde işlemediğini gerektirmez. Algoritmik tekrarlama bir yaşam tarzını daha sık görünür kılabılır; kullanıcıların algoritmik kürasyonun kapsamını eksik anlamlandırabildiği ve görünürlüğün nasıl üretildiğine ilişkin farklı “folk theory”ler geliştirdiği gösterilmiştir (Bucher, 2017; Eslami et al., 2015; Rader & Gray, 2015). Sosyal karşılaştırma bu görünürlüğe kişisel referans değeri kazandırabilir; karşılaştırma araştırmaları da seçilmiş olumlu öz-sunumların kişinin kendi durumunu değerlendirmesinde etkili olabildiğini göstermektedir (Fardouly et al., 2015; Vogel et al., 2014). Normatif yorum ise “bunu sık görüyorum” deneyimini “demek ki değerli/normal olan budur” çıkarımına dönüştürebilir. Bu son dönüşüm, mevcut çalışmaların doğrudan test ettiği bir sonuç değil, önerilen modelin ampirik olarak sınanması gereken kuramsal köprüsüdür.

Modelde sosyal karşılaştırma temel aracı mekanizma olarak öne çıkarılmakla birlikte, bunun tek açıklayıcı yol olduğu ileri sürülmemektedir. Tekrarlanan görünürlük, belirli yaşam senaryolarının “normal” veya yaygın olduğuna ilişkin algılanan sosyal normları etkileyebilir; idealize içerik özdeşleşme ve aspirasyonel rol model süreçlerini harekete geçirebilir; dijital kimlik literatüründe sosyal medya kullanımının kimlik keşfi, öz-sunum ve benlik kavramı açıklığıyla ilişkili olduğu gösterilmektedir (Avci et al., 2025; Soh et al., 2024). Buna ek olarak kişiselleştirilmiş akış, kişinin zaten ilgi gösterdiği bir hedefi yineleyerek başlangıçtaki eğilimi daha görünür hâle getirebilir (Bucher, 2017; Cotter, 2019). Bu nedenle “algoritmik olarak ödünç alınmış amaç” modelinde sosyal karşılaştırma birincil mekanizma olarak ele alınmakta, ancak norm algısı, özdeşleşme, sosyal öğrenme ve tekrar etkileri alternatif veya tamamlayıcı yollar olarak açık bırakılmaktadır.

Psikolojik Özerklik, Öz-Uyum ve Amaç Sahipliği

Özerklik, kişinin davranışını kendi seçimi ve değerleriyle uyumlu biçimde deneyimlemesiyle ilişkilidir; öz-belirleme kuramında özerklik, sosyal bağlardan kopuk bağımsızlık değil, davranışın kişinin kendisi tarafından onaylanmış ve sahiplenilmiş olması anlamına gelir (Deci & Ryan, 2000). Bu nedenle sosyal olarak paylaşılan veya başkalarından öğrenilen bir hedef otomatik olarak özerklik karşıtı değildir. Bir hedef aileden, kültürden veya dijital çevreden gelmiş olsa bile kişi onu değerleriyle bütünleştirerek özerk biçimde benimseyebilir (Deci & Ryan, 2000). Kùltürler arası öz-uyum bulguları da kişinin hedeflerini kendisiyle uyumlu hissetmesinin farklı kültürel bağlamlarda iyi oluşla ilişkili olabildiğini göstermektedir (Sheldon et al., 2004). Ödünç amaç kavramı bu nedenle hedefin sosyal kökenine değil, içselleştirme kalitesine odaklanır.

Sheldon ve Elliot'ın (1999) öz-uyum yaklaşımı bu ayrımı somutlaştırır. İki kişi aynı hedefe, örneğin akademik başarıya veya girişimciliğe, tamamen farklı nedenlerle yönelebilir. Birincisi merak, değer ve kişisel gelişim nedeniyle; ikincisi sosyal statü, dış onay veya yetersiz görünme korkusu nedeniyle aynı hedefi izleyebilir. Öz-uyumlu hedefler, kişinin gelişmekte olan ilgileri ve temel değerleriyle daha güçlü uyum gösterir ve hedefe ulaşma ile iyi oluş arasındaki bağlantıyı güçlendirir (Sheldon & Elliot, 1999). Bu ilişkinin Amerika Birleşik Devletleri, Çin, Güney Kore ve Tayvan örneklemelerinde incelenmiş olması, öz-uyumun kültürel bağlamla birlikte ele alınması gerektiğini fakat tamamen Batılı bir "bağımsızlık" varsayımına indirgenemeyeceğini göstermektedir (Sheldon et al., 2004). Benzer biçimde dışsal statü, görünüm ve sosyal tanınma amaçlarının görece merkezî olmasının daha düşük iyi oluş göstergeleriyle ilişkili olabildiği bildirilmiştir (Kasser & Ryan, 1996).

Psikolojik sahiplik de burada tamamlayıcı bir kavramdır. Pierce, Kostova ve Dirks (2001) psikolojik sahipliği bireyin bir hedefi, nesneyi veya alanı "benim" olarak deneyimlemesiyle ilişkili bir yapı olarak açıklamıştır. Bu bölümde "amaç sahipliği" ifadesi, kişinin yaşam yönelimini yalnızca doğru veya çekici bulmasından değil, onu kendisine ait ve kendilikle bütünleşmiş hissetmesinden söz etmek için kullanılmaktadır. Hedefin içerik olarak kaliteli veya rasyonel olması, onun mutlaka yüksek psikolojik sahiplik yaratacağı anlamına gelmez. Nitekim yapay zekâ tarafından oluşturulan kişisel hedefleri inceleyen güncel preprint, AI tarafından yapılandırılan hedeflerin bazı biçimsel nitelikleri güçlü olsa bile katılımcıların kendi yazdıkları hedeflere kıyasla daha düşük psikolojik sahiplik ve bağlılık bildirebildiğini göstermiştir (Chi et al., 2026). Bu çalışma henüz hakem değerlendirmesinden geçmiş bir dergi makalesi olmadığı için modelde destekleyici fakat ikincil kanıt olarak ele alınmaktadır.

Bu bulgu dijital amaç oluşumunun temel paradoksunu iyi örnekler: Bir hedef "iyi formüle edilmiş", toplumsal olarak çekici veya objektif ölçütlere göre

rasyonel olabilir; yine de kişi tarafından tam anlamıyla sahiplenilmeyebilir (Chi et al., 2026; Pierce et al., 2001). Aynı biçimde algoritmik kişiselleştirme, kişinin daha önce ilgilendiği içerikleri başarıyla tahmin ederek platform içinde yüksek bir uyum hissi yaratabilir (Craig et al., 2026). Ancak tahmin doğruluğu, kişinin kısa dönemli ilgileri ile uzun dönemli değerlerinin uyumu arasında ayrım yapmaz. Bir kullanıcı belirli içeriklere tekrar tekrar ilgi gösterdiği için algoritma bu içeriği artırabilir; artan görünürlük de tercihi daha da pekiştirebilir. Böylece başlangıçtaki küçük bir eğilim, kişinin yaşam hedefi olarak algıladığı daha güçlü bir yönelime dönüşebilir; bu son bağlantı doğrudan gösterilmiş bir bulgu değil, önerilen modelin test edilmesi gereken varsayımlarından biridir.

“Ödünç Alınmış Yaşam Amacı” Kavramının Tanımı

Bu bölümde “ödünç alınmış yaşam amacı” şu şekilde tanımlanmaktadır: Dijital veya sosyal çevrede tekrar tekrar görünür kılınan yaşam senaryoları, başarı normları ve karşılaştırma hedeflerinin birey tarafından kişisel olarak seçilmiş gibi deneyimlenmesine rağmen, hedefin oluşumunda dışsal ya da içe yansıtılmış düzenlemenin baskın kaldığı ve hedefin bireyin temel değerleriyle öz-uyumunun sınırlı olduğu yaşam yönelimi. Tanımın motivasyonel bileşeni öz-belirleme kuramındaki kontrollü/içe yansıtılmış düzenleme ayarından, benlik uyumu bileşeni öz-uyum modelinden, sahiplik bileşeni ise psikolojik sahiplik yaklaşımından türetilmektedir (Deci & Ryan, 2000; Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999). “Algoritmik olarak ödünç alınmış yaşam amacı” ise bu genel yapının, algoritmik kişiselleştirme ve içerik kürasyonu tarafından güçlendirilen özel bir alt biçimi olarak ele alınmaktadır; algoritmik görünürlük ve insan–algoritma etkileşimine ilişkin çalışmalar bu bağlamsal bileşenin kuramsal zeminini sağlamaktadır (Bucher, 2017; Kang & Lou, 2022).

Bu tanım üç sınır çizgisini özellikle korur. Birincisi, ödünç amaç her popüler veya sosyal olarak paylaşılan hedef değildir; kültürel olarak yaygın bir hedef kişi tarafından özerk biçimde benimsenebilir (Deci & Ryan, 2000; Sheldon et al., 2004). İkincisi, ödünç amaç yalnızca “başkasını taklit etmek” değildir; kişi hedefi bilinçli olarak kendisine ait kabul edebilir fakat motivasyonel kökeninde sosyal onay, kaygı veya içe yansıtılmış baskı baskın olabilir (Deci & Ryan, 2000). Üçüncüsü, kavram patolojik bir tanı değildir. Bir kişinin hedeflerinin belirli dönemlerde sosyal etkiden daha fazla beslenmesi gelişimsel olarak olağan olabilir; amaç gelişimi özellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte sosyal bağlarla yakından ilişkilidir (Damon et al., 2003; Soh et al., 2024). Sorun, hedefin kişinin değerleriyle sürekli uyumsuz kalması, özerklik deneyimini azaltması veya amaç duygusunu kırılğan hâle getirmesi durumunda ortaya çıkabileceği yönündeki kuramsal varsayımdır.

Yeni yapının komşu kavramlardan farkı Tablo 1’de özetlenmektedir. “Ödünç alınmış yaşam amacı” bu yapıların yerine geçen bir terim değil;

kontrollü/içe yansıtılmış düzenleme, düşük hedef öz-uyumu, psikolojik sahiplik ve sosyal karşılaştırma gibi farklı analiz düzeylerini yaşamı organize eden üst düzey bir yönelimde birleştiren kavramsal bir öneridir (Deci & Ryan, 2000; Festinger, 1954; Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999).

Tablo 1

Ödünç Alınmış Yaşam Amacının Komşu Psikolojik Yapılardan Kavramsal Ayrımı

Yapı	Temel odak	Analiz düzeyi	Ödünç alınmış yaşam amacıyla ayrımı
İçe yansıtılmış düzenleme	Suçluluk, onay, benlik değeri veya iç baskıyla davranma	Davranışın/hedefin düzenlenme nedeni	Motivasyonun nedenini açıklar; yaşamı organize eden üst düzey yönelimin kaynağı ve sürekliliğini tek başına açıklamaz.
Hedef öz-uyumu (self-concordance)	Hedefin kalıcı ilgi ve temel değerlerle uyumu	Hedef-benlik uyumu	Bir hedefin ne kadar “kendine uygun” olduğunu açıklar; ödünç amaç bu düşük uyumun yaşam yönelimi düzeyinde süreklilik kazanmasını konu eder.
Psikolojik sahiplik	Hedefi veya yönelimi “benim” olarak hissetme	Öznel sahiplik deneyimi	Sahiplik hissini açıklar; ödünç amaç, sahipliğin zayıf olabildiği üst düzey amaç oluşumunun sosyal/dijital kaynağını da içerir.
Sosyal karşılaştırma / normatif baskı	Kendini başkalarıyla kıyaslama ve sosyal standartları referans alma	Kişilerarası mekanizma	Ödünç amaç oluşumuna giden mekanizmalardan biridir; kavramın kendisi değildir.
Ödünç alınmış yaşam amacı	Dışarıdan güçlendirilen yaşam senaryolarının düşük özerk içselleştirme ve sınırlı öz-uyumla üst düzey yönelime dönüşmesi	Yaşamı organize eden kimlik-merkezli yönelim	Motivasyon kaynağı, öz-uyum, sahiplik ve sosyal/dijital oluşum bağlamını tek bir üst düzey amaç modelinde bütünleştirir.

Not. Tablo, kavramların birbirinin eşanlamlısı olmadığını; farklı analiz düzeylerini temsil ettiğini göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Kavramsal ayrımlar öz-belirleme, öz-uyum, psikolojik sahiplik ve sosyal karşılaştırma literatürlerine dayanmaktadır (Deci & Ryan, 2000; Festinger, 1954; Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999).

Kavram ayrıca “amaç yokluğu”ndan ayrılmalıdır. Amaçsızlık, kişinin yön ve hedef duygusunun zayıf olmasıdır; yaşam amacı literatürü amaç duygusunun geleceğe yönelik yön ve organizasyon işlevini özellikle vurgulamaktadır (Damon et al., 2003; McKnight & Kashdan, 2009). Ödünç amaçta ise kişi güçlü ve belirgin bir hedefe sahip olabilir. Hatta dışarıdan bakıldığında son derece kararlı, üretken veya planlı görünebilir. Fakat bu görünür kararlılığın altında hedefin kendilikle uyumu düşükse, kişi hedefe ilerlerken sürekli dış doğrulama arayabilir, hedefe ulaştığında

beklediği doyumunu bulamayabilir veya sosyal norm değiştiğinde amacını hızla değiştirebilir; öz-uyum ve dışsal amaç literatürü bu tür düşük değer uyumunun motivasyon ve iyi oluş açısından önem taşıdığını göstermektedir (Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Elliot, 1999). Bu nedenle ödünç amaç hipotezinin ayırt edici sonucu düşük hedef yoğunluğu değil, hedefin sahiplenilme ve bütünleşme niteliğidir.

Bu modelde kullanılan “amaç kırılganlığı” da ayrıca açıklanmalıdır. Amaç kırılganlığı, henüz doğrulanmış bir ölçek adı değil; yaşam yöneliminin dış doğrulamaya ve değişken sosyal normlara aşırı bağımlı hâle gelmesini tanımlayan önerilen bir sonuç örüntüsüdür. Bu öneri, kontrollü düzenleme, dışsal amaç yönelimi, düşük öz-uyum ve düşük psikolojik sahiplik literatürlerinin ortak mantığından türetilmektedir (Deci & Ryan, 2000; Kasser & Ryan, 1996; Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999). Örüntü; hedefin engellenmesi veya sosyal görünürlüğünün azalması karşısında hızlı amaç değişimi, norm değiştiğinde yönelimin kolayca çözülmesi, hedefe ulaşılmış olsa bile düşük sahiplik ya da doyum ve hedefe yönelik davranışsal sürekliliğin zayıflaması gibi göstergelerle operasyonelleştirilebilir. Bu nedenle amaç kırılganlığı, amaçsızlıktan farklı olarak belirgin bir hedefe sahip olduğu hâlde bu hedefin kendilikle bütünleşmesinin ve sürdürülebilirliğinin düşük olmasını ifade eder.

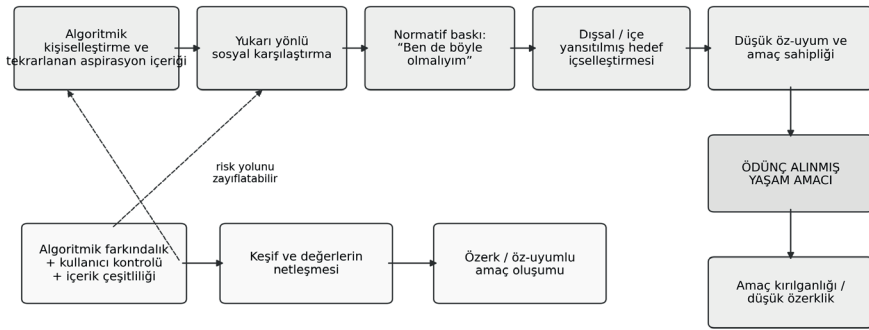
Algoritmik Olarak Ödünç Alınmış Yaşam Amaçları Modeli

Önerilen model iki olası yolu aynı anda içerir: risk yolu ve destekleyici yol. Bu çift-yollu yapı, dijital teknolojiyi tek başına zararlı bir neden olarak gören indirgemeci yaklaşımdan kaçınır; sosyal medya etkilerine ilişkin geniş derlemeler de sonuçların küçük, heterojen ve kullanım biçimine göre değişebildiğini vurgulamaktadır (Valkenburg et al., 2022). Algoritmik sistemlerin psikolojik etkisinin kullanıcının farkındalığına, sosyal karşılaştırma eğilimine, benlik açıklığına, içerik çeşitliliğine, platform kontrolüne ve yaşam dönemine göre farklılaşabileceği varsayılmaktadır. Bu varsayım, dijital kimlik gelişimi ve algoritmik okuryazarlık literatürlerinde vurgulanan bireysel farklılıklar ve bağlamsal koşullarla uyumludur (Avci et al., 2025; Gagrçin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025).

Risk yolu, algoritmik kişiselleştirmenin belirli aspirasyon içeriklerini tekrarlamasıyla başlar. Tekrarlanan idealize içerik yukarı yönlü sosyal karşılaştırmayı ve “normal/başarılı yaşam budur” algısını güçlendirebilir; sosyal medya karşılaştırma literatürü idealize hedeflere maruziyetin öz-değerlendirme üzerinde etkili olabildiğini göstermektedir (Fardouly et al., 2015; McComb et al., 2023; Vogel et al., 2014). Algılanan normlar, özellikle sosyal onaya duyarlı veya benlik kavramı daha az net bireylerde, dışsal ya da içe yansıtılmış hedef içselleştirmesini artırabilir; bu bağlantı öz-belirleme kuramının kontrollü motivasyon çerçevesinden türetilmektedir (Deci & Ryan,

2000). Hedef kişinin temel değerleriyle yeterince sınınamadan benimsenirse öz-uyum ve psikolojik sahiplik düşük kalabilir (Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999). Sonuçta kişi güçlü bir yön duygusuna sahip olsa bile bu yönelimin kırılğan, koşullu ve dış doğrulamaya bağımlı olması beklenir; bu son aşama modelin doğrudan sınınaması gereken özgün öngörüsüdür.

Destekleyici yol ise aynı dijital ortamın keşif kapasitesine odaklanır. Sosyal medya, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte kimlik keşfi, benlik sunumu ve farklı kimlik seçenekleriyle karşılaşma için bir bağlam oluşturabilmektedir (Avcı et al., 2025; Soh et al., 2024). Çeşitli yaşam seçeneklerine erişim, daha önce görünür olmayan rol modelleriyle karşılaşma ve kişinin kendi ilgi alanlarını keşfetmesi bu nedenle değer netleşmesini destekleyebilir; ancak bu ilişki amaç oluşumu düzeyinde henüz doğrudan test edilmiş değildir. Yüksek algoritmik farkındalık ve gerçek kullanıcı kontrolü, bireyin kişiselleştirilmiş akışı dünyanın normatif bir özeti gibi değil, belirli veri sinyallerine dayalı bir seçki olarak görmesine yardımcı olabilir (Gagrčin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025; Zarouali et al., 2021). İnsan-algoritma etkileşiminin karşılıklı ajans niteliği de kullanıcıların akış üzerinde tamamen pasif olmadığını göstermektedir (Kang & Lou, 2022). Böyle bir ortamda algoritmik öneriler kişinin “ne olması gerektiğini” dikte etmek yerine “hangi olasılıkları değerlendirebileceğini” genişletebilir. Dolayısıyla model, algoritmik sistemlerin öz-uyumlu amaç gelişimini de destekleyebileceğini kabul etmektedir.



Şekil 1. Algoritmik Olarak Ödünç Alınmış Yaşam Amaçları Modeli: risk ve destekleyici yol. Not. Şekildeki oklar, tümü tek bir çalışmada doğrulanmış nedensel ilişkileri değil, sosyal karşılaştırma, öz-belirleme/öz-uyum, algoritmik farkındalık ve insan-algoritma ajansı literatürlerinden türetilmiş sınanabilir hipotezleri göstermektedir (Deci & Ryan, 2000; Kang & Lou, 2022; McComb et al., 2023; Sheldon & Elliot, 1999; Zarouali et al., 2021).

Kanıt statüsü açısından model üç düzeyi ayırmaktadır. Birinci düzeyde sosyal medyada yukarı yönlü karşılaştırmanın öz-değerlendirme ve duygusal sonuçları ile sosyal medya kullanımı-anlam/amaç ilişkilerine dair doğrudan ampirik bulgular bulunmaktadır (Cuong et al., 2025; Fardouly et al., 2015; Huh et al., 2026; McComb et al., 2023; Rai et al., 2026; Vogel et al., 2014). İkinci düzeyde algoritmik duyarlılık ile özerklik, algoritmik farkındalık ve yapay zekâ tarafından üretilen hedeflerde psikolojik sahiplik gibi modele yakın fakat dolaylı/analog kanıtlar yer almaktadır (Chi et al., 2026; Craig et al., 2026; Kamble et al., 2026; Zarouali et al., 2021). Algoritmik okuryazarlığa ilişkin derlemeler de kullanıcıların algoritmaları anlama ve değerlendirme düzeylerinin heterojen olduğunu göstermektedir (Gagrçin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Üçüncü düzey ise bu hatların tamamını “algoritmik olarak ödünç alınmış yaşam amacı” zincirinde birleştiren kuramsal sentezdir. Bu son düzey henüz doğrudan ampirik olarak test edilmemiştir ve modelin özgün araştırma gündemini oluşturmaktadır.

Şekil 1’deki modelin en önemli iddiası, kişiselleştirilmiş içerik ile yaşam amacı arasında doğrudan ve kaçınılmaz bir nedensellik kurmamasıdır. Sosyal medya etkilerinin bireyler ve kullanım biçimleri arasında değişkenlik göstermesi bu ihtiyatlı yaklaşımı desteklemektedir (Valkenburg et al., 2022). Algoritmik maruziyetin etkisi sosyal karşılaştırma ve içselleştirme süreçleri üzerinden dolaylı olarak ortaya çıkabilir; karşılaştırma ve kontrollü motivasyona ilişkin mevcut bulgular bu iki parçanın ayrı ayrı psikolojik önem taşıdığını göstermektedir (Deci & Ryan, 2000; McComb et al., 2023). Ayrıca aynı maruziyet, algoritmik farkındalık ve değer netliği yüksek bireylerde farklı sonuç verebilir (Gagrçin et al., 2026; Zarouali et al., 2021). Bu nedenle gelecekteki araştırmalar yalnızca sosyal medya kullanım süresini değil, içerik türünü, öneri kaynağını, karşılaştırma yönünü, hedef düzenleme biçimini ve amaç sahipliğini aynı model içinde ölçmelidir.

Bireysel ve Bağlamsal Sınır Koşulları

Modelin ilk sınır koşulu sosyal karşılaştırma yönelimidir. Gibbons ve Buunk’un (1999) gösterdiği gibi bireyler başkalarıyla kıyaslama eğilimleri bakımından farklılaşmaktadır. Sosyal medya araştırmaları da yukarı yönlü karşılaştırmanın herkeste aynı düzeyde ortaya çıkmadığını ve karşılaştırma eğiliminin öz-değerlendirme sonuçlarını şekillendirebildiğini göstermektedir (Fardouly et al., 2015; Vogel et al., 2014). Aynı algoritmik akış, yüksek karşılaştırma yönelimine sahip bir kullanıcıda daha güçlü normatif baskı yaratırken, başka bir kullanıcı için yalnızca eğlence veya bilgi işlevi görebilir. Bu nedenle sosyal karşılaştırma, yalnızca aracı bir mekanizma değil, bazı ilişkileri güçlendiren bir bireysel farklılık değişkeni olarak da ele alınmalıdır (Gibbons & Buunk, 1999; McComb et al., 2023).

İkinci sınır koşulu benlik kavramı açıklığıdır. Campbell ve arkadaşları (1996), benlik kavramı açıklığını kişinin kendisine ilişkin inançlarının ne ölçüde açık, tutarlı ve zaman içinde istikrarlı olduğu şeklinde tanımlamıştır. Dijital kimlik araştırmaları, sosyal medyada karşılaştırma, öz-sunum ve kimlik keşfi süreçlerinin benlik kavramı açıklığı ve kimlik sıkıntısıyla ilişkilenebildiğini göstermektedir (Avcı et al., 2025; Soh et al., 2024). Değerleri ve kimlik yönelimi henüz netleşmemiş bireylerin dışarıdan gelen yaşam senaryolarını kişisel hedefe dönüştürmeye daha açık olabileceği düşünülebilir. Bu önerme doğrudan test edilmiş değildir; fakat ödünç amaç modelinde önemli bir moderatör olarak ele alınabilir. Yüksek benlik açıklığının “bu yaşam çekici ama bana ait değil” ayrımını yapmayı kolaylaştıracağı varsayımı gelecekte doğrudan sınanmalıdır.

Üçüncü sınır koşulu algoritmik farkındalık ve kullanıcı kontrolüdür. Zarouali ve arkadaşlarının (2021) çalışması, insanların algoritmik içerik seçimi konusunda farklı farkındalık düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Daha geniş algoritmik okuryazarlık literatürü de farkındalık, bilgi, değerlendirme ve davranışsal tepki boyutlarının kullanıcılar arasında değiştiğini ortaya koymaktadır (Gagrčin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Kullanıcı öneri sisteminin nasıl çalıştığını, etkileşimin hangi sinyalleri ürettiğini ve akışın seçilmiş olduğunu biliyorsa, görünürlük ile toplumsal gerçeklik arasına bilişsel bir mesafe koyabilir. Kamble ve arkadaşlarının (2026) bulguları algoritmik farkındalığın bazı olumsuz dijital sonuçlar karşısında koruyucu rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle modelde algoritmik farkındalık, risk yolunu zayıflatan ve destekleyici yolu güçlendiren olası bir kaynak olarak konumlandırılmıştır (Kamble et al., 2026; Zarouali et al., 2021).

Dördüncü sınır koşulu gelişim dönemidir. Amaç ve kimlik gelişimi özellikle ergenlik ve beliren yetişkinlikte yoğunlaşan bir gelişimsel süreçtir (Damon et al., 2003). Güncel sistematik derlemeler sosyal medyanın da bu dönemlerde kimlik keşfi, bağlılık, öz-sunum, benlik kavramı açıklığı ve kimlik sıkıntısı gibi süreçlerle ilişkili bir bağlam olduğunu göstermektedir (Avcı et al., 2025; Soh et al., 2024). Dijital platformların yoğun kullanıldığı dönemlerle kimlik, kariyer, yakın ilişkiler ve yaşam biçimi seçimlerinin yapılandırıldığı evrelerin çakışması, algoritmik amaç oluşumu açısından özel önem taşır. Bununla birlikte model yalnızca gençler için geçerli değildir. Kariyer değişimi, boşanma, göç, emeklilik veya ebeveynlik gibi yaşam geçişleri de bireyin eski amaç sistemini yeniden değerlendirdiği ve yeni rol modellerine daha açık olabildiği dönemler olabilir. Bu nedenle gelecekte yaşa göre doğrusal bir risk varsaymak yerine “amaç sisteminin yeniden yapılandığı geçiş dönemleri” yaklaşımı daha açıklayıcı olabilir.

Beşinci sınır koşulu kültürel ve sosyoekonomik bağlamdır. “İyi yaşam”ın ne olduğuna ilişkin normlar kültürler arasında farklılaşır; ayrıca algoritmik

içerik çoğu zaman küresel ve ticarileşmiş başarı imgelerini yerel normlarla birlikte sunar. Öz-uyum araştırmaları, hedeflerin kişinin değerleriyle uyumlu biçimde yaşanmasının farklı kültürel bağlamlarda iyi oluşla ilişkili olabildiğini, ancak özerkliğin kültürel normlardan kopuk bir bireycilik olarak yorumlanmaması gerektiğini düşündürmektedir (Sheldon et al., 2004). Bu durum bazı kullanıcılar için yeni olanaklar ve rol modelleri yaratabilirken, bazıları için erişilemez standartları normalleştirebilir. Dolayısıyla ödünç amaç modeli kültürden bağımsız bir bireyci yaklaşım olarak kullanılmamalıdır. Hedefin özerkliği, kişinin sosyal ilişkilerden tamamen bağımsız karar vermesi değil, ilişkisel ve kültürel bağlam içindeki hedefleri içsel olarak onaylayabilmesi şeklinde anlaşılmalıdır (Deci & Ryan, 2000; Sheldon et al., 2004).

Kuramsal Önergeler ve Gelecek Araştırma Gündemi

Kavramsal modellerin bilimsel değeri, yalnızca açıklayıcı bir hikâye sunmalarından değil, yanlışlanabilir önermeler üretmelerinden kaynaklanır. Bu bölümde önerilen model aşağıdaki araştırma önermeleriyle sınanabilir hâle getirilebilir:

Önerme 1 – Algoritmik karşılaştırma yolu. İdealize başarı ve yaşam tarzı içeriğine algoritmik olarak daha yoğun maruz kalma, yukarı yönlü sosyal karşılaştırmadaki artış üzerinden dışsal veya içe yansıtılmış yaşam hedeflerinin benimsenmesini yordayacaktır. Önermenin karşılaştırma bileşeni sosyal medya araştırmalarıyla, içselleştirme bileşeni ise öz-belirleme kuramıyla temellendirilmektedir (Deci & Ryan, 2000; Fardouly et al., 2015; McComb et al., 2023; Vogel et al., 2014).

Önerme 2 – Öz-uyum aracılığı. Algoritmik karşılaştırma ile amaç kırılganlığı veya düşük psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye düşük hedef öz-uyumu ve düşük amaç sahipliği aracılık edecektir. Bu önerme, öz-uyumun hedef sürdürme ve iyi oluşla ilişkisine ve hedefin sahiplenilmesinin ayrı bir psikolojik boyut olduğuna ilişkin literatürden türetilmektedir (Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon et al., 2004).

Önerme 3 – Görünürde seçim paradoksu. Algoritmik kişiselleştirme platform içinde yüksek seçim ve özerklik hissi yaratabilse bile, bu deneyim uzun dönemli hedef öz-uyumunu zorunlu olarak artırmayacaktır. Algılanan algoritmik duyarlılık ile platform içi özerklik arasındaki ilişki bu olasılığı araştırmaya değer kılarken, öz-uyum modeli kısa dönemli seçim hissi ile temel değer uyumunun özdeş olmadığını göstermektedir (Craig et al., 2026; Sheldon & Elliot, 1999).

Önerme 4 – Algoritmik farkındalık tamponu. Yüksek algoritmik medya içerik farkındalığı, algoritmik aspirasyon içeriğine maruz kalma ile içe yansıtılmış hedef benimseme arasındaki pozitif ilişkiyi zayıflatacaktır. Bu önerme algoritmik farkındalık ölçeği ve geliştirmekte olan algoritmik okuryazarlık

literatürünün, kullanıcıların kişiselleştirilmiş sistemleri anlama ve bunlara tepki verme kapasitesindeki farklılıklara ilişkin bulgularına dayanmaktadır (Gagrçin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025; Zarouali et al., 2021). Algoritmik farkındalığın bazı dijital yorgunluk süreçlerinde koruyucu rol gösterebildiğine ilişkin bulgular da tampon hipotezini dolaylı olarak desteklemektedir (Kamble et al., 2026).

Önerme 5 – Benlik açıklığı ve geçiş dönemleri. Benlik kavramı açıklığının düşük olduğu veya yaşam amaçlarının yeniden yapılandığı geçiş dönemlerinde, algoritmik maruziyetin ödünç amaç gelişimiyle ilişkisi daha güçlü olacaktır. Bu önerme benlik kavramı açıklığı literatürü ile ergenlik ve genç yetişkinlikte amaç/kimlik gelişimine ilişkin bulguların bütünleştirilmesine dayanmaktadır (Avci et al., 2025; Campbell et al., 1996; Damon et al., 2003; Soh et al., 2024).

Önerme 6 – Çift-yollu etki. Kullanıcı kontrolü, içerik çeşitliliği ve algoritmik farkındalık yüksek olduğunda öneri sistemleri ödünç amaç oluşumunu artırmak yerine değer keşfini ve daha öz-uyumlu amaç gelişimini destekleyebilecektir. Bu önerme, insan-algoritma etkileşiminde karşılıklı ajans bulguları ve algoritmik okuryazarlığın kullanıcı davranışlarını şekillendirebilen bir kaynak olduğuna ilişkin literatürle uyumludur (Gagrçin et al., 2026; Kang & Lou, 2022; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025).

Bu önermeler için aşamalı bir araştırma programı önerilebilir. İlk aşamada kesitsel yapısal eşitlik modeliyle algoritmik farkındalık, sosyal karşılaştırma yönelimi, hedef düzenleme biçimleri, amaç duygusu ve öz-uyum aynı modelde incelenebilir; bu yapıların her biri için mevcut ölçüm gelenekleri bulunmaktadır (Campbell et al., 1996; Gibbons & Buunk, 1999; Sheldon & Elliot, 1999; Zarouali et al., 2021). İkinci aşamada iki veya üç dalgalı boylamsal tasarım, algoritmik maruziyet ve amaç içeriğinin zaman içinde birbirini karşılıklı etkileyip etkilemediğini test edebilir. Üçüncü aşamada deneysel tasarımda idealize aspirasyon içeriği, algoritmik seçilmiş içerik etiketi veya kullanıcı kontrolü manipüle edilerek hedef çekiciliği, norm algısı ve hedef sahipliği ölçülebilir. Sosyal medya karşılaştırmasına ilişkin deneysel çalışmalar bu tür manipülasyonların uygulanabilirliğini göstermektedir (Fardouly et al., 2015; Vogel et al., 2014). Böylece kavramsal model doğrudan nedensel sınamalara açılabilir.

Ölçüm düzeyinde de önemli bir araştırma boşluğu vardır. Mevcut araçlar algoritmik farkındalığı (Zarouali et al., 2021), sosyal karşılaştırma yönelimini (Gibbons & Buunk, 1999) ve benlik kavramı açıklığını (Campbell et al., 1996) ayrı ayrı ölçebilmektedir. Hedef öz-uyumu ise hedefe ulaşma nedenlerinin özerk ve kontrollü düzenleme biçimleri bakımından değerlendirilmesiyle incelenebilir (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Elliot, 1999). Algoritmik okuryazarlık derlemeleri, ölçümlerin farkındalık, bilgi, değerlendirme ve davranışsal tepki gibi farklı boyutlara odaklandığını göstermektedir (Gagrçin

et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Buna karşılık “ödünç alınmış yaşam amacı”nı doğrudan ölçen doğrulanmış bir ölçek bulunmamaktadır. Gelecekte böyle bir ölçek geliştirilecekse, maddelerin yalnızca “sosyal medyadan etkilenme”yi değil, hedefin kaynağı, içselleştirme kalitesi, değer uyumu, dış onay bağımlılığı ve amaç sahipliği boyutlarını ayırt etmesi gerekir.

Özellikle dijital iz verilerinin kullanılması gelecekteki araştırmaları güçlendirebilir. Sosyal medya etkilerine ilişkin derlemeler, yalnızca toplam kullanım süresinin farklı kullanım biçimleri ve bireysel deneyimleri yeterince temsil etmediğini vurgulamaktadır (Valkenburg et al., 2022). Bu nedenle kişinin yalnızca “ne kadar sosyal medya kullandığını” sormak yerine, hangi içerik kategorilerine ne sıklıkta maruz kaldığı, önerilen içerikle kendi arama davranışının ne ölçüde örtüştüğü ve zaman içinde içerik çeşitliliğinin daralıp daralmadığı incelenebilir. Algoritmik kürasyona ilişkin kullanıcı araştırmaları da görünürlüğün kullanıcı tarafından her zaman şeffaf biçimde algılanmadığını göstermektedir (Eslami et al., 2015; Rader & Gray, 2015). Bununla birlikte bu tür çalışmalar mahremiyet, veri minimizasyonu ve bilgilendirilmiş onam açısından güçlü etik güvenceler gerektirir. Kavramsal model, platformlardan veri erişimini zorunlu kılmaz; günlük örnekleme, ekran günlüğü veya kontrollü içerik akışları da araştırma için alternatif sağlayabilir.

Psikoeğitimsel ve Uygulamalı Çıkarımlar

Ödünç alınmış yaşam amacı kavramının en önemli pratik katkısı, sosyal medya kullanımını “bırakmak” veya “azaltmak” gibi tek boyutlu önerilerin ötesine geçmesidir. Sosyal medya etkilerine ilişkin derlemeler de kullanım süresini tek başına temel risk göstergesi olarak ele almanın yetersiz olduğunu göstermektedir (Valkenburg et al., 2022). Temel mesele, dijital içerikle karşılaşmanın kendisi değil, karşılaşılan yaşam senaryosunun ne ölçüde sorgulanmadan kişisel standarda dönüştürüldüğüdür. Bu nedenle psikoeğitimde bireyin “Bu hedefi neden istiyorum?”, “Bu hedef kimsenin görmeyeceği bir dünyada da benim için değerli olur muydu?”, “Bu hedefe ulaşırsam hangi temel değerimi yaşayacağım?” ve “Bu arzuyu ne zaman daha güçlü hissetmeye başladım?” gibi sorularla hedef kaynağını incelemesi yararlı olabilir; bu yaklaşım özerk içselleştirme ve hedef öz-uyumunu merkezine alan kuramsal çerçevelerle uyumludur (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Elliot, 1999). Bunlar tanısal sorular değil, değer netleştirmeyi destekleyen reflektif araçlar olarak görülmelidir.

Klinik bağlamda bu model, henüz doğrulanmış bir değerlendirme protokolü ya da müdahale yaklaşımı olarak değil, formülasyonda araştırılabilecek bir soru alanı olarak kullanılmalıdır. Bir danışanın yüksek kariyer hedefi, fit olma arzusu, seyahat planı veya girişimcilik isteği tek başına patolojik değildir; öz-belirleme ve öz-uyum yaklaşımları da hedef içeriğinden çok hedefin hangi nedenle ve ne ölçüde sahiplenilerek izlendiğinin önemini

vurgular (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Elliot, 1999). Klinik formülasyonda hedefin hangi kaynaklardan beslendiği, kişinin temel değerleriyle ne ölçüde uyumlu olduğu, hedefin dış doğrulamaya ne kadar bağımlı hâle geldiği ve kişi tarafından gerçekten sahiplenilip sahiplenilmediği keşfedilebilir (Kasser & Ryan, 1996; Pierce et al., 2001). Örneğin “Bu hedef sizin için neden önemli?”, “Kimse bunu görmeyecek olsa yine ister miydiniz?” veya “Bu hedefe ulaşmamak kendiniz hakkında ne ifade ederdi?” gibi sorular, amaç düzenleme biçimi hakkında hipotez üretmeye yardımcı olabilir. Bu tür kullanım, kavramın klinik geçerliğinin henüz ampirik olarak gösterilmediği gerçeğiyle birlikte ele alınmalıdır.

Eğitim kurumlarında ve gençlerle çalışan profesyoneller açısından algoritmik okuryazarlık, yalnızca yanlış bilgi veya çevrim içi güvenlik konusu olarak görülmemelidir. Algoritmik okuryazarlık derlemeleri, kullanıcıların algoritmik seçimi fark etme, anlama, değerlendirme ve bu bilgiye göre davranma kapasitelerinin geliştirilmesini daha geniş bir medya yeterliği sorunu olarak ele almaktadır (Gagrçin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Algoritmaların hangi yaşam tarzlarını görünür kıldığı, tekrarın norm algısını nasıl etkileyebileceği ve kişiselleştirilmiş akışın toplumun nesnel dağılımını yansıtmadığı konusu da dijital psikolojik okuryazarlığın parçası olabilir. Zarouali ve arkadaşlarının (2021) algoritmik farkındalık yaklaşımı ile Türkçe uyarlama çalışması (Yasan Ak & Kamalı Arslantaş, 2024) bu alanda ölçülebilir bir başlangıç noktası sunmaktadır.

Platform tasarımı açısından kullanıcıya gerçek kontrol, içerik çeşitliliği ve açıklanabilir kişiselleştirme sağlanması araştırılmaya değer tasarım ilkeleridir. Kullanıcıların algoritmik kürasyonu her zaman doğru anlamadığı ve görünür içerik hakkında farklı açıklama modelleri geliştirdiği gösterilmiştir (Eslami et al., 2015; Rader & Gray, 2015). Kang ve Lou’nun (2022) karşılıklı ajans yaklaşımı ile Cotter’in (2019) algoritmik görünürlük analizi, kullanıcıların algoritmayı pasif biçimde tüketmekten öte aktif olarak şekillendirmeye çalışabildiğini göstermektedir. Bu nedenle kullanıcıların öneri akışını sınırlama, içerik kategorilerini düzenleme, “neden bunu görüyorum?” açıklamalarına erişme veya farklı öneri mantıkları arasında seçim yapma imkânları, amaç oluşumunda özerkliği destekleyici tasarım özellikleri olarak araştırılabilir. Bu önerilerin amaç gelişimi üzerindeki etkisi doğrudan kanıtlanmış değildir; modelin uygulamaya yönelik araştırma gündemini oluşturmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu bölümün temel sınırlılığı, önerilen modelin farklı literatür hatlarının kavramsal sentezine dayanmasıdır. Sosyal karşılaştırmanın dijital öz-değerlendirme üzerindeki etkileri (Fardouly et al., 2015; McComb et al., 2023; Vogel et al., 2014), algoritmik farkındalık ve insan-algoritma etkileşimi (Gagrçin et al., 2026; Kang & Lou, 2022; Zarouali et al., 2021) ile hedef

içselleştirme ve öz-uyum (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Elliot, 1999) ayrı literatürlerde desteklenmektedir. Bununla birlikte algoritmik kişiselleştirme, sosyal karşılaştırma, hedef içselleştirme, öz-uyum ve yaşam amacı arasındaki tüm bağlantıları aynı örnekleme ve aynı nedensel zincirde test eden bir çalışma bulunmadığından, modelin risk yolu doğrudan ampirik olarak doğrulanmış kabul edilmemelidir. Mevcut kanıtlar zincirin parçalarını desteklemektedir; model bu parçalar arasında sınanabilir bir köprü önermektedir.

İkinci olarak “ödünç alınmış yaşam amacı” bu bölümde önerilen bir kavramdır ve yerleşik bir psikometrik yapı değildir. Bu nedenle terim kullanılırken ölçülmüş bir klinik özellik gibi sunulmamalıdır. Gelecekte yapı geçerliği, ayırt edici geçerlik ve kültürler arası eşdeğerlik gösterilmeden kavramın kategorik biçimde bireylere uygulanması uygun değildir. Özellikle öz-uyumsuz hedef, içe yansıtılmış düzenleme, sosyal karşılaştırma ve psikolojik sahiplik gibi komşu yapılardan ne ölçüde ayrıştığının ampirik olarak gösterilmesi gerekir (Deci & Ryan, 2000; Festinger, 1954; Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999). Kültürler arası eşdeğerlik açısından öz-uyumun farklı kültürlerdeki işleyişine ilişkin bulgular önemli bir başlangıç noktası sunmaktadır (Sheldon et al., 2004).

Üçüncü olarak dijital ortam hızlı değişmektedir. TikTok, Instagram, YouTube veya gelecekteki yapay zekâ aracılı platformların öneri mantıkları aynı değildir ve kullanıcıların algoritmik sistemlerle etkileşimi zaman içinde değişebilir; algoritmik okuryazarlık literatürünün hızla genişlemesi ve kavramsal çeşitliliği de bu dinamizmi göstermektedir (Gagrçin et al., 2026; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Bu nedenle model platforma özgü özellikleri mutlaklaştırmamalı; daha genel düzeyde kişiselleştirme, tekrar, görünürlük, karşılaştırma ve kullanıcı kontrolü gibi işlevsel süreçlere odaklanmalıdır. Dördüncü olarak mevcut yakın literatürün önemli bir bölümü üniversite öğrencileri, ergenler ve genç yetişkinlerden oluşmaktadır (Avcı et al., 2025; Cuong et al., 2025; Rai et al., 2026). Modelin orta ve ileri yetişkinlikte, farklı kültürlerde ve farklı sosyoekonomik bağlamlarda nasıl çalıştığı ayrıca sınanmalıdır.

Sonuç

Dijital çağda yaşam amacı yalnızca bireyin içsel değerlerinden doğan ve dış çevreden bağımsız gelişen bir yapı olarak ele alınamaz. Amaç ve kimlik gelişimi sosyal ve kültürel bağlamlarla ilişkili olduğu gibi, dijital medya da günümüzde kimlik keşfi ve benlik değerlendirmesi için önemli bir sosyal bağlam oluşturmaktadır (Avcı et al., 2025; Damon et al., 2003; Soh et al., 2024). Sosyal medya ve öneri sistemleri, hangi yaşamların görünür, arzu edilir ve normatif görüldüğünü düzenleyen bir içerik ortamı üretmektedir; algoritmik kürasyonun görünürlüğü yapılandırdığı ve kullanıcıların bu süreçleri her zaman tam olarak fark etmediği gösterilmiştir (Bucher, 2017; Eslami et al., 2015;

Rader & Gray, 2015). Bununla birlikte bu durum algoritmaların insanların amaçlarını doğrudan “yarattığı” anlamına gelmez. Kullanıcı ajansı, kültürel bağlam, sosyal karşılaştırma eğilimi, benlik açıklığı, algoritmik farkındalık ve hedeflerin içselleştirilme biçimi aynı sürecin yönünü değiştirebilir (Deci & Ryan, 2000; Kang & Lou, 2022; Zarouali et al., 2021).

Bu bölümde önerilen “algoritmik olarak ödünç alınmış yaşam amacı” kavramı, kişiselleştirilmiş dijital görünürlüğün sosyal karşılaştırma ve normatif baskı aracılığıyla dışsal ya da içe yansıtılmış hedefleri güçlendirebileceğini ileri sürmektedir; sosyal karşılaştırma ve kontrollü motivasyon literatürü bu zincirin ayrı parçalarına ampirik ve kuramsal temel sağlamaktadır (Deci & Ryan, 2000; McComb et al., 2023; Vogel et al., 2014). Hedef öz-uyumu ve psikolojik sahiplik düşük kaldığında kişinin yön duygusunun güçlü görünmesine rağmen kırılgan olabileceği öngörüsü ise öz-uyum ve sahiplik literatürlerinin bütünleştirilmesinden türetilmektedir (Pierce et al., 2001; Sheldon & Elliot, 1999). Buna karşılık algoritmik farkındalık, içerik çeşitliliği ve gerçek kullanıcı kontrolünün aynı dijital ortamı değer keşfi ve öz-uyumlu amaç gelişimi için destekleyici hâle getirebileceği hipotezi, algoritmik okuryazarlık ve insan-algoritma ajansı bulgularıyla uyumludur (Gagrçin et al., 2026; Kang & Lou, 2022; Oeldorf-Hirsch & Neubaum, 2025). Böylece model teknolojik determinizm yerine çift-yollu bir açıklama önermektedir.

Kavramsal katkı, “sosyal medya yaşam amacını bozar” gibi genelleyici bir iddiadan değil; amaç araştırmalarının odağını hedefin içeriğinden hedefin kaynağı ve sahiplenilme biçimine genişletmesinden doğmaktadır. Yaşam amacı, öz-belirleme ve öz-uyum literatürleri hedeflerin yön, organizasyon, içselleştirme ve değer uyumu boyutlarının birbirinden ayırt edilmesi gerektiğini göstermektedir (Deci & Ryan, 2000; McKnight & Kashdan, 2009; Sheldon & Elliot, 1999). Gelecek araştırmalar algoritmik maruziyet, sosyal karşılaştırma, hedef düzenleme biçimi, öz-uyum ve yaşam amacı istikrarını aynı model içinde sınıdığında, ödünç alınmış yaşam amacı kavramının açıklayıcı değeri daha açık biçimde değerlendirilebilir. Bu yaklaşım, yaşam amacı literatürünün dijital çağın psikolojik koşullarına uyarlanması için araştırılabilir ve yanlışlanabilir bir çerçeve sunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. doi:10.1016/j.copsyc.2015.10.006
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. doi:10.1007/s40894-024-00251-1
- Bucher, T. (2017). The algorithmic imaginary: Exploring the ordinary affects of Facebook algorithms. *Information, Communication & Society*, 20(1), 30–44. doi:10.1080/1369118X.2016.1154086
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. doi:10.1037/0022-3514.70.1.141
- Chi, V. B., Rietsche, R., Göldi, A., Ungar, L., & Guntuku, S. C. (2026). Optimized but unowned: How AI-authored goals undermine the motivation they are meant to drive. arXiv preprint arXiv:2605.12344. doi:10.48550/arXiv.2605.12344
- Cotter, K. (2019). Playing the visibility game: How digital influencers and algorithms negotiate influence on Instagram. *New Media & Society*, 21(4), 895–913. doi:10.1177/1461444818815684
- Craig, M. J. A., Choi, M., Zhu, Y., Hassan, T., Noi, S. M., & Silva, D. E. (2026). It listens to me so I feel well and connected: Investigating the influence of TikTok users' perceived algorithm responsiveness and (in)sensitivity on well-being via self-determination. *Social Media + Society*, 12(1), 1–15. doi:10.1177/20563051261417301
- Cuong, T. V., Piko, B. F., & Tuong, N. V. (2025). The role of social media in constructing meaning in life: A SEM analysis. *i-com*, 24(2), 327–340. doi:10.1515/icom-2024-0060
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119–128. doi:10.1207/S1532480XADS0703_2
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Eslami, M., Rickman, A., Vaccaro, K., Aleyasen, A., Vuong, A., Karahalios, K., ... Sandvig, C. (2015). “I always assumed that I wasn't really that close to [her]”: Reasoning about invisible algorithms in News Feeds. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 153–162). New York, NY: ACM. doi:10.1145/2702123.2702556
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image

- concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. doi:10.1177/001872675400700202
- Gagrčin, E., Naab, T. K., & Grub, M. F. (2026). Algorithmic media use and algorithm literacy: An integrative literature review. *New Media & Society*, 28(1), 423–447. doi:10.1177/14614448241291137
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. doi:10.1037/0022-3514.76.1.129
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486. doi:10.1177/0956797614531799
- Huh, Y. E., Scopelliti, I., & Myaeng, S. Y. (2026). Meaning in life improves response to others' self-promotion. *Scientific Reports*, 16, 208. doi:10.1038/s41598-025-30505-4
- Kamble, A., Rao, K. B., & Navare, A. (2026). Breaking the boredom-fatigue cycle: How algorithmic awareness protects against social media exhaustion. *Acta Psychologica*, 265, 106768. doi:10.1016/j.actpsy.2026.106768
- Kang, H., & Lou, C. (2022). AI agency vs. human agency: Understanding human–AI interactions on TikTok and their implications for user engagement. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(5), zmac014. doi:10.1093/jcmc/zmac014
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. doi:10.1177/0146167296223006
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. doi:10.1080/17439760.2015.1137623
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612–635. doi:10.1080/15213269.2023.2180647
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251. doi:10.1037/a0017152
- Oeldorf-Hirsch, A., & Neubaum, G. (2025). What do we know about algorithmic literacy? The status quo and a research agenda for a growing field. *New Media & Society*, 27(2), 681–701. doi:10.1177/14614448231182662
- Pierce, J. L., Kostova, T., & Dirks, K. T. (2001). Toward a theory of psychological ownership in organizations. *Academy of Management Review*, 26(2), 298–310. doi:10.5465/AMR.2001.4378028
- Rader, E., & Gray, R. (2015). Understanding user beliefs about algorithmic curation in

- the Facebook News Feed. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 173–182). New York, NY: ACM. doi:10.1145/2702123.2702174
- Rai, R., Cheng, M.-I., & Farnell, J. (2026). Meaning in life is associated with differing motivations to use social networking sites. *Behavioral Sciences*, 16(1), 120. doi:10.3390/bs16010120
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. doi:10.1037/0022-3514.76.3.482
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., ... Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(2), 209–223. doi:10.1177/0022022103262245
- Soh, S. J., Talaifar, S., & Harari, G. M. (2024). Identity development in the digital context. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(2), e12940. doi:10.1111/spc3.12940
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. doi:10.1037/ppm0000047
- Yasan Ak, N., & Kamalı Arslantaş, T. (2024). Psychometric properties of the Turkish version of the Algorithmic Media Content Awareness (AMCA) Scale. *Instructional Technology and Lifelong Learning*, 5(1), 171–191. doi:10.52911/itall.1447270
- Zarouali, B., Boerman, S. C., & de Vreese, C. H. (2021). Is this recommended by an algorithm? The development and validation of the Algorithmic Media Content Awareness Scale (AMCA-scale). *Telematics and Informatics*, 62, 101607. doi:10.1016/j.tele.2021.101607



DİJİTAL ÇAĞDA HELİKOPTER EBEVEYNLİK: OYUN BAĞIMLILIĞINA GİDEN YOLDA BİR RİSK Mİ?

“ ”

Eslem KOLACA¹

Elif ÜNAL²

Yeliz KINDAP TEPE³

1 Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-7969-414X>

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>

1. GİRİŞ

Oyun oynama davranışları yıllardır insanların hayatında yer alsa da internetin yaygınlaşmasıyla internette oyun oynamak günümüzde giderek yaygın hale gelen bir boş zaman aktivitesi olmaktadır. İnsanların çevrim içi olarak iletişim kurduğu ve etkileşimli bir şekilde oyun oynamasını sağlayan çok çeşitli oyun ve oyun mecraları mevcuttur (Beranuy, Carbonell ve Griffiths, 2013; Griffiths, Davies ve Chappell, 2004; Hussain ve Griffiths, 2009). Oyun oynama davranışları üzerine yapılan araştırmalar bu davranışın hangi gelişimsel dönemde daha fazla risk teşkil ettiğini anlamak için önem arz etmektedir. Erikson (1950) ergenlik dönemini puberteden onlu yaşların sonuna kadar devam eden bir dönem olarak tanımlamaktadır. Bununla beraber Arnett (2000), 18'den 20'li yaşların sonlarına kadar uzanan dönemi ergenlikten yetişkinliğe geçişte kendine has ayrı bir gelişimsel evre olarak değerlendirmekte ve bu dönemi "beliren yetişkinlik" olarak kavramsallaştırmaktadır.

Gentile (2009) yaptığı çalışmada da ergenliğin oyun bağımlılığı derecesinde patolojik oyun oynama davranışlarının yaygınlığı açısından dikkat çeken bir dönem olduğu ve bu bağımlılığın sadece oyun oynadığı süre ile değil beraberinde sosyal, aile, eğitim alanlarında işlevselliklerini de bozacak düzeyde oyun oynama olduğunu ifade etmektedir. Ergenlik döneminde sosyo-duygusal sistemin daha çabuk uyarılması ve öz düzenleme becerilerinin ancak 20'li yaşların ortalarına doğru olgunlaşması, risk alma davranışlarının yordayıcıları arasında gösterilmektedir. Bu biyolojik yapının ergenlerin ödül duyarlılığını artırdığı ve ergenlerin bu duyarlılıktaki artış sebebiyle riskli davranışlara yöneldiği belirtilmektedir (Steinberg, 2008). Ancak biyolojik açıklamalar tek başına yeterli olmayıp oyun bağımlılığının çevresel faktörler açısından da değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda Bronfenbrenner (1979), Ekolojik Sistemler Kuramı'nda bireyin yalnızca biyolojik özellikleriyle değil, aileden başlayarak giderek genişleyen çevresel katmanlarla kurduğu çift yönlü etkileşim içinde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu açıdan, aile ergenin en yakın çevresi olduğundan önemli bir çevresel etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda ebeveyn tutumları ve davranışlarının ergenin ve beliren yetişkinlerin davranışlarıyla ilişkili olabileceği ve oyun oynama davranışı konusunda da ebeveyn ile ilişkisinin de incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Alanyazında aşırı müdahale ve kontrolcü ya da aşırı kontrolsüz ebeveynlik tutumlarının oyun bağımlılığı için risk oluşturabildiği belirtilmektedir (Abedini, Zamani, Kheradmand ve Rajabizadeh, 2012). Bu bağlamda ele alınabilecek kavramlardan biri olan helikopter ebeveynlik, son yıllarda popülerlik kazanmaktadır. Helikopter ebeveynlik sadece baskı ve soğukluk içeren otoriter tutumdan ya da psikolojik kontrolden farklı olarak yüksek bir katılım/sıcaklıkla beraber aşırı bir müdahale ve düşük özerklik desteği olarak kendine has özellikleri tanım-

lanmaktadır (Padilla-Walker ve Nelson, 2012).

Helikopter ebeveynlik ile internet oyun bağımlılığının birlikte ele alınması iki olgunun birbiriyle ilişkili nitelikte olabileceği düşünüldüğünden önem arz etmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, helikopter ebeveynliğin temel özelliklerinden biri olan aşırı müdahaleci ebeveynlik davranışlarının çocuk üzerinde baskı oluşturabildiği ve bu baskı nedeniyle bireylerin internet oyunlarını bir kaçış, sosyal ortam edinme ve sorunlarla baş etme aracı olarak kullanabildiği görülmektedir (Siste vd., 2020). Ebeveynlerin bu sorunlu duruma müdahale etmek adına uyguladıkları aşırı kontrolcü ve müdahaleci helikopter tavırları aslında durumu daha da zorlaştırabilmektedir. Bu bölüm, helikopter ebeveynlik ile oyun bağımlılığı arasındaki olası ilişkileri ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinin gelişimsel özelliklerini dikkate alarak ele almayı ve bu ilişkiye aracılık edebilecek psikolojik süreçleri bütüncül bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır.

2. OYUN BAĞIMLILIĞI

2.1. Dijital Oyun Davranışına İlişkin Kavramsal Çerçeve

Günümüzde mobil teknolojilerin gelişmesi ve internet erişiminin kolaylaşması, oyunları ergenler için her an ulaşılabilen bir etkinlik hâline getirmektedir. Dünya genelinde 2024 yılında yaklaşık 5,5 milyar kişi, yani nüfusun %68'i internet kullanmaktadır. Bu oran 15-24 yaş grubunda %79'a yükselmektedir (International Telecommunication Union [ITU], 2024). Türkiye'de de 6-15 yaş arasındaki çocukların %82,7'si internet kullanmakta, %64,4'ü cep telefonu ya da akıllı telefon kullanmaktadır. İnternet kullanan çocukların yaklaşık üçte ikisi de interneti oyun oynamak için kullanmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021). Hobi ve eğlence amaçlı gerçekleştirilen bu etkinliğin kimi bireylerde eğlence amacından saparak problemli düzeylere ulaşabildiği görülmektedir (Derevensky, Hayman ve Gilbeau, 2019; Kuss ve Griffiths, 2012).

Alanyazın incelendiğinde video oyunu bağımlılığı, internet oyun oynama bozukluğu, oyun oynama bozukluğu ve problemli/problematic oyun oynama kavramlarının sıklıkla birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir (Grüsser, Thalemann ve Griffiths, 2007; Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009). Ancak kavramlar detaylı incelendiğinde birbirlerinden ayrılmaktadır. Oyun oynama bozukluğu hem çevrim içi hem de çevrim dışı oyunları kapsayan daha geniş bir şemsiye kavram olarak karşımıza çıkarken; internet oyun oynama bozukluğu daha çok internet tabanlı çevrim içi oyunlarla ilişkilendirilmektedir (Kuss, Griffiths ve Pontes, 2017; Yen, Chou, Liao ve Ko, 2023). Bu bölümde, bölüm başlığıyla tutarlı olarak "oyun bağımlılığı" ifadesi hem çevrim içi hem de çevrim dışı oyunlarla ilişkili sorunlu oyun oynama davranışlarını kapsayan şemsiye bir terim olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte, aktarılan

araştırmalarda kullanılan internet oyun bağımlılığı, çevrim içi oyun bağımlılığı, problemli oyun oynama ve patolojik oyun oynama gibi ifadeler, ilgili çalışmanın kendi kavramsallaştırmasına sadık kalmak amacıyla korunmuş ve bu bağlamda birbirinin yerine kullanılmıştır.

Bu bağlamda kavramsal karmaşanın giderilmesi ve tanımın standartlaştırılması yönünde ilk adım Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından atılmıştır. DSM-5'te "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" (Internet Gaming Disorder), resmi bir tanı kategorisi olarak değil, "Bölüm III: Daha İleri Araştırılması Önerilen Durumlar" başlığı altında yer almıştır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bu öneride dokuz tanı ölçütü tanımlanmış; son 12 ay içinde bu ölçütlerden en az beşinin karşılanması ve durumun klinik olarak anlamlı bir sıkıntı ya da işlevsellikte bozulmaya yol açması eşik olarak önerilmiştir. DSM-5-TR'de de bu durum, oyun oynama davranışlarının bağımsız bir bozukluk olarak kabul edilebilmesi için daha fazla klinik bulguya ihtiyaç duyulması nedeniyle aynı başlık altında korunmuştur (APA, 2022).

Bu kavramsal tartışmalar doğrultusunda da Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması 11. sürümde (ICD-11) "internet" sınırlandırmasını çıkararak tanımlarken oyun bozukluğunu hem çevrim içi hem de çevrim dışı, oynanabilen tüm oyunları kapsayan şemsiye bir kavram niteliğinde "Oyun Oynama Bozukluğu" olarak değerlendirmektedir. Bu yönüyle ICD-11, DSM sınıflamasının aksine yeni bir tanı kategorisi ortaya koymakta ve oyun oynama bozukluğunu "Bağımlılık Yapıcı Davranışlara Bağlı Bozukluklar" başlığı altında ele almaktadır (World Health Organization [WHO], 2019).

Gerek davranışsal bir bağımlılık türü gerekse bir bozukluk olarak ele alınsın, sorunlu oyun oynama davranışları özellikle DSM-5'te önerilen ölçütler doğrultusunda; bireyin gündelik sorumluluklarını ihmal etmesine, eğitim, aile ve sosyal yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen oyun oynama davranışını sürdürmesi, zihinsel olarak sürekli oyun ile meşgul olması, oyun oynayamadığında yoksunluk belirtileri göstermesi, giderek daha uzun süre oyun oynama ihtiyacı hissetmesi ve oyunu bırakma girişimlerine karşın yeniden oyuna dönmesi gibi özelliklerle tanımlanmaktadır (Griffiths, 2015; Király, Griffiths ve Demetrovics, 2015). ICD-11 ise tanıyı daha dar tutarak oyun üzerindeki kontrol kaybı, oyuna diğer ilgi ve etkinliklerden giderek daha fazla öncelik verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyunun sürdürülmesi olmak üzere üç temel özelliğe dayandırmaktadır (WHO, 2019).

2.2. Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı

Oyun oynama davranışının bağımlılık düzeyine ulaşp ulaşmadığını belirlemede ekran başında geçirilen süreden çok işlevsellikteki bozulma ve kontrol kaybı gibi göstergeler öne çıksa da (Griffiths, 2008; Kardefelt-Wint-

her, 2014b), oyun oynama sıklığı ve süresi de gelişimsel döneme bağlı olarak önemli bir etken olabilmektedir (Doğan Keskin, 2019). 17 ülkeden 53 çalışmayı kapsayan bir meta-analizde oyun oynama bozukluğunun küresel yaygınlığı %3,05 olarak bulunmuş; yaygınlığın erkeklerde kadınlara göre yaklaşık 2,5 kat, Asya'da ise Avrupa'ya göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Stevens, Dorstyn, Delfabbro ve King, 2021). Ergenlere odaklanan daha güncel bir meta-analizde ise bu oran %8,6'ya yükselmektedir (Satapathy vd., 2024). Türkiye'de lise öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da öğrencilerin %12,3'ü yüksek riskli oyuncu olarak sınıflanmıştır (Onaral Danacı ve Dereboy, 2023). Ancak yaygınlık tahminleri büyük ölçüde kullanılan ölçme aracına ve kesme puanına göre değiştiğinden, çalışmalar arasında karşılaştırma yapmak güçtür (Stevens vd., 2021).

Bu bulgularla tutarlı olarak, kültürlerarası ve demografik açıdan incelendiğinde; Asyalı gençlerde ve özellikle de erkek ergenlerde problemli oyun oynama yaygınlığının daha yüksek olduğu, ayrıca yaştan küçük olmasının da problemli oyun oynama açısından bir risk faktörü olduğu saptanmıştır (Chew, Naidu, Shi ve Zhang, 2025; Cui, Lee ve Bax, 2018; Liao vd., 2020; Luo vd., 2022; Mak vd., 2014; Mentzoni vd., 2011). Bu bulgular, oyun bağımlılığının tek bir etkenle açıklanamayacağını ve birçok risk faktörüyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu risk faktörlerini genel olarak üç temel başlık altında değerlendirmek mümkündür.

2.3. Bireysel ve Psikolojik Risk Faktörleri

Ergenlik dönemi ve beliren yetişkinlik dönemi, çevrim içi oyun bağımlılığı açısından risk barındırabilen dönemler olarak değerlendirilmektedir. Yüz yüze iletişim yerine çevrim içi mecraları tercih etmek, duygu düzenleme aracı olarak oyunları kullanmak, oyun oynama konusunda öz düzenleme yeteneklerinin zayıflaması ve problemli video oyunu oynama davranışları ile ilişkili bulunmuştur (Haagsma, Pieterse ve Peters, 2012).

Oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında çeşitli faktörler söz konusu olabilmektedir. Alanyazında öz düzenlemenin yetersizliği, dürtüsellik ve düşük sosyal yeterlilik internet oyun bağımlılığının yordayıcıları olarak değerlendirilmektedir (Gentile vd., 2011; Haagsma, Caplan, Peters ve Pieterse, 2013).

Oyun bağımlılığının motive edici faktörleri değerlendirildiğinde ise negatif duygularla baş edememe, hayatın problemlerinden ve gerçekliğinden kaçma çabası (Liao vd., 2020) ile zihni rahatlatma arayışı (Kwon, Chung ve Lee, 2011; Snodgrass vd., 2014) oyun oynama davranışları için temel bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Bu kaçış ve baş etme çabası bireylerin oyun oynamaya devam etmesine ve davranışın bağımlılığa dönüşmesine zemin hazırlayabilmektedir (Gentile vd., 2011; Snodgrass vd., 2014). Bunun yanı sıra oyunların motive edici gücü sadece kaçış ile açıklanamamak-

tadır. Ryan, Rigby ve Przybylski (2006) bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik) karşılamak amacıyla güçlü içsel bir motivasyonla oyun oynama davranışları sergilediğini de ifade etmektedir.

2.4. Sosyal ve Çevresel Risk Faktörleri

Çevresel faktörler düşünüldüğünde sosyal etkileşim kurmaktan kaçınan ergenlerin ve beliren yetişkinlerin internette oyun oynama davranışını daha fazla gerçekleştirdiği ifade edilmektedir (Haagsma vd., 2013). Yalnızlık hissiyle baş edemeyen ve kendine saygısı düşük olan ergenler, kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri alanlara yönelmekte (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011) ve başka insanlarla etkileşim kurabilmek için gerçek hayattan kaçış yolu olarak oyunları kullanabilmektedirler (Charlton ve Danforth, 2007).

Sanal dünyada kurulan sosyal etkileşimler, ergenlerin oyun oynama sıklığındaki artışla ilişkili olabilmektedir (Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van den Eijnden ve Van de Mheen, 2011). Bununla birlikte oyunun çok katılımcılı ve çevrim içi etkileşimler içermesi, problemli oyun oynama davranışıyla ilişkili temel etmenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Griffiths ve Davies, 2005). Sosyal izolasyon hissiyatı arttıkça gençlerin ekran başında oyunda geçirdikleri sürelerin de arttığı belirtilmektedir (Liao vd., 2020). Söz konusu bu durum sıklıkla Telafi Edici İnternet Kullanımı Kuramı ile açıklanmaktadır. Kurama göre problemli internet ve oyun kullanımı, bireyin gerçek yaşamda karşılayamadığı psikolojik ihtiyaçlarını telafi etmeye yönelik bir baş etme mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Kardefelt-Winther, 2014a). Benzer şekilde Melodia ve diğerleri (2022) yaptıkları çalışmada, kaçış motivasyonunun, problemli çevrim içi oyun davranışlarının önemli yordayıcılarından biri olduğunu ifade etmektedir. Ancak internet ve oyun kullanımı temel baş etme yöntemine dönüştüğünde gerçek yaşam sorunlarının çözülmesini engelleyebilmekte ve bağımlılık riskini artırabilmektedir (Jin ve Jiang, 2025; Kardefelt-Winther, 2014a).

2.5. Aileye İlişkin Risk ve Koruyucu Faktörler

Kişilerarası ilişkiler çerçevesinde oyun bağımlılığı incelendiğinde, ebeveynlerle kurulan ilişkinin niteliğinin önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Nitekim düşük ebeveyn desteği, çatışmalı ya da parçalanmış aile ortamı ve yetersiz ebeveyn denetimi ergenlerde sorunlu oyun oynama davranışının kontrolsüzce sürdürülmesine zemin hazırlayabilmektedir (Ding, Li, Zhou, Dong ve Luo, 2017; Liang vd., 2019; Müller vd., 2015; Schneider, King ve Delfabbro, 2017; Wartberg, Kriston, Zieglmeier, Lincoln ve Kammerl, 2019). Ebeveynin ergeni baskılaması, duygusal bağ kuramaması, sergilediği tutumun düşmanca algılanması internette oyun oynama süresinin artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Kwon vd., 2011).

Öz düzenlemeyi zayıflatan aşırı müdahaleci, kısıtlayıcı otoriter ya da ihmalkâr ebeveynlik gibi helikopter ebeveynliğe komşu nitelikte ebeveynlik tutumları ergenler üzerinde risk etmeni olabilmektedir (Abedini vd., 2012; Gugliandolo, Costa, Kuss, Cuzzocrea ve Verrastro, 2020). Bu bağlamda ebeveynin psikolojik kontrolü; ergenlerin yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik gibi temel ihtiyaçlarını karşılamasını güçleştirebilmektedir. Ergenler ise bu kısıtlayıcı tutumlardan kurtulmak için özerklik hissettikleri, kendi kurallarını kendileri koyabildikleri ve başarı hissedebildikleri internet oyunlarına yönelebilmektedir (Gugliandolo vd., 2020). Değerlendirilen bulgular doğrudan helikopter ebeveynliğe ilişkin olmayıp psikolojik kontrol ve diğer ebeveynlik tutumlarından elde edilen komşu ebeveynlik davranışları bağlamında dolaylı kanıtlar olarak değerlendirilmelidir.

Buna karşılık koruyucu faktörler değerlendirildiğinde; ebeveyn ile kurulan duygusal yakınlığın (Choo, Sim, Liao, Gentile ve Khoo, 2015), sıcaklık ve destekleyici aile ortamının (Liao, Choo, Li, Gentile, Sim ve Khoo, 2015) ve öz düzenlemeyi destekleyen demokratik ebeveynlik tutumlarının (Abedini vd., 2012) internet oyun bağımlılığına karşı koruyucu bir işleve sahip olabileceği görülmektedir. Ayrıca ebeveynin çocuğunun kimlerle ve nerede zaman geçirdiğinden haberdar olması gibi ebeveyn izleme davranışlarının da riskli oyun davranışlarını azaltabildiği belirtilmektedir (Liang vd., 2019). Bu noktada söz konusu koruyucu faktörler, Kendini Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde de açıklanabilmektedir. Kendini Belirleme Kuramı'na göre bireylerin psikolojik iyi oluşlarının sürdürülebilmesi için özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Nitekim çevrim içi oyunların başarı hissi, sosyal aidiyet ve kontrol duygusu sağlaması, psikolojik ihtiyaç doyumu düşük bireylerde problemlili oyun oynama riskinin artmasıyla ilişkili görülmektedir (Kaya, Türk, Batmaz ve Griffiths, 2024).

3. HELİKOPTER EBEVEYNLİK

3.1. Helikopter Ebeveynliğin Tanımı, Kavramsallaştırması ve Temel Özellikleri

Helikopter ebeveynlik kavramı; temelinde sıcaklık ve şefkat barındırmasına karşın ebeveynlerin çocuklarının gelişimine uygun olmayacak derecede aşırı müdahaleci ve kontrolcü ebeveynlik davranışlarını içeren bir ebeveynlik türü olarak tanımlanabilmektedir. Alanyazında helikopter ebeveynliğin tek boyutlu bir yapıdan ziyade, farklı ebeveynlik davranışlarını içeren çok boyutlu bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Hwang vd., 2022; Love, May, Shafer, Fincham ve Cui, 2022; Luebbe vd., 2018). Segrin ve diğerleri (2012), helikopter ebeveynliği; çocuk adına problemleri önceden çözerek proaktif bir müdahalede bulunma, öz yönelim ve özerklik becerilerini geliştirmesini engelleme,

yardımın aşırılışması ve somutlaşması, çocuğun duygularını, ruh halini yönetmeye çalışması ve çocuğa akıl verme gibi ebeveynlik davranışları olarak ele almıştır. Benzer şekilde Love ve diğerleri (2022), bu müdahalecilik örüntülerini kişisel/sosyal yaşam, kariyer/akademik alan, sağlık ve ekonomik alan olmak üzere dört farklı boyutta ele almış; bu alanların üniversite öğrencilerinde duygusal düzensizlik ve sorunlu internet kullanımı ile farklı düzeylerde ilişkili olduğunu saptamıştır. Hwang vd. (2022) ise Çin ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, özerklik desteği, müdahale düzeyi ve katılım biçimi bakımından birbirinden ayrılan farklı helikopter ebeveynlik örüntüleri belirlemiştir. Bu bulgu, helikopter ebeveynliğin yalnızca aşırı koruyuculukla açıklanamayacak, farklı biçimler alabilen bir yapı olduğunu göstermektedir.

Padilla-Walker ve Nelson (2012) ise bu yapıyı sıcaklık, yüksek kontrol ve düşük özerklik boyutları ile kavramsallaştırarak beliren yetişkinlerin gelişimsel süreçlerine aşırı müdahale edilmesine dikkat çekmiştir. Helikopter ebeveynlik stilinin davranışsal yansımaları; bireyin günlük yaşamını denetleme, eve giriş çıkış saatlerini belirleme, aşırı denetleme ve haber alma talebi (Schiffirin vd., 2014), ebeveynlerin birey adına müdahalede bulunma, çocuklarını olumsuz duygulardan koruma güdüsü ile üzüntü yaşamasına müsaade etmeme, önlerine çıkan engelleri önceden kaldırma, çocuğunun haksızlığa uğradığını düşündüğünde olaya direkt olarak müdahil olma, çocuklarının özerkliğini ihlal etme (Bradley-Geist ve Olson-Buchanan, 2014; Schiffirin vd., 2014) şeklinde kendini göstermektedir. Son olarak ise ebeveynin bireyin kişisel sorumluluklarını üstlenme, çocuğu yerine kararlar verme, hastane randevularına onlarla beraber gitme, çocuklarını sürekli her alanda kontrol etmeye çalışma gibi çeşitli davranışlar helikopter ebeveynliğin davranışsal yansımaları arasında yer almaktadır (Schiffirin vd., 2014).

3.2. Helikopter Ebeveynliğin Olası Sonuçları

Alanyazında, bu ebeveynlik biçiminin çoğu zaman ebeveynlerin çocuklarına yardımcı olma isteği, iyi niyetleri ve çocuklarının refahına ilişkin duydukları kaygı doğrultusunda ortaya çıktığı belirtilmektedir (Segrin, Woszidlo, Givertz, Bauer ve Murphy, 2012; Segrin, Woszidlo, Givertz ve Montgomery, 2013). Sergilenen bu yoğun müdahale ve kontrol, birey tarafından özerklik kısıtlaması olarak algılanabilmekte ve bağımsızlaşma süreci ile negatif ilişki gösterebilmektedir (Schiffirin vd., 2014). Sürekli ebeveyn müdahalesine maruz kalan bireylerin; bağımsız karar verme, problem çözme ve sorumluluk alma becerilerinin daha düşük düzeyde olduğu (Padilla-Walker ve Nelson, 2012); ebeveynin sorunları birey adına çözmesinin ise öz yeterlik algısını zayıflattığı belirtilmektedir (Luebbe vd., 2018). Araştırmalarda bu ebeveynlik stilinin beliren yetişkinlerde kaygı, depresif belirtiler, stres düzeyi ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (LeMoyne ve Buchanan, 2011; Schiffirin vd., 2014).

Helikopter ebeveynlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, aşırı kontrolcü ve müdahaleci ebeveynlik davranışlarının ergenlerin duygularını sağlıklı biçimde yönetme becerilerini olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Ebeveynin çocuğun yaşamına yoğun biçimde müdahil olması, ergenin bağımsız baş etme stratejileri geliştirmesini zorlaştırabilmekte ve duygu düzenleme süreçlerinde yetersizliklere zemin hazırlayabilmektedir. Khalid ve Akhtar'ın (2025) ergenlerle yürüttüğü çalışmada, algılanan helikopter ebeveynlik düzeyi arttıkça duygu düzenleme becerilerinin azaldığı saptanmıştır. Alanyazındaki diğer çalışmalar da benzer biçimde helikopter ebeveynliğin düşük baş etme becerileri, düşük öz yeterlik ve zayıf psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Schiffrin vd., 2014; Segrin vd., 2013).

Bireyin duygu ve davranışlarını hedefleri doğrultusunda yönetebilmesini içeren öz düzenleme becerisi, helikopter ebeveynliğin özerklik sınırlayıcı yapısıyla olumsuz ilişkilidir (Luebbe vd., 2018). Kendini Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde helikopter ebeveynlik ile öz düzenleme becerilerindeki güçlükler arasında olası bir ilişki bulunduğu düşünülebilir. Kurama göre bireyin özerklik ihtiyacının desteklenmesi, sağlıklı öz düzenleme süreçlerinin gelişebilmesi açısından önem taşımaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Ancak aşırı kontrolcü ebeveynlik davranışları, bireyin kendi seçimlerini yapma ve davranışlarını içsel motivasyonla düzenleme fırsatını azaltabilmektedir. Bu nedenle helikopter ebeveynliğin, bireyin dış denetime bağımlı hâle gelmesi ve öz düzenleme becerilerinde güçlükler yaşaması ile ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, düşük öz düzenleme becerilerinin problemli internet kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve internet oyun bağımlılığı gibi davranışsal sorunlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Yu, Mo, Zhang, Li ve Lau, 2021). Bu doğrultuda helikopter ebeveynliğin, ergenlerin dürtü kontrolü, zaman yönetimi ve davranış kontrolü gibi öz düzenleme becerilerini zayıflatarak problemli dijital davranışlar açısından dolaylı bir risk faktörü oluşturabileceği düşünülebilir.

Türk kültüründeki yansımaları incelendiğinde de alanyazındaki bulgularla paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, helikopter ebeveynliğin iyimserlik, öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla genel olarak olumsuz yönde ilişkili olduğu, ancak bu ilişkilerin anneden ve babadan algılanan tutuma göre farklılaştığı bulunmuştur (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Türkiye'de 11-22 yaş arasındaki 1.600 öğrenciyle yürütülen bir başka çalışmada ise annelerin yaklaşık üçte birinin, babaların ise yaklaşık yedide birinin helikopter ebeveynlik tutumu sergilediği ve bu tutumların en yüksek düzeyde ortaokul öğrencileri tarafından algılandığı saptanmıştır (Yılmaz, 2020). Uluslararası alanyazında da aşırı ebeveyn kontrolünün genç yetişkinlerde özerklik gelişimi ve baş etme

süreçleriyle ilişkili olabildiği (Odenweller, Booth-Butterfield ve Weber, 2014), algılanan helikopter ebeveynliğin ise ergenlerde duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Khalid ve Akhtar, 2025). Ebeveynin koruma ve destek olarak gördüğü bu müdahalelerin ergen tarafından baskı ve kontrol olarak algılanması ise ebeveyn-çocuk çatışmasını artırabilmektedir (Wang ve Hawk, 2023).

Helikopter ebeveynliğin sonuçları yalnızca ergenlerin ve beliren yetişkinlerin gelişimsel süreci ile sınırlı değildir. Olumsuz süreçlerin sadece çocuk ve ergenlerle sınırlı kalmadığı, sergilenen helikopter ebeveynlik davranışlarının ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir. Cui ve diğerleri (2019) çalışmalarında, çocukluk ve ergenlik döneminde aşırı hoşgörölü (indulgent) ebeveynlik sergileyen ebeveynlerin, çocukları beliren yetişkinliğe geçtiğinde daha fazla helikopter ebeveynlik gösterdiğini saptamıştır. Aşırı hoşgörölü ebeveynliğin, ebeveynlerin kendilerinde de daha yüksek ebeveynlik stresi ve daha olumsuz iyi oluş düzeyiyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

3.3. Helikopter Ebeveynlik ve Oyun Bağımlılığı

Alanyazında helikopter ebeveynlik ve oyun bağımlılığını birlikte ele alan çalışmaların çoğu beliren yetişkinlik örnekleminde yoğunlaşmaktadır. Ayrıca bu çalışmaların önemli bir kısmı oyun bağımlılığını doğrudan ölçmek yerine problemli internet kullanımı, çoklu ekran bağımlılığı ya da sosyal medya bağımlılığı gibi ilişkili dijital davranışları ele almaktadır; ergenlik dönemine ilişkin bulgular ise çoğunlukla helikopter ebeveynliğe komşu ebeveyn kontrolü kavramına dayanmaktadır. Beliren yetişkinlerle yürütülen araştırmalar, aşırı kontrolcü ve müdahaleci ebeveynlik davranışlarının problemli oyun oynama davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle özerklik desteğini sınırlayan, aşırı denetim içeren ve çocukların karar alma süreçlerine yoğun müdahalede bulunan ebeveyn tutumlarının, gençlerin çevrim içi oyunlara yönelme riski ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hwang vd., 2022; Süsen, Pak ve Çevik, 2022). Örneğin Süsen ve diğerleri (2022) beliren yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada helikopter ebeveynliğin internet oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğunu, fakat bu ilişkinin ebeveyne göre değiştiğini ifade etmektedir. Anneden algılanan helikopter ebeveynlik internet oyun bağımlılığını doğrudan yordarken, babadan algılanan helikopter ebeveynliğin öz kontrol üzerinden dolaylı bir ilişki sergilediği saptanmıştır. Doğrudan oyun davranışı yerine ilişkili bir başka problemli dijital davranışı inceleyen Şimşir Gökalep (2023) ise helikopter ebeveynlik ile çoklu ekran bağımlılığı arasındaki ilişkide düşük öz kontrolün aracı rol oynadığını ve anneden algılanan helikopter ebeveynliğin babadan algılanana kıyasla çoklu ekran bağımlılığını daha güçlü şekilde yordadığını saptamıştır. Aynı çalışmada her iki ebeveyn-den algılanan helikopter ebeveynlik ile öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır. Ergenlik dönemine ilişkin az sayıdaki doğrudan çalışmadan birinde ise 326 Türk ergende hem anneden hem babadan algılanan helikopter ebeveynliğin sosyal medya bağımlılığıyla doğrudan ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Asici, Uygur ve Kocer, 2025).

Hwang vd. (2022) Amerika Birleşik Devletleri ve Çin örnekleminde yürüttükleri çalışmada, helikopter ebeveynlik örüntülerinin hem oyun hem de sosyal medya bağımlılığı davranışlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Özellikle yüksek kontrol ve düşük özerklik desteği içeren ebeveynlik biçimlerinin sorunlu dijital davranış riskini artırabildiği belirtilmektedir. Bulgular, helikopter ebeveynlik ile problemli oyun oynama arasındaki ilişkinin kültürel bağlama göre farklılaşabildiğine işaret etmektedir. Wang, Wu, Cao ve Tang (2025) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada ise helikopter ebeveynliğin orta düzeyde, ebeveyn-çocuk yakınlığının ise düşük düzeyde olduğu durumlarda ergenlerin öz kontrollerinin ve sorumluluk bilincinin anlamlı şekilde azaldığı saptanmıştır. Öte yandan, ebeveyn-çocuk yakınlığının/sıcaklığının orta düzeyde olduğu durumlarda, helikopter ebeveynliğin düşük ya da orta düzeyde olmasının ergenin sorumluluk bilinci veya problemli internet kullanımı üzerinde herhangi bir anlamlı fark yaratmadığı bulunmuştur. Bu bulgular, helikopter ebeveynliğin problemli dijital davranışlarla ilişkisinin yalnızca ebeveynlik etkileri üzerinden değil, bireylerin öz kontrolü ve baş etme süreçleri üzerinden de ele alınabileceğini düşündürmektedir.

Siste ve diğerleri (2020), çalışmalarında ebeveynlik ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi daha çok kaçış temelli bir mekanizma ile almakta; ebeveynlerin kısıtlayıcı ve müdahaleci tutumlarının ortaya çıkarabildiği psikolojik baskı ve duygusal yükten uzaklaşmak isteyen gençlerin dijital oyunları bir sığınak olarak kullanabildikleri ifade etmektedir. Petrescu, Błachnio ve Enea (2025) tarafından yapılan çalışmada, ebeveyn kontrolünün ergenlerin internet oyun bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu ancak ergenlere doğrudan kısıtlayıcı kurallar koymanın, bağımlılığı azaltmada istatistiksel açıdan yeterli ve anlamlı etki göstermediği ifade edilmektedir. Araştırmacılar bu durumu; aşırı kontrol algılayan ergenin stresinin yükseldiği ve özerklik duygusu zedelenildiğinde, baskı yaşadığını ve bu baskıyla başa çıkmak adına daha fazla oyun davranışına yöneldiği varsayımıyla açıklamaktadır. Ayrıca, ailelerin uyguladığı katı kuralların bağımlılığı önleyici ve çocuğu koruyucu bir faktör olmaksızın ziyade, çocuğun devam eden oyun oynama davranışına karşı ebeveynin gösterdiği endişe dolu ve tepkisel bir yaklaşım olabileceği öne sürülmektedir. Bu yorumu destekleyen boylamsal bir çalışmada, helikopter ebeveynlik sonuç değişkeni olarak ele alınmış ve erkek çocuklarda video oyun bağımlılığı belirtilerinin babaların helikopter ebeveynlik düzeyini yordadığı bulunmuştur. Etki büyüklüğü küçük olsa da bu bulgu, çocuğun oyun davranışının ebeveynin müdahalesini artırabileceğine, dolayısıyla ilişkinin iki yönlü işleyebilece-

ğine işaret etmektedir (Nelson, Padilla-Walker ve McLean, 2021).

Ele alınan bulgular birlikte değerlendirildiğinde, nedensel bir iddia taşımamakla birlikte, helikopter ebeveynlik ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik üç olası yol önerilebilir. Birincisi, özerkliği kısıtlayan helikopter tutumlar temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu engelleyebilir; bu durumda gençler oyunları söz konusu ihtiyaçları telafi etmek için kullanabilir. İkincisi, bu tutumlar öz düzenleme güçlükleriyle ilişkili olabilir ve oyun davranışı üzerindeki kontrolü zayıflatabilir. Üçüncüsü, çocuğun artan oyun davranışı da ebeveynin endişesini ve müdahalesini artırabilir (Nelson vd., 2021; Petrescu vd., 2025). Bu yollar, iki olgunun birbirini besleyen döngüsel bir süreç içinde yer alabileceğini düşündürmektedir. Ebeveyn-çocuk yakınlığı ise bu ilişkinin gücünü azaltabilen bir etmen olarak öne çıkmaktadır (Wang vd., 2025). Önerilen çerçeve Ekolojik Sistemler Kuramı (Bronfenbrenner, 1979), Kendini Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000) ve Telafi Edici İnternet Kullanımı Kuramı (Kardefelt-Winther, 2014a) çerçevesinde değerlendirilebilir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Alanyazında internet oyun oynama bozukluğu/bağımlılığı, problemli oyun oynama, video oyun bağımlılığı, patolojik oyun oynama, oyun bağımlılığı/bozukluğu gibi çeşitli ifadelerin birbiri yerine kullanıldığı göze çarpmaktadır. İfade birliğinin olmaması, sorunu tanımlama, ölçme ve araştırma bulgularını karşılaştırma süreçlerinde önemli güçlükler yol açmaktadır. DSM-5 ve DSM-5-TR, internet oyun oynama bozukluğunu henüz resmi bir tanı olarak değil, daha fazla araştırma gerektiren bir durum olarak Bölüm III'te ele alırken (APA, 2013, 2022); ICD-11 oyun oynama bozukluğunu resmi bir tanı kategorisi olarak tanımlamaktadır (WHO, 2019). Bu tanısal farklılıklar oyun oynama davranışının klinik anlamda bağımsız bir bağımlılık türü olarak kabul edilip edilmeyeceği konusunda kafa karışıklıklarına zemin hazırlayabilmektedir.

Oyun bağımlılığındaki kavram karmaşası ebeveynlik alanyazınında da gözlenmektedir. Nitekim helikopter ebeveynlik tartışılırken sıklıkla aşırı müdahale, aşırı koruma ve psikolojik kontrol gibi kavramlar birbiri yerine kullanılsa da bu kavramları eşdeğer görmek yerine, helikopter ebeveynlik örüntüsü içinde sergilenen davranış boyutları olarak değerlendirilmesinin daha doğru olduğu düşünülmektedir.

Helikopter ebeveynliğin kuramsal olarak daha sağlıklı anlaşılabilmesi için, diğer ebeveynlik türleriyle arasındaki sınırların daha net biçimde ortaya konulması gerektiği düşünülmektedir. Örneğin otoriter ebeveynlik stilinde de ebeveynler çocukları üzerinde yüksek düzeyde kontrol kurmakta ve özerkliği sınırlandırıcı davranışlar sergilemektedir. Ancak helikopter ebeveynlik; bu kontrolcü ve müdahaleci tutumlara ek olarak yoğun sıcaklık, ilgi, destek ve

koruyuculuk davranışları barındırmasıyla otoriter stilden ayrılmaktadır (Luebbe vd., 2018; Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Bununla birlikte alanyazında helikopter ebeveynlik ile sıklıkla eş anlamlı biçimde kullanılan “aşırı ebeveynlik” (*overparenting*) kavramı da kavramsal bir karmaşaya yol açabilmektedir. Öte yandan “aşırılık” kavramının hangi davranış düzeyini ifade ettiğinin yeterince nesnel biçimde tanımlanmamış olması, ebeveynin sergilediği her yoğun ilgi ve katılım davranışının aşırı ebeveynlik kapsamında değerlendirilmesine yol açabilmektedir (Segrin vd., 2012). Bazı araştırmalarda aşırı ebeveynlik daha genel bir kavram olarak ele alınırken, helikopter ebeveynliğin özellikle ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde yoğunlaşan bir ebeveynlik örüntüsü olduğu vurgulanmaktadır (Schiffrin vd., 2014), bu doğrultuda iki yapının sınırlarının ayrıştırılması gerektiği düşünülmektedir. Ek olarak bu durum çocuk büyüdükçe aynı ebeveynlik davranışlarının yalnızca isim değiştirerek helikopter ebeveynlik olarak mı değerlendirildiği sorusunu da ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bu iki kavramın özgün yönlerini korumak adına, aralarındaki benzerlik ve farklılıkların kuramsal açıdan daha net biçimde açıklanması; ayrıca ölçme araçları düzeyinde ayırt edici özelliklerinin ortaya konulması önem taşımaktadır. Bu doğrultuda alanyazında, helikopter ebeveynliğin yalnızca yüksek kontrol davranışlarıyla değil; aynı zamanda yoğun ebeveyn katılımı, koruyuculuk, özerklik kısıtlama ve gelişimsel süreçlere müdahale gibi özgün boyutlarla ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Luebbe vd., 2018; Odenweller vd., 2014).

Kültürel bağlam, helikopter ebeveynliğin nasıl algılandığını ve hangi sonuçlarla ilişkili olduğunu anlamada önemli bir etmen olarak değerlendirilmektedir. Kağıtçıbaşı'nın (2005) Aile Değişimi Kuramı'na göre özerklik ve ilişkisellik birbirinin karşısı değil, bir arada bulunabilen iki temel insan gereksinimidir. Kentleşme ve sosyoekonomik gelişmeyle birlikte Türkiye gibi toplumlarda yaygınlaşan duygusal karşılıklı bağımlılık aile modelinde, çocuğun özerkliği desteklenirken aileyle duygusal bağın da korunması beklenmektedir. Bu aile modeli “özerk-ilişkisel benlik” gelişimini desteklemektedir (Kağıtçıbaşı, 2005). Kağıtçıbaşı (2005) ayrıca ebeveyn kontrolünün her kültürde aynı anlamı taşımadığını, ilişkiselliğin ön planda olduğu bağlamlarda ebeveyn denetiminin reddedilme yerine ilgi ve sahiplenme olarak algılandığını vurgulamaktadır. Buradan hareketle, kuramsal açıdan ve gelecek çalışmalarda sınanması gereken bir varsayım olarak, bireyselliğin daha fazla vurgulandığı Batı kültürlerinde helikopter ebeveynliğin olumsuz yansımalarının daha belirgin görülebileceği; Türkiye’de ise aynı müdahaleci davranışların ergenler ve beliren yetişkinler tarafından yakınlık ve ilgi olarak da yorumlanabileceği düşünülmektedir. Nitekim Türkiye’de helikopter tutumların genel olarak olumsuz sonuçlarla ilişkili bulunduğu bir çalışmada, bazı yaşam alanlarında iyimserlikle olumlu yönde ilişkili bulunması (Yılmaz ve

Büyükcebeci, 2019) bu varsayımla tutarlıdır. Bununla birlikte Kağıtçıbaşı'nın (2013) modelinde sağlıklı gelişim, ilişkiseliliğin özerklik pahasına korunmasını değil, ikisinin birlikte desteklenmesini gerektirmektedir. Bu nedenle helikopter ebeveynliğin kültüre özgü biçimde tanımlanıp ölçülmesi ve aynı davranışın farklı kültürel bağlamlarda farklı sonuçlarla ilişkili olup olmadığının sınılanması gerekmektedir.

Özerklik gereksinimi aile içinde yeterince karşılanmayan ergenler ve beliren yetişkinler için oyunlar, yalnızca bir kaçış alanı değil, aynı zamanda kendi kararlarını verebildikleri ve özerkliklerini deneyimleyebildikleri bir alan da olabilir (Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006). Bu nedenle sorunun yalnızca davranış düzeyinde tanımlanması yerine, oyun oynamanın altında yatan motivasyonlara odaklanması önerilmektedir. Gençlerin hangi ihtiyaçlarını hangi tür oyunlarla karşılamaya çalıştığını anlamak için, çok oyunculu ya da bireysel oyunlar oynamalarına ve oyunun içeriğine göre farklılaşma olup olmadığının incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Yapılan değerlendirmeler sonucunda öncelikle; ebeveynlerin davranışlarına ilişkin farkındalığın, önleme ve müdahale çalışmalarında değerlendirilmesi gereken potansiyel bir amaç olduğu düşünülebilir. Ebeveynlerin iyi niyetle sergilediği davranışların aslında çocuklar üzerinde olumsuz çıktıları olabileceğini, her zaman onları korumak için yaptığı müdahalelerin olumlu çıktılarından olmayabileceği, aksine bu davranışların ergenlerin gelişimsel sürecini aksatan bir duruma itebileceği önleme programlarında önemli bir farkındalık alanı olarak ele alınabilir. Ebeveynlerin çocuklarına iki uçlu; katı kurallar koyma ya da çocuğu tamamen serbest bırakma gibi bir seçeneklerinin olmadığı, aksine çocuğa belli sınırlar çizerek o sınırlar dâhilinde çocukların kendi başına kararlar vermesi gerektiğine dair çocuklarını desteklemesi gerektiği psikoöğitim çalışmalarında potansiyel bir hedef olarak değerlendirilebilir.

Özerklik destekleyici ebeveynlik pratikleri, gelecekte önleme ve müdahale çalışmalarında değerlendirilmesi gereken potansiyel koruyucu hedeflerden biri olarak değerlendirilebilir. Oyun bağımlılığına ilişkin müdahalelerde de yalnızca oyun oynama süresinin azaltılması ya da yasak konulması yerine, ergenlerin ve beliren yetişkinlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını, yani özerklik, yetkinlik ve ilişkiselilik ihtiyaçlarını, oyun dışındaki alanlarda da karşılayabilecekleri alternatif etkinlikler ve olanaklar sunulması müdahale hedefleri arasında yer alabilir. Gelecekte geliştirilecek müdahale çalışmalarında sadece ergen ve beliren yetişkinler üzerinde değil, beraberinde aileyi de kapsamı gerektiği, ailesel süreçlerin de işin içine katılması değerlendirilebilir.

Bu değerlendirmeler doğrultusunda, mevcut alanyazının sınırlılıklarının da göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Helikop-

ter ebeveynlik kavramının görece yeni bir kavram olmasından dolayı uzun vadedeki çıktılarına yönelik daha fazla boylamsal çalışma yapılması değerlendirilebilir. Helikopter ebeveynlik olgusu sıklıkla üniversite örnekleminde çalışılmaktadır fakat gelişimsel süreçlerde nasıl etki ettiğini anlayabilmek adına ergenlik çağındaki çocuklar üzerinde yapılan çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun yanı sıra alanyazın, helikopter ebeveynlik ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleme açısından da oldukça sınırlıdır. Fakat çalışmalar bize iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklama açısından kuramsal bir çerçeve sunmaktadır. Bu doğrultuda gelecek araştırmalarda helikopter ebeveynlik ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi çeşitli bağlamlarda incelemenin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bölüm başlığında yöneltilen “Oyun bağımlılığına giden yolda helikopter ebeveynlik bir risk faktörü mü?” sorusu eleştirel bir şekilde değerlendirildiğinde helikopter ebeveynliği tek başına doğrudan bir risk faktörü olarak nitelendirmek mevcut araştırmaların sınırlılığı sebebiyle güç görünmektedir. İncelenen araştırmaların büyük bir kısmının kesitsel desenlere dayanması nedensel çıkarımlar yapmayı zorlaştırmakta; ayrıca doğrudan helikopter ebeveynliğe odaklanan araştırmalarda ergen örneklemlerine odaklanan araştırmaların azlığı genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte mevcut boylamsal bulgular, ilişkinin yönünün tersine de işleyebileceğine, yani çocuğun oyun bağımlılığı belirtilerinin ebeveynin helikopter tutumlarını artırabileceğine işaret etmektedir (Nelson vd., 2021). Bu nedenle gelecek çalışmalarda çapraz gecikmeli (cross-lagged) desenlerle iki yönlü ilişkilerin sınanması önem taşımaktadır. Ayrıca bulgular, anneden ve babadan algılanan helikopter ebeveynliğin dijital davranışlarla farklı biçimlerde ilişkili olabileceğine işaret ettiğinden (Süsen vd., 2022; Şimşir Gökalp, 2023), gelecek çalışmalarda iki ebeveynin ayrı ayrı ele alınması önerilmektedir. Son olarak, Wang ve diğerleri (2025) yaptıkları çalışmada ortaya koydukları gibi ebeveyn çocuk arasındaki duygusal yakınlık ve sıcaklığın koruyucu niteliği de değerlendirildiğinde helikopter ebeveynliğin her koşulda mutlak bir risk oluşturmayabileceği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla risklerin ortaya çıkmasında ebeveynlik boyutlarının niteliği ve aile içi dinamiklerinin de bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abedini, Y., Zamani, B. E., Kheradmand, A. ve Rajabizadeh, G. (2012). Impacts of mothers' occupation status and parenting styles on levels of self-control, addiction to computer games, and educational progress of adolescents. *Addiction & Health*, 4(3-4), 102–110.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asici, E., Uygur, S. S. ve Kocer, M. (2025). Can self-efficacy mediate relations between helicopter parenting and social media addiction among Turkish adolescents? *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 16(1), 185–210. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs161202522404>
- Beranuy, M., Carbonell, X. ve Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 149–161. <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9405-2>
- Bradley-Geist, J. C. ve Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education & Training*, 56(4), 314–328. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Charlton, J. P. ve Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>
- Chew, P. K. H., Naidu, K. N. C., Shi, J. ve Zhang, M. W. B. (2025). Prevalence and correlates of (internet) gaming disorder among young adults in Singapore. *Psychiatric Quarterly*, 96(2), 345–363. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10119-9>
- Choo, H., Sim, T., Liao, A. K. F., Gentile, D. A. ve Khoo, A. (2015). Parental influences on pathological symptoms of video-gaming among children and adolescents: A prospective study. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1429–1441. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9949-9>
- Cui, J., Lee, C. ve Bax, T. (2018). A comparison of 'psychosocially problematic gaming' among middle and high school students in China and South Korea. *Computers in Human Behavior*, 85, 86–94. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.040>
- Cui, M., Darling, C. A., Coccia, C., Fincham, F. D. ve May, R. W. (2019). Indulgent parenting, helicopter parenting, and well-being of parents and emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 860–871. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01314-3>

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Derevensky, J. L., Hayman, V. ve Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions: Excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>
- Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H. ve Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 74, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.033>
- Doğan Keskin, A. (2019). *Oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal davranışsal sorunlarına ve annelelerinin düşüncelerine etkisinin incelenmesi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Gentile D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Griffiths, M. D. (2008). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*, 12(3), 27–41.
- Griffiths, M. D. (2015). Gaming addiction and internet gaming disorder. In R. Kowert & T. Quandt (Eds.), *The video game debate: Unravelling the physical, social, and psychological effects of video games* (pp. 85–103). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315736495-5>
- Griffiths, M. D. ve Davies, M. N. O. (2005). Videogame addiction: Does it exist. In J. Goldstein & J. Raessens (Eds.), *Handbook of computer game studies* (pp. 359–368). MIT Press.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. ve Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 479–487. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.479>
- Grüsser, S. M., Thalemann, R. ve Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 290–292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>
- Gugliandolo, M. C., Costa, S., Kuss, D. J., Cuzzocrea, F. ve Verrastro, V. (2020). Technological addiction in adolescents: The interplay between parenting and psychological basic needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1389–1402. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00156-4>
- Haagsma, M. C., Caplan, S. E., Peters, O. ve Pieterse, M. E. (2013). A cognitive-be-

- havioral model of problematic online gaming in adolescents aged 12–22 years. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 202–209. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.08.006>
- Haagsma, M. C., Pieterse, M. E. ve Peters, O. (2012). The prevalence of problematic video gamers in the Netherlands. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(3), 162–168. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0248>
- Hussain, Z. ve Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563–571. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Hwang, W., Jung, E., Fu, X., Zhang, Y., Ko, K., Lee, S. A., Lee, Y. M., Lee, S., You, H.-K. ve Kang, Y. (2022). Typologies of helicopter parenting in American and Chinese young-adults' game and social media addictive behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1030–1044. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02213-w>
- International Telecommunication Union. (2024). *Measuring digital development: Facts and figures 2024*. ITU. <https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/facts-figures-2024/>
- Jin, Y. ve Jiang, S. (2025). Theoretical perspectives on adolescent internet addiction: A comprehensive literature review. *Health & Social Care in the Community*, 2025, Article 4875332. <https://doi.org/10.1155/hsc/4875332>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). Adolescent autonomy-relatedness and the family in cultural context: What is optimal? *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 223–235. <https://doi.org/10.1111/jora.12041>
- Kardefelt-Winther, D. (2014a). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kardefelt-Winther, D. (2014b). Problematising excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, 31, 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H. ve Griffiths, M. D. (2024). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: The mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(4), 2413–2437. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Khalid, K. ve Akhtar, S. (2025). Perceived helicopter parenting, emotional regulation and social anxiety in adolescents. *Journal of Asian Development Studies*, 14(1), 1676–1686. <https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.1.133>
- Király, O., Griffiths, M. D. ve Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction*

Reports, 2(3), 254–262. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7>

- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. ve Pontes, H. M. (2017). DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 133–141. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.032>
- Kwon, J. H., Chung, C. S. ve Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113–121. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9236-1>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- LeMoyne, T. ve Buchanan, T. (2011). Does “Hovering” Matter. Helicopter Parenting and its Effect on Well-Being. *Sociological Spectrum*, 31(4), 399–418. <https://doi.org/10.1080/02732173.2011.574038>
- Liang, Q., Yu, C., Chen, Q., Xie, X., Wu, H., Xing, J., Huang, S. ve Dou, K. (2019). Exposure to community violence, affiliations with risk-taking peer groups, and internet gaming disorder among Chinese adolescents: The moderating role of parental monitoring. *Frontiers in Psychology*, 10, 2074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02074>
- Liao, Z., Huang, Q., Huang, S., Tan, L., Shao, T., Fang, T., Chen, X., Lin, S., Qi, J., Cai, Y. ve Shen, H. (2020). Prevalence of internet gaming disorder and its association with personality traits and gaming characteristics among Chinese adolescent gamers. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 598585. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598585>
- Liau, A. K., Choo, H., Li, D., Gentile, D. A., Sim, T. ve Khoo, A. (2015). Pathological video-gaming among youth: A prospective study examining dynamic protective factors. *Addiction Research & Theory*, 23(4), 301–308. <https://doi.org/10.3109/16066359.2014.987759>
- Love, H., May, R. W., Shafer, J., Fincham, F. D. ve Cui, M. (2022). Overparenting, emotion dysregulation, and problematic internet use among female emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 79, Article 101376. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101376>
- Luebke, A. M., Mancini, K. J., Kiel, E. J., Spangler, B. R., Semlak, J. L. ve Fussner, L. M. (2018). Dimensionality of helicopter parenting and relations to emotional, decision-making, and academic functioning in emerging adults. *Assessment*, 25(7), 841–857. <https://doi.org/10.1177/1073191116665907>

- Luo, T., Wei, D., Guo, J., Hu, M., Chao, X., Sun, Y., Sun, Q., Xiao, S. ve Liao, Y. (2022). Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 777397. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.777397>
- Mak, K. K., Lai, C. M., Watanabe, H., Kim, D. I., Bahar, N., Ramos, M., Young, K. S., Ho, R. C., Aum, N. R. ve Cheng, C. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720–728. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0139>
- Melodia, F., Canale, N. ve Griffiths, M. D. (2022). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 996–1022. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J., Hetland, J. ve Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(10), 591–596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C. ve Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565–574. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2>
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M. ve McLean, R. D. (2021). Longitudinal predictors of helicopter parenting in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 9(3), 240–251. <https://doi.org/10.1177/2167696820931980>
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M. ve Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407–425. <https://doi.org/10.1080/10510974.2013.811434>
- Onaral Danacı, G. ve Dereboy, Ç. (2023). Lise öğrencilerinde problemli internet ve oyun kullanımının yaygınlığı. *Humanistic Perspective*, 5(2), 797–819. <https://doi.org/10.47793/hp.1164993>
- Padilla-Walker, L. M. ve Nelson, L. J. (2012). Black Hawk down. Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1177–1190. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.03.007>
- Petrescu, T. C., Błachnio, A. ve Enea, V. (2025). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review of familial protective and risk factors. *Addictive Behaviors*, 167, 108345. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108345>
- Ryan, R. M., Rigby, C. S. ve Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4),

347–363. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>

- Satapathy, P., Khatib, M. N., Balaraman, A. K., Roopashree, R., Kaur, M., Srivastava, M., Barwal, A., Prasad, G. V. S., Rajput, P., Syed, R., Sharma, G., Kumar, S., Singh, M. P., Bushi, G., Chilakam, N., Pandey, S., Brar, M., Mehta, R., Sah, S., . . . Samal, S. K. (2024). Burden of gaming disorder among adolescents: A systemic review and meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9, 100565. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2024.100565>
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J. ve Tashner, T. (2014). Helping or hovering. The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548–557. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9716-3>
- Schneider, L. A., King, D. L. ve Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321–333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>
- Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A. ve Murphy, M. T. (2012). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 61(2), 237–252. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x>
- Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M. ve Montgomery, N. (2013). Parent and child traits associated with overparenting. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(6), 569–595. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.6.569>
- Şimşir Gökalg, Z. (2023). Examining the relationships between helicopter parenting, self-control, self-efficacy, and multi-screen addiction among Turkish emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 184(4), 229–242. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2151336>
- Siste, K., Hanafi, E., Jamtani, D., Murtani, B. J., Beatrice, E., Christian, H., Damayanti, R., Firdaus, K. K. ve Ismail, R. I. (2020). Gaming disorder and parenting style: A case series. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 19(3), 185–190. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000195>
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F. II, Eisenhauer, S., Batchelder, G. ve Cookson, R. J. (2014). A vacation from your mind: Problematic online gaming is a stress response. *Computers in Human Behavior*, 38, 248–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.004>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
- Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H. ve King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Süsen, Y., Pak, H. ve Çevik, E. (2022). Helicopter parenting, self-control, and problematic online gaming among emerging adults. *Journal of Clinical Psychology*

- Research*, 6(3), 331–341. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000071>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021, 22 Aralık). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021* [Haber bülteni]. <https://data.tuik.gov.tr>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Wang, Y. ve Hawk, S. T. (2023). Adolescent-mother agreements and discrepancies in reports of helicopter parenting: Associations with perceived conflict and support. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2480–2493. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01831-5>
- Wang, Y., Wu, W., Cao, X. ve Tang, X. (2025). Multi-informant profiles of helicopter parenting and parent-child intimacy: Longitudinal links with adolescents' self-discipline and problematic internet use. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(8), 2049–2061. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02179-8>
- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglmeier, M., Lincoln, T. M. ve Kammerl, R. (2019). A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of internet gaming disorder in adolescence. *Psychological Medicine*, 49(2), 287–294. <https://doi.org/10.1017/S003329171800082X>
- World Health Organization. (2019). *Gaming disorder*. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
- Yen, J. Y., Chou, W. P., Liao, H. Y. ve Ko, C. H. (2023). Comparing the approaches and validity of ICD-11 criteria for Gaming Disorder and DSM-5 criteria for Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00459-y>
- Yılmaz, H. (2020). Türkiye'de helikopter ebeveynlik eğilimi ve helikopter ebeveynlerin demografik özellikleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(46), 133–160. <https://doi.org/10.21560/spcd.v20i54504.540233>
- Yılmaz, H. ve Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 707–744. <https://izlik.org/JA53SW37UY>
- Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J. ve Lau, J. T. F. (2021). Impulsivity, self-control, interpersonal influences, and maladaptive cognitions as factors of internet gaming disorder among adolescents in China: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10), e26810. <https://doi.org/10.2196/26810>



LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ
ŞEFKAT VE BEDEN İMAJI
ALGILARI İLE YEME TUTUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

“ ”

Zeynep Dilara TAŞCI¹

Uğur KAÇMAZ²

Yeliz KINDAP TEPE³

1 ORC ID: <https://orcid.org/0009-0001-8264-9238>
22140149@stu.omu.edu.tr

2 Öğr. Gör. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi, Samsun, Türkiye, ORC ID: <https://orcid.org/0000-0001-9051-3130>, ugur.kacmaz@omu.edu.tr

3 Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Samsun, Türkiye, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0963-810X>, yeliz.kindaptepe@omu.edu.tr

Fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden iyilik hâli, bütüncül bir sağlığın temel şartıdır. Bu bağlamda, bireyin sağlığını koruyabilmesi için yeme tutumunu düzenlemesi kritik bir önem arz etmektedir. Nitekim yetersiz ya da aşırı besin alımı, bireyin sağlık durumunun bozulmasına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca bu faktörler arasında karşılıklı etkileşim vardır (Vögele ve Gibson, 2010). Yeme tutumlarını etkileyen diğer değişkenler incelendiğinde yaş ve cinsiyet üst sıralarda yer almaktadır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında; yeme bozukluklarının hem ergenlik hem de yetişkin kadınlarda daha fazla görüldüğü bildirilmektedir (Balçık, 2022; Kadioğlu ve Ergün, 2015; Sarıca ve Dipli 2025, Vögele vd., 2010). Yeme bozuklukları yelpazesinde yer alan anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tikanırcasına yeme bozukluğu, çoğunlukla ergenlik ile genç yetişkinlik dönemlerinde klinik görünüm ile kendini göstermektedir (Kondo ve Sokol, 2006; Hudson vd., 2007) Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022 yılı verilerine bakıldığında ise obezite görülen birey oranı %20.2 olarak bulunmuştur. Cinsiyet açısından incelendiğinde kadınların oranının daha yüksek olduğu görülmüştür. Veriler Türkiye'deki obezite sağlık sorununun hala devam ettiğini göstermektedir. Giderek yaygınlaşan obezitenin ya da yeme bozukluklarının önüne geçebilmek için yeme bozukluklarının nedenlerinin doğru tespit edilmesi gerektiği; özellikle bu konudaki beden algısı, öz şefkat gibi psikolojik faktörlerin derinlemesine incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Psikoloji odaklı araştırmalar, yeme bozukluklarının genellikle yeme tutumlarının yanı sıra beden algısı üzerinde de yoğunlaştığını ortaya koymaktadır (Akdeniz, 2020; Arslanoğlu, 2015; Avcı, 2021; Cooley ve Toray, 2001; Traş ve Gökçen, 2023). Bireyin bedeniyle ilgili düşüncelerini, duygularını, tutumlarını ve davranış biçimlerini kapsayan beden imgesi; kişinin zihninde yarattığı, bedeninden duyduğu memnuniyet ya da hoşnutsuzlukları yansıtan çok boyutlu bir tablodur (Doğan vd., 2011; Thompson vd., 1999; Gupta vd., 2012). Doğru ile olumlu veya yanlış ile olumsuz uçlar arasında değişen beden algısı, bireyin vücudunu nasıl algıladığını ve hissettiğini tanımlayan bir yapıdır (Cash, 2004; Grogan, 2010). Araştırmalarda, beden ağırlığı ve şekliyle aşırı meşguliyetin yol açtığı beden memnuniyetsizliğinin bozuk yeme davranışlarını ve yeme bozukluklarını tetikleyebileceği vurgulanmıştır (Levine ve Smolak, 2020). Bozulmuş yeme tutumları ile beden algısının, bireyleri kendilerini olduğundan daha kilolu ve biçimsiz algılamaya yönelttiği; buna bağlı olarak katı diyetlere ve telafi edici davranışlara başvurmalarına zemin hazırladığı bilinmektedir (Ulaş, Uncu ve Üner, 2013). Sonuç olarak, beden algısının yeme davranış bozuklukları üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. (Alkazemi, Zafar, Ebrahim ve Kubow, 2018). Türkiye'deki lise öğrencilerini kapsayan bir araştırmada, gençlerin kendilerini gerçekte olduklarından farklı algıladıkları, arzu edilen kiloya ulaşmak amacıyla çeşitli davranışlara yöneldikleri ve beden algısı ile yeme tutumu arasında sıkı bir

ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Aynı çalışmada kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde bozuk beden algısına ve olumsuz yeme alışkanlıklarına sahip olduğu vurgulanmıştır (Uskun ve Şabaplı, 2013). Lise öğrencilerinin yeme tutumları ile beden algısı arasındaki bağı inceleyen bir diğer çalışmada da benzer şekilde bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür (Büyük ve Özdemir, 2018). Bu araştırmada kızların daha fazla hatalı yeme tutumu sergilediği, erkeklerin ise daha sağlıklı bir beden algısına sahip olduğu; buna karşın beden kitle endeksi normal sınırlarda olan bireylerin daha sağlıklı yeme tutum ve davranışları ile beden algısı sergilediği belirlenmiştir (Büyük ve Özdemir, 2018). Güncel bir başka araştırmada ise düşük beden algısına sahip lise öğrencilerinin hem bozulmuş yeme tutumları hem de yüksek beden kitle endeksi değerleri taşıdığı saptanmıştır (Arslan, 2020).

Bireyin kendi bedenine yönelik öznel yargılarını kapsayan beden algısı; dış görünüş, vücut ağırlığı, beden formu, kas ve yağ dağılımı gibi unsurlardan meydana gelmektedir (de Bruin vd., 2011). Vücut şekli ve ağırlığıyla aşırı derecede meşguliyetin yol açtığı beden hoşnutsuzluğunun, bozulmuş yeme davranışlarına ve nihayetinde yeme bozukluklarına zemin hazırlayabildiği bildirilmiştir (Levine ve Smolak, 2020). Bu durumu doğrulayan diğer bulgular ise beden memnuniyetsizliğinin, daha zayıf ve ince görünme çabasıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. (Bratland-Sanda ve SundgotBorgen, 2013). İnsanlık tarihi incelendiğinde ilk yıllardan beri dış görünüşlerine önem verdikleri görülmektedir. Görünüşlerini daha iyi hale getirmek için çeşitli yöntemler kullandıkları bilinmektedir. Bireylerin kendi görünüşlerini beğenmeleri kendilerine güvenlerini, sosyallik düzeylerini olumlu etkilemektedir (İslamoğlu, 2025). Beden imajı, bireylerin kendi dış görünüşlerini nasıl algıladıkları kendi bedenleri hakkında ne düşündükleriyle ilgili bir kavramdır. Bireylerin kendi beden imajlarını değerlendirmeleri diğer insanların görünüşleri, hedefleri ve kendi hedefleriyle şekillenmektedir (Bayar, 2019; Fardouly, Diedrichs, Vartanian ve Halliwell, 2015). Ergenlik dönemindeki kişilerin bedenlerinde belirgin değişiklikler görülür. O dönemde beden imajı değişimi ergen bireyler için önem arz etmektedir. Bedenini sevip kendi bedeniyle barışık her haliyle bedenini kabul eden bireylerde olumlu beden imajı gözlenmektedir. Olumsuz beden imajına sahip bireylerde ise yeme tutumunda bozukluklar, aşırı diyet yapma (Oktan ve Şahin, 2010) gibi durumlara ek olarak sosyal açıdan içe kapanıklık, düşük öz saygı gibi belirtilerde gözlenebilmektedir (Ergüven, 2023). Ortaokul ve lise dönemleri ergenliğe geçiş dönemi olmasından kaynaklı beden imajı konusunda önem taşımaktadır (Aslan ve Koç, 2018). Beden imajı ve ergenlik dönemi üzerine yürütülen çalışmalar, kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygısı arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı bir bağ bulunduğunu göstermektedir. Buna

göre, beden imajından duyulan hoşnutsuzluk azaldıkça bir başka ifade ile; memnuniyet arttıkça, benlik saygısının da doğru orantılı olarak yükseldiği gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırmalar, beden imajı ile benlik algısının birbiriyle doğrusal bir seyir izlediği sonucunu desteklemektedir. (Oktan ve Şahin, 2010).

Öz şefkat, kişinin kendine daha ılımlı, iyi kalpli ve vicdanlı davranması olarak tanımlanabilir. Olumsuz durumlarda kendini yargılamak, suçlamak yerine kendine anlayış gösterme hali de denebilir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020). Yapılan araştırmalarda öz şefkati yüksek bireylerin kendilerine daha pozitif yaklaştıkları için psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu saptanmıştır (Küçük, 2020). Kısaca öz şefkat beraberinde psikolojik iyi oluşu da getirmektedir. Öz şefkat kişinin kendisine acı ve kederli yaklaşımı değildir. Diğer insanların da bu duyguları yaşayabileceği bilincinde olmaktır. Öz şefkat, bireylere farkındalık kazandırarak psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Küçük, 2020). Ergenler arasında yaygın olan olumsuz kendini izleme davranışının, öz şefkat programları aracılığıyla azaltılabileceği öne sürülmektedir (Andıç, 2013). Yapılan araştırmalarda, ergenlik dönemindeki bireylerin öz şefkati ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiş ve öz şefkati yüksek olan bireylerde olumsuz düşüncelerin azaldığı bulunmuştur. Bu nedenle, öz şefkatle ilgili psikoeğitim ve müdahale çalışmalarının olumlu sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır (Neff ve Mc Gehee, 2010). Ayrıca, öz şefkatin yetişkinlik dönemindeki ilişkileri de araştırmalarla ele alınmakta; ergenlik döneminde yapılan çalışmaların belirli konulara odaklandığı ve çeşitli bulgular sunduğu gözlemlenmektedir. Özellikle, öz şefkat ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, öz şefkatin bireylerin sağlıklı yeme alışkanlıklarını etkileyebileceği alanında daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir (Marlatt ve Kristeller, 1999; Neff, 2003). Öz Şefkat ve yeme tutumu arasındaki ilişki incelendiğinde öz şefkati yüksek bireylerde olumlu yeme tutumları olduğu görülmektedir (Kıran, Erdoğan ve Sümengen, 2024). Öz şefkat ile yeme bozuklukları arasında güçlü bir bağ bulunduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur; nitekim bireyin kendine yönelik olumsuz değerlendirmeleri yeme bozukluklarıyla doğrudan ilişkilendirilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016). Bu bağlamda, kişinin kendine yönelttiği öz eleştiriler neticesinde olumsuz deneyimler karşısında kendini cezalandırma amacıyla yeme eylemine başvurabildiği ve bunun yeme davranışlarında bozulmalara yol açabildiği bildirilmiştir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019). Tam bu noktada öz şefkat, bireyin bedenine yönelik olumsuz yorumlarını hafifletmede ve daha işlevsel yeme tutumları geliştirmesinde kritik bir işlev görmektedir (Albertson vd., 2015). Bu durumu destekleyen araştırmalar, öz anlayış eksikliğinin yeme bozukluklarını ve duygusal yeme eğilimlerini tetikleyebileceğini ortaya koymaktadır (Fresnics vd., 2019). Dolayısıyla öz şefkatin yeme bozukluklarına karşı koruyucu bir kalkan

oluşturduğu, özellikle olumsuz duygusal durumlarda duygusal yeme ataklarını hafiflettiği vurgulanmaktadır (Breines vd., 2013). Yapılan çalışmalarda bireylerdeki duygusal yeme davranışının, öz şefkat eksikliği ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Fekete vd., 2021; Gür, 2020). Alanyazını incelendiğinde yeme tutumu ve öz şefkat ilişkisi (Kıran, Erdoğan ve Sümengen, 2024), beden algısı ve benlik saygısı (Ergüven, 2023) gibi değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilerin ayrı ayrı incelendiği görülmüştür fakat öz şefkat düzeyleriyle, yeme tutumu ve beden imajı algısı arasındaki ilişkinin incelendiğine rastlanmamıştır. Batı alanyazını incelendiğinde yine aynı değişkenlerle ilgili çalışmalar yapılmışsa (Hasanzade ve Tabatabaai, 2019) bile lise öğrencilerine yönelik çalışmalar ülkemizde olduğu gibi bulunamamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada öz şefkat düzeyleriyle, yeme tutumu ve beden imajı algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Beden görünüş kaygısının en üst düzeyde yaşandığı ergenlik dönemi, olumlu bir beden algısı oluşturmak için büyük bir kritik öneme sahiptir; bu süreçte ergenin çevresinden alacağı destekleyici mesajlar, olumsuz yeme tutumlarının gelişmesini engelleyebilir. Hızlı büyüme ve gelişimle karakterize edilen bu dönemde, yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra olumlu beden algısı ile yeme tutumu kazandırılması gençlerin sağlığı için oldukça önemlidir.

Buraya kadar özetlenen alan yazından da anlaşılacağı üzere yeme tutumunun, öz şefkat ve beden imajı algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ancak söz konusu çalışmaların korelatif olması nedeniyle durumu betimlemenin ötesinde bir bilgi sunmadığı dikkati çekmektedir. Diğer taraftan önerilen projede ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler bilinse de ergenlerdeki öz şefkatin geliştirilmesine yönelik hazırlanacak olan müdahale programı beden imajı yoluyla ergenlerin yeme davranışları üzerindeki etkisine yönelik yapılmış bir araştırmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada kapsamında geliştirilecek olan müdahale programının ergenlerin yeme davranışı ve beden imajı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Lise öğrencilerine yönelik öz şefkat üzerine verilecek müdahale programı özellikle olumsuz beden imajı algısı ve yeme tutumu sorunu olan öğrenciler başta olmak üzere lise öğrencilerinde öz şefkat düzeylerini arttırması, olumsuz yeme davranışını ve beden imajını azaltması amaçlanmaktadır.

Bu amaç üzerinde aşağıdaki soru ve hipotezlere yanıt aranmaktadır.

Lise öğrencilerine uygulanacak öz şefkat eğitimi sonrasında öğrencilerde öz şefkat düzeyi artış olur mu?

Hipotez 1: Lise öğrencilerine uygulanacak öz şefkat eğitimi sonrasında öğrencilerde öz şefkat düzeyi artış beklenmektedir.

Müdahale programı sonrası, düşük öz-şefkat düzeyine sahip öğrencilerde beden imajı algısında iyileşme olur mu?

Hipotez 2: Müdahale programı sonrası, düşük öz-şefkat düzeyine sahip öğrencilerde beden imajı algısında iyileşme gözlemlenir.

Müdahale programı sonrası, düşük öz-şefkat düzeyine sahip öğrencilerde yeme tutumunda iyileşme olur mu?

Hipotez 3: Müdahale programı sonrası, düşük öz-şefkat düzeyine sahip öğrencilerde yeme tutumunda iyileşme gözlemlenir.

YÖNTEM

Örnekleme

Bu araştırma kapsamında, ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. (Büyüköztürk, 2007). Bu çalışma, lise öğrencilerine yönelik öz şefkat geliştirme programının etkisini incelemek için yapılmıştır. Katılımcılar, deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna yönelik öz şefkat geliştirme programı uygulanmış, kontrol grubuna yönelik ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Araştırma evrenini Samsun İlindeki 9, 10, 11. Sınıfa giden lise öğrencileri oluşturmuştur. Bu araştırmanın çalışma grubunu, Samsun ilindeki resmi bir lisede öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 55 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya müdahale grubunda 31 (%56.4), bekleme listesi grubunda ise 24 (%43.6) olmak üzere toplam 55 ergen katılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur. Müdahale grubundaki katılımcıların yaş ortalaması $M = 15.42$ ($SS = 0.89$), bekleme listesi grubundaki katılımcıların yaş ortalaması ise $M = 16.21$ ’dir ($SS = 0.51$). Müdahale grubundaki katılımcıların ortalama boyu $M = 166.58$ cm ($SS = 8.42$), ortalama kilosu ise $M = 60.16$ kg ($SS = 11.41$) olarak belirlenmiştir. Bekleme listesi grubunda ise ortalama boy $M = 169.67$ cm ($SS = 8.23$), ortalama kilo ise $M = 62.54$ kilodur ($SS = 10.67$).

Araştırmaya müdahale grubunda 31, bekleme listesi grubunda ise 24 olmak üzere toplam 55 çocuk katılmıştır. Müdahale grubunun %67.7’si ($n = 21$) kız, %32.3’ü ($n = 10$) erkek; bekleme listesi grubunun ise %66.7’si ($n = 16$) kız, %33.3’ü ($n = 8$) erkektir. Aile gelir düzeyi incelendiğinde, müdahale grubunda katılımcıların büyük çoğunluğunun orta gelir düzeyine sahip olduğu (%58.1, $n = 18$), bunu orta üstü gelir düzeyinin (%25.8, $n = 8$) izlediği görülmüştür. Bekleme listesi grubunda da benzer şekilde katılımcıların çoğunluğu orta gelir düzeyinde (%58.3, $n = 14$) olup, %33.3’ü ($n = 8$) orta üstü gelir grubunda yer almaktadır. Ebeveynlerin ilişki durumu incelendiğinde, müdahale grubundaki çocukların %71.0’ının ($n = 22$), bekleme listesi grubundaki çocukların ise %75.0’ının ($n = 18$) anne ve babasının birlikte yaşadığı belirlenmiştir. Her iki grupta da boşanmış, ayrı yaşayan veya ebeveynlerinden birini kaybetmiş ailelerden gelen katılımcılar daha düşük oranlarda temsil edilmiştir. Anne eğitim düzeyi açısından müdahale grubunda annelerin %33.3’ü ($n = 10$) lise,

%26.7'si ($n = 8$) üniversite, %20.0'si ($n = 6$) ilkokul ve %20.0'si ($n = 6$) ortaokul mezunudur. Müdahale grubunda bir katılımcının anne eğitim düzeyine ilişkin verisi eksiktir. Bekleme listesi grubunda ise annelerin %45.8'i ($n = 11$) lise, %20.8'i ($n = 5$) ilkokul, %16.7'si ($n = 4$) ortaokul, %12.5'i ($n = 3$) lisansüstü ve %4.2'si ($n = 1$) üniversite mezunudur (bkz Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Müdahale ($n=31$)	Bekleme ($n=24$)
Cinsiyet		
Kız	21 (%67.7)	16 (%66.7)
Erkek	10 (%32.3)	8 (%33.3)
Gelir Düzeyi		
Alt	1 (%3.2)	0
Orta altı	1 (%3.2)	2 (%8.3)
Orta	18 (%58.1)	14 (%58.3)
Orta üstü	8 (%25.8)	8 (%33.3)
Üst	2 (%6.5)	0
Ebeveyn İlişki Durumu		
Birlikte	22 (%71.0)	18 (%75.0)
Ayrı	2 (%6.5)	1 (%4.2)
Boşanmış	5 (%16.1)	4 (%16.7)
Vefat	2 (%6.5)	1 (%4.2)
Anne Eğitim Düzeyi		
İlkokul	6 (%20.0)	5 (%20.8)
Ortaokul	6 (%20.0)	4 (%16.7)
Lise	10 (%33.3)	11 (%45.8)
Üniversite	8 (%26.7)	1 (%4.2)
Lisansüstü	0	3 (%12.5)

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, sosyal etkinliklere katılım durumu gibi değişkenlerin araştırılmasını içeren bilgi formudur.

Çocuklar için Özşefkat Ölçeği (ÇÖŞÖ): Sutton, Schonert - Reichl, Wu ve Lawlor (2017) tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği”nin (ÇÖŞÖ) Türkiye uyarlama çalışması Çakmak, Kanak ve Özkubat (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 8-12 yaş grubu çocukların öz şefkat düzeylerini belirlemeyi amaçlayan farkındalık, benlik kavramı, psikolojik uyum ve empati gibi kavramlarla ilgili olumlu-olumsuz anlamda 12 maddeden oluşmaktadır (“1 hiçbir zaman 5 her zaman olacak şekilde puanlanmaktadır.”). Ölçek pozitif öz şefkat (6 madde) ve negatif öz şefkat (6 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmakta ve çocukların kendileri hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçüm aracıdır. Puanlardaki artış negatif ve pozitif öz şefkat düzeyindeki artışa işaret etmektedir. Olumlu ve olumsuz anlam içeren alt boyutlardan pozitif öz şefkat için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83, negatif öz şefkat için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .71'dir.

Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26), Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş olan Yeme Tutum Testi'nin (YTT-40) Garner, Olmsted, Bohr ve Garfinkel (1982) tarafından revize edilerek oluşturulan 26 maddelik kısa formudur. Ölçek, bireylerin yeme tutumları ve yeme bozukluğu açısından riskli davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. YTT-26, demografik bilgileri içeren A bölümü, yeme tutumlarını değerlendiren 26 maddelik B bölümü ve son altı ay içerisindeki yeme davranışlarını sorgulayan C bölümünden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlamasında B bölümündeki maddeler dikkate alınmaktadır. İlk 25 madde için “Daima” yanıtı 3 puan, “Çok sık” 2 puan, “Sık sık” 1 puan olarak değerlendirilmekte; “Bazen”, “Nadiren” ve “Hiçbir zaman” yanıtları 0 puan almaktadır. Yalnızca 26. madde ters puanlanmakta; bu maddede “Bazen” 1 puan, “Nadiren” 2 puan ve “Hiçbir zaman” 3 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0–78 arasında değişmekte olup, 20 ve üzerindeki puanlar bozulmuş yeme tutumlarına ve yeme bozukluğu riskine işaret etmektedir (Garner et al., 1982). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2020) tarafından gerçekleştirilmiş ve üniversite örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu gösterilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2020).

Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği (Four Facet Mindful Eating Scale): Carrière ve arkadaşları tarafından yeme farkındalığını ölçmek amacıyla geliştirilen orijinal adıyla “FFaMES” ölçeği; 5’li Likert tipinde, 29 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan akışkan düzyazı formunda bir ölçme aracıdır. Bu ölçeğin alt boyutları; bireyin yeme dürtülerine karşı zihinsel olarak korunabilme becerisini tanımlayan tepkisizlik, kişinin kendini olumsuz eleştirilerden alıkoyarak yeme davranışlarını kabullenme yeteneği olan yargılamama, duygusal ve zihinsel süreçlerin beslenme davranışları üzerindeki rolünü kavrama kapasitesi gösteren içsel farkındalık ve yeme alışkanlıklarını etkileyen dış etkenleri gözlemleyebilme becerisini içeren dışsal farkındalık olarak belirlenmiştir. Ölçeğin yargılamama ve tepkisizlik alt boyutları tutum alanına, içsel ve dışsal farkındalık alt boyutları ise bilinç alanına dahil edilmektedir. Tepkisizlik ve yargılamama maddeleri ters kodlanarak puanlanmakta olup, toplam puan aralığı 29 ile 145 arasında değişmektedir ve herhangi bir kesme noktası bulunmayan ölçekten alınan yüksek puanlar yeme farkındalığı düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır.

Çocuklar İçin Beden Memnuniyeti Ölçeği (Children’s Body Satisfaction Scale - CBSS): Bu çalışmada, çocuklarda beden imajı tatminini ölçmek amacıyla ‘beden tatmini ölçeği’ kullanılacaktır. Ölçek Akliman ve Özabacı (2022) taraflarından oluşturulmuştur. Ölçek, üç alt boyuttan 18 maddeden oluşmaktadır: ‘fiziksel görünüm kabulü’, ‘kilo tatmini’ ve ‘ideal olanın

önemine esneklik. Ölçeğin “hayır=1”, “emin değilim=2” ve “evet=3” şeklinde derecelendirildiği bu ölçüm aracından elde edilen yüksek toplam puanlar, çocukların beden imajından duyduğu memnuniyetin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Çocuk Beden Memnuniyeti Ölçeği’nin (CBSS) iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa katsayısı 0.84 olarak hesaplanmış olup, ulaşılan bu bulgular söz konusu ölçeğin çocukların beden tatminini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir nitelik taşıdığını doğrulamaktadır.

Öz Şefkat Temelli Müdahale Programının İçeriği

Eğitim programının geliştirilmesi, müdahale programı geliştirme süreçleri doğrultusunda gerçekleştirilecektir. Bu süreçte, alanyazınındaki mevcut programlar incelenecek ve bu programlardan yararlanılacaktır. Eğitim programının içeriği, klinik ve gelişim psikolojisi alanlarında uzman bir ekip tarafından oluşturulacak ve Öz Şefkat Temelli Eğitim Programı şeklinde yapılandırılacaktır. Aşağıda programa ilişkin örnek üç oturum paylaşılmıştır.

Öz şefkatin tanımı ve bileşenleri hakkında bilgi verilmesi: Bu bölümde öz şefkatin tanımı yapılarak 3 temel alt bileşenleri hakkında bilgilendirme verilir. Bu alt bileşenler: Öz-sevecenlik, ortak insanlık duygusu ve bilinçli farkındalıktır (Neff, 2003). Öz- sevecenlik kişinin karşılaştığı olumsuz duygular karşısında kendine daha ılımlı ve anlayışlı yaklaşmasını ifade eder. Ortak insanlık duygusu, diğer insanların da sorunlarla karşılaşabileceğini bilmesi ve bu yaşananların evrensel olduğunun farkına varmasıdır. Bilinçli farkındalık ise bireylerin duyguları doğru anlama ve ona göre davranış sergilemeleridir (Neff ve Germer, 2013). Katılan öğrencilere öz şefkati yaşamlarına uygulayabilmeleri adına çeşitli etkinlik ödevleri verilir. Pratik olarak, zor anlarında kendilerine şefkat göstermelerini sağlayacak günlük rutinler önerilir.

Kendini kabul etme ve zor duygularla başa çıkma davranışının kazandırılması: Bu bölümde katılımcılara yaşadıkları zor durumlar karşısında nasıl öz şefkat temelli başa çıkabilecekleri öğretilenektir. Öz – şefkat sayesinde kendilerini acımasızca eleştirmek yerine kabul edici ve anlayışlı tavırlar sergilemeyi gösterir (Gilbert, 2009). Katılımcılar, kendi içsel eleştirmenlerinin farkına varır ve bu sesi dönüştürmek için öz-şefkatli bir yaklaşım geliştirmeyi öğrenirler. Katılımcılara zor bir deneyim yaşadıklarında kendilerini nasıl hissettiklerini yazmaları ve ardından bu deneyime bir arkadaşlarına gösterdikleri gibi şefkat göstermeleri istenebilir. Ya da eşler oluşturularak çalışma çeşitlendirilebilir.

Öz- Şefkat ve Öz motivasyonun verilmesi iletişime yansıtılması: Öz şefkat baskı ve eleştiriler yerine kendini anlama ve destekleme yoluyla motivasyonu arttırmayı amaçlar (Neff, 2011). Katılımcılara kendi hedeflerinde başarısızlıklarla karşılaştıkları durumda öz şefkatli bir yaklaşım geliştirme yollarını öğretmek amaçlanır. Kendilerine yargılayıcı olmak yerine, çabalarını

takdir etmeyi ve zorlandıkları dönemlerde kendilerini anlayışla karşılamaları öğretilir. Öz şefkat becerileri, ilişkilerde sağlıklı iletişim kurmayı da sağlar. Bu bölümde, katılımcılar öz-şefkatli iletişimin önemini öğrenir ve empati kurma, etkili geribildirim alma-verme ve sağlıklı sınır koyma becerilerini geliştirirler. Öz-şefkatli bir şekilde “ben dili” kullanma, duygularını dürüst ve açık bir şekilde ifade etme uygulamaları yapılır (Gilbert, 2014). Etkinlik önerisi olarak katılımcılara yaşadıkları çatışmayı yazmaları ve daha sonra nasıl öz şefkatli şekilde ele alabilecekleri tartışılabilir.

İşlem

Araştırmanın veri toplama süreci öncesinde; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul tarafından izin süreci tamamlanmıştır (11 toplantı sayısı ve 2024-1279 karar). Müdahale programı ilgili lisenin yönetiminden izin alınarak okulun kütüphanesinde gerçekleştirilmiştir. Deney (eğitim) ve kontrol (karşılaştırma) grupları, gönüllü katılımcılar arasından seçkisiz atama yöntemi ile belirlenmiştir. Geliştirilen müdahale programı, haftada 1 gün olmak üzere toplamda 4 oturumda (4 hafta) tamamlanmıştır. Her bir oturum, blok ders düzeninde yaklaşık 80 dakika sürdürülmüş ve oturum aralarında katılımcılara 15 dakikalık dinlenme süreleri tanınmıştır. Ön test ölçümleri alınıp 1 hafta sonra eğitime başlanmıştır. Eğitim bittikten 1 hafta sonra son test ölçümleri alınmıştır. Müdahale programı kapsamında yürütülen oturumların içerikleri ve uygulamaları kronolojik olarak şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

1. Oturum (Öz-Şefkat): Programın ilk oturumunda katılımcılarla tanışma etkinliği yapılarak ortama ısınmaları sağlanmıştır. Sonrasında yemekle kurulan bağlar üzerine bir değerlendirme çemberi oluşturulmuştur. Kristin Neff’in (2003) öz-şefkat modeli temel alınarak; öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık kavramları teorik olarak aktarılmıştır. Oturum kapsamında “2 Adımda İç Sesini Yakala” adlı bir pratik yapılarak, katılımcıların kendilerine yönelik acımasız eleştirilerini fark etmeleri ve bu eleştirileri öz-şefkatli bir dille yeniden yapılandırılmaları sağlanmıştır. Oturum, katılımcıların kendilerine yönelik birer öz-şefkat cümlesi yazdığı “Şans Kağıdı” etkinliği ile sonlandırılmıştır.

2. Oturum (Beden İmajı Algısı ve Sosyal Medya Etkisi): Bir önceki haftanın kısaca özetine yer verilmiştir. Daha sonra bu oturumda ergenlerin beden imajı algısı üzerinde ailenin, akran gruplarının, kıyaslama kültürünün ve sosyal medyadaki dijital illüzyonların/filtrelerin rolü ele alınmıştır. Pazarlama stratejilerinin beden memnuniyetsizliği üzerindeki zararları tartışılmıştır. Oturumda, katılımcıların bedenlerindeki farklı bölgelere övgülerde bulunmasını sağlayacak eğlenecekleri bir etkinlik yapılmıştır. Ayrıca

dünyaca ünlü isimlerin beden memnuniyetsizlikleri üzerinden bir tahmin oyunu oynanarak “kusursuzluk” algısı ve idealize edilmiş kusursuzluk miti sorgulanarak, dışsal algı ile içsel çarpıtmalar arasındaki fark somutlaştırılmıştır.

3. Oturum (Açlık-Tokluk Sinyalleri ve Bilinçli Farkındalıkla Yeme - Mindful Eating): Üçüncü oturumda biyolojik mekanizmalar (ghrelin, leptin hormonları ve kan şekeri) ile iştah yönetimi açıklanmıştır. Fiziksel açlık ile duygusal açlık arasındaki farklar netleştirilmiştir. Katılımcılara yeme anında acele etmeden, yargılamadan, besinin rengini, kokusunu, dokusunu ve tadını fark ederek beslenmeyi temel alan “Mindful Eating (Farkındalıkla Yeme)” ilkeleri aktarılmıştır. Bu ilkelerin deneyimlenmesi amacıyla oturum sırasında katılımcılara çilek ikram edilerek somut bir “Duyu ile Yeme Uygulaması” yürütülmüştür. Katılımcıların çileğin rengini ve şeklini incelemeleri (görme), dokusunu hissetmeleri (dokunma), kokusunu fark etmeleri (koklama) ve ardından ağızda bıraktığı tadı yavaşça çiğneyerek bedensel sinyallerini gözlemlmeleri (tatma/çiğneme) sağlanmıştır. Böylece amacın “az yemek” değil, beş duyu organını kullanarak “fark ederek yemek” olduğu somutlaştırılmıştır. Stres ve akut kaygı anlarında ortaya çıkan biyolojik iştah değişimlerine (aşırı yeme veya iştah kaybı) karşı geliştirilen “Dur, Fark Et, Seç” adımlarını içeren “Şefkatli Bir Mola” ve “Bedenle Besleme” pratik uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Oturum sonunda Pavlov’un deneyi üzerinden yemek sonrası suçluluk ve utanç duygularının “öğrenilmiş tepkiler” olduğu tartışılmış; “yasak yiyecek” mitleri üzerine çalışılmıştır.

4. Oturum (İçsel Motivasyon ve Değer-Davranış Bağlantısı): Son oturumda yeme motivasyonunu yöneten dışsal belirleyiciler (akran baskısı, sosyal medya filtreleri, reklamlar) ile içsel belirleyiciler (bedenin gerçek ihtiyaçları ve değerler) ayırt edilmiştir. Katılımcıların beslenme davranışları ile kendi kişisel değerleri arasında bağ kurmalarını sağlayan bir içsel motivasyon formülü üzerinde durulmuştur. Oturum sırasında, katılımcıların manipülatif akademik haberler karşısındaki ilk tepkilerini ölçmek amacıyla sahte araştırma sonuçları sunulmuş ve kendilerini ne kadar kıyasladıkları/şefkat gösterdikleri sorgulanmıştır. Programın kapanışında, edinilen kazanımların kalıcı hale getirilmesi amacıyla her bir katılımcı ile bireysel “Yemek Sözleşmesi” imzalanarak süreç tamamlanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 26 paket programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce eksik veri, uç değer ve normallik varsayımları açısından veri setinin tümü incelenmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiş, varyansların homojenliği Levene testi ile, kovaryans

matrislerinin homojenliğinin değerlendirilmesi ise Box's M testi ile incelenmiştir. İki zaman noktası (ön test-son test) bulunması nedeniyle küresellik (sphericity) varsayımı otomatik olarak sağlanmıştır. Müdahale programının etkililiğini değerlendirmek amacıyla, grup (müdahale grubu, bekleme listesi grubu) bağımsız değişkeni ile zaman (ön test, son test) tekrarlı ölçüm faktöründen oluşan 2×2 karışık desenli varyans analizi (Mixed ANOVA) uygulanmıştır. Analizlerde grup $\times$ zaman etkileşimi müdahale programının etkililiğinin temel göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Etki büyüklüğü ölçütü olarak kısmi eta kare (η^2) değerleri raporlanmıştır. Ayrıca, müdahale grubunda uygulama öncesi ve sonrası değişimin yönünü incelemek amacıyla keşifsel analiz kapsamında eşleştirilmiş örneklem t testleri uygulanmıştır. Bu analizler müdahale programının grup içindeki değişimi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiş olup, temel etkililik analizlerinin yerine geçmemektedir. t testlerinde etki büyüklüğü Cohen's d katsayısı ile raporlanmıştır.

BULGULAR

Öz Şefkat Düzeyine İlişkin Bulgular

Müdahale programının çocukların öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 2 (grup: müdahale, bekleme listesi) $\times$ 2 (zaman: ön test, son test) karışık desenli varyans analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde Box's M testi kovaryans matrislerinin homojen olduğunu göstermiştir, $F(3, 404025.15) = 0.87, p = .458$. İki ölçüm zamanı bulunduğundan küresellik varsayımı otomatik olarak sağlanmıştır (Mauchly's $W = 1.00$). Levene testi sonuçları son test puanları için varyansların homojen olduğunu göstermiştir, $F(1, 53) = 1.14, p = .291$. Ön test puanlarında varyansların homojenliği varsayımı sınırda ihlal edilmiştir, $F(1, 53) = 4.20, p = .045$. Betimsel istatistikler incelendiğinde müdahale grubunun öz şefkat puanlarının ön testte 2.60 ($SS = 0.77$), son testte ise 2.75 ($SS = 0.70$) olduğu; bekleme listesi grubunun ise ön testte 2.97 ($SS = 0.57$), son testte 3.07 ($SS = 0.57$) ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Karışık desenli varyans analizi sonucunda zamanın temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 53) = 2.41, p = .126, \eta^2 = .044$. Ayrıca grup $\times$ zaman etkileşimi de anlamlı değildir, $F(1, 53) = 0.10, p = .755, \eta^2 = .002$. Bu bulgu, müdahale grubunda gözlenen değişimin bekleme listesi grubundaki değişimden anlamlı düzeyde farklı olmadığını göstermektedir. Grupların genel ortalamaları karşılaştırıldığında grup temel etkisi anlamlı bulunmuştur, $F(1, 53) = 4.46, p = .039, \eta^2 = .078$. Ancak bu bulgu, müdahale etkisinden ziyade grupların başlangıç düzeylerindeki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Bu sonuç, başlangıç öz şefkat düzeyleri kontrol edildiğinde müdahale programının çocukların öz şefkat düzeyleri üzerinde bekleme listesi grubuna kıyasla anlamlı

bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Yeme Farkındalığına İlişkin Bulgular

Müdahale programının çocukların yeme farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 2 (grup: müdahale, bekleme listesi) $\times$ 2 (zaman: ön test, son test) karışık desenli varyans analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde Box's M testi kovaryans matrislerinin homojen olduğunu göstermiştir, $F(3, 404025.15) = 2.00, p = .111$. Levene testi sonuçları, ön test ($F(1, 53) = 0.20, p = .660$) ve son test ($F(1, 53) = 0.40, p = .528$) puanları için varyansların homojen olduğunu göstermiştir. Betimsel istatistikler incelendiğinde müdahale grubunun yeme farkındalığı puanlarının ön testte $M = 2.47$ ($SS = 0.55$), son testte $M = 3.10$ ($SS = 0.66$); bekleme listesi grubunun ise ön testte $M = 2.51$ ($SS = 0.61$), son testte $M = 3.55$ ($SS = 0.45$) olduğu görülmektedir. Karışık desenli varyans analizi sonucunda zamanın temel etkisi anlamlı bulunmuştur, $F(1, 53) = 67.45, p < .001, \eta^2 = .560$. Buna göre katılımcıların yeme farkındalığı puanları ön testten son teste anlamlı düzeyde artmıştır. Buna karşın grup $\times$ zaman etkileşimi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 53) = 3.99, p = .051, \eta^2 = .070$. Bu bulgu, müdahale ve bekleme listesi gruplarının zaman içerisindeki değişimlerinin istatistiksel olarak birbirinden anlamlı düzeyde farklı olmadığını göstermektedir. Grupların genel ortalamaları karşılaştırıldığında grup temel etkisi anlamlı bulunmuştur, $F(1, 53) = 4.30, p = .043, \eta^2 = .075$. Grupların genel ortalamaları dikkate alındığında bekleme listesi grubunun yeme farkındalığı puanlarının müdahale grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yeme Tutumuna İlişkin Bulgular

Müdahale programının çocukların yeme tutumları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 2 (grup: müdahale, bekleme listesi) $\times$ 2 (zaman: ön test, son test) karışık desenli varyans analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde Box's M testi kovaryans matrislerinin homojen olduğunu göstermiştir, $F(3, 404025.15) = 0.71, p = .548$. İki ölçüm zamanı bulunduğundan küresellik varsayımı otomatik olarak sağlanmıştır (Mauchly's $W = 1.00$). Levene testi sonuçları ön test ($F(1, 53) = 0.06, p = .814$) ve son test ($F(1, 53) = 0.66, p = .420$) puanları için varyansların homojen olduğunu göstermiştir. Betimsel istatistikler incelendiğinde müdahale grubunun yeme tutumu puanlarının ön testte $M = 0.50$ ($SS = 0.40$), son testte $M = 0.51$ ($SS = 0.31$); bekleme listesi grubunun ise ön testte $M = 0.51$ ($SS = 0.39$), son testte $M = 0.37$ ($SS = 0.23$) olduğu görülmektedir. Karışık desenli varyans analizi sonucunda zamanın temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 53) = 1.82, p = .184, \eta^2 = .033$. Ayrıca grup $\times$ zaman etkileşimi de anlamlı değildir, $F(1, 53) = 2.04, p = .159, \eta^2 = .037$. Bu bulgu, müdahale ve bekleme listesi gruplarının yeme tutumu puanlarındaki değişimin zaman içerisinde birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığını

göstermektedir. Grupların genel ortalamaları karşılaştırıldığında grup temel etkisi de anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 53) = 0.60, p = .443, \eta^2 = .011$. Bu sonuç, müdahale ve bekleme listesi gruplarının yeme tutumu puanları açısından genel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Beden Memnuniyetine İlişkin Bulgular

Müdahale programının çocukların beden memnuniyeti düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 2 (grup: müdahale, bekleme listesi) $\times$ 2 (zaman: ön test, son test) karışık desenli varyans analizi uygulanmıştır. Box's M testi kovaryans matrislerinin eşitliği varsayımının ihlal edildiğini göstermiştir, $F(3, 404025.15) = 5.34, p = .001$. Ancak grup büyüklüklerinin birbirine yakın olması (31 ve 24 kişi) ve Box's M testinin örneklem büyüklüğüne duyarlı olması nedeniyle analiz sonuçları ihtiyatla yorumlanmıştır. Levene testi sonuçları ise ön test ($F(1, 53) = 0.02, p = .879$) ve son test ($F(1, 53) = 2.67, p = .108$) puanları için varyansların homojen olduğunu göstermiştir. Betimsel istatistikler incelendiğinde müdahale grubunun beden memnuniyeti puanlarının ön testte $M = 2.32$ ($SS = 0.49$), son testte $M = 1.66$ ($SS = 0.43$); bekleme listesi grubunun ise ön testte $M = 2.45$ ($SS = 0.44$), son testte $M = 1.57$ ($SS = 0.52$) olduğu görülmektedir. Karışık desenli varyans analizi sonucunda zamanın temel etkisi anlamlı bulunmuştur, $F(1, 53) = 42.03, p < .001, \eta^2 = .442$. Buna göre katılımcıların beden memnuniyeti puanları ön testten son teste anlamlı düzeyde değişmiştir. Buna karşın grup $\times$ zaman etkileşimi anlamlı değildir, $F(1, 53) = 0.96, p = .332, \eta^2 = .018$. Bu bulgu, müdahale ve bekleme listesi gruplarının beden memnuniyetindeki değişimlerinin zaman içerisinde birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Grupların genel ortalamaları karşılaştırıldığında grup temel etkisi de anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 53) = 0.18, p = .675, \eta^2 = .003$. Buna göre müdahale ve bekleme listesi grupları beden memnuniyeti puanları açısından genel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Müdahale Grubunda Ön Test-Son Test Değişimine İlişkin Keşifsel Bulgular

Müdahale programına katılan çocuklarda uygulama öncesi ve sonrası değişimi incelemek amacıyla müdahale grubunda ($n = 31$) eşleştirilmiş örneklemeler t testleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, öz şefkat puanlarının ön test ($M = 2.60, SS = 0.77$) ile son test ($M = 2.75, SS = 0.70$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(30) = -1.36, p = .185$, Cohen's $d = -0.24$. Yeme farkındalığı puanlarının ön test ($M = 2.47, SS = 0.55$) ile son test ($M = 3.10, SS = 0.66$) arasında anlamlı düzeyde arttığı belirlenmiştir, $t(30) = -4.18, p < .001$, Cohen's $d = -0.75$. Yeme tutumu puanlarının ön test ($M = 0.50, SS = 0.40$) ile son test ($M = 0.51, SS = 0.31$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(30) = -0.07$,

$p = .949$, Cohen's $d = -0.01$. Beden memnuniyeti puanlarının ön test ($M = 2.32$, $SS = 0.49$) ile son test ($M = 1.66$, $SS = 0.43$) arasında anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir, $t(30) = 4.04$, $p < .001$, Cohen's $d = 0.73$.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, lise öğrencilerine yönelik geliştirilen öz şefkat temelli psikoeğitim programının öz şefkat, yeme farkındalığı, yeme tutumu ve beden memnuniyeti üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, müdahale grubunda bazı değişkenlerde olumlu yönde değişimler gözlenmesine karşın bu değişimlerin bekleme listesi grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu durum, uygulanan psikoeğitim programının araştırma kapsamında incelenen değişkenler üzerinde kısa vadede beklenen düzeyde bir etki oluşturmadığına işaret etmektedir. Bununla birlikte, müdahale grubunda özellikle yeme farkındalığında gözlenen artış ve bazı değişkenlerde olumlu yöndeki eğilimler, programın tamamen etkisiz olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Bulgular, psikoeğitim programlarının etkililiğinin yalnızca uygulamanın içeriğine değil, uygulama süresi, katılımcı özellikleri ve gelişimsel döneme ilişkin etmenlere de bağlı olabileceğini düşündürmektedir.

Öz şefkat değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, müdahale grubunda son test puanlarında artış gözlenmesine rağmen bu artışın bekleme listesi grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu; uygulanan psikoeğitim programının öz şefkat düzeyini artırma yönünde olumlu bir eğilim oluşturmaya karşın, bu etkinin araştırma koşullarında istatistiksel olarak ortaya konulamadığını göstermektedir. Neff (2003), öz şefkati bireyin başarısızlık, yetersizlik ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendisine eleştirel yaklaşmak yerine anlayış, kabul ve nezaket göstermesi olarak tanımlamakta ve öz şefkatin zaman içerisinde gelişebilen ancak görece kararlı bir kişisel özellik olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle öz şefkat düzeyinde kalıcı değişimlerin oluşabilmesi için bireylerin öz şefkat becerilerini günlük yaşamlarında uygulayabilecekleri yeterli zamana ihtiyaç duyabilecekleri düşünülmektedir.

Nitekim öz şefkat temelli müdahaleleri inceleyen meta-analizlerde, bu müdahalelerin öz şefkat düzeyini artırmada etkili olduğu, ancak elde edilen etkinin müdahale süresi, uygulamanın yoğunluğu, katılımcıların özellikleri ve programın içeriği gibi değişkenlerden etkilenebildiği bildirilmektedir (Ferrari vd., 2019; Wilson vd., 2019). Bu çalışmada uygulanan müdahale programının dört oturumdan oluşması ve uygulama sonrasında yalnızca kısa dönemli değerlendirme yapılmış olması, öz şefkat düzeyindeki artışın bekleme listesi grubundan anlamlı düzeyde farklılaşmamasında etkili olmuş olabilir. Dolayısıyla daha uzun süreli uygulamaların ve izleme ölçümlerinin yer

aldığı çalışmaların, öz şefkat temelli müdahalelerin etkililiğini daha kapsamlı biçimde ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Araştırmada yeme farkındalığı puanlarının ön testten son teste arttığı görülmüştür. Ancak bu artışın müdahale ve bekleme listesi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu durum, uygulanan öz şefkat ve bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının yeme farkındalığını artırmaya katkı sağlamış olabileceğini, ancak bu değişimin yalnızca müdahaleye bağlı olmadığını düşündürmektedir. Zoogman, Goldberg, Hoyt ve Miller (2015), çocuk ve ergenlerle yapılan bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin genel psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler gösterebildiğini, ancak bu etkilerin müdahalenin süresi, içeriği ve katılımcı özelliklerine göre değişebildiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda, çalışmada uygulanan kısa süreli oturumların yeme farkındalığı üzerinde sınırlı bir etki oluşturmuş olabileceği söylenebilir.

Öte yandan ergenlik döneminde yeme davranışları yalnızca bireysel farkındalıkla değil; beden algısı, sosyal çevre, akran ilişkileri ve medya gibi birçok faktörle birlikte şekillenmektedir. Arslan (2020) tarafından yapılan çalışmada da lise öğrencilerinde beden algısı ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bu değişkenlerin BKİ ile bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular, ergenlerin yeme davranışlarının sadece farkındalık düzeyiyle değil, aynı zamanda beden algısıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle araştırmada her iki grupta da benzer artışların görülmesi, gelişimsel süreçler, tekrar ölçüm etkisi veya okul ortamında oluşan genel farkındalık gibi müdahale dışı etkenlerle de ilişkili olabilir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, uygulanan psikoeğitim programının yeme farkındalığı üzerinde sınırlı ancak olumlu bir eğilim oluşturmuş olabileceği söylenebilir. Ancak etkinin net biçimde ortaya konulabilmesi için daha uzun süreli ve daha geniş örneklemlemlerle yürütülen çalışmalara ihtiyaç vardır. Elde edilen sonuçlar, müdahale programlarının geliştirilmesi ve içeriklerinin güçlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır; bu bağlamda örneklemin yalnızca belirli bir okulda öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlı olması sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca müdahale programının görece kısa süreli ve sınırlı sayıda oturum olarak uygulanması nedeniyle etkinin kalıcılığı hakkında kesin bir yorum yapılamamakta, verilerin yalnızca öz bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanması ise sosyal istenirlik ve yanıt yanlılığı riskini beraberinde getirmektedir. Çalışmada takip (izleme) ölçümünün yapılmamış olması elde edilen değişimlerin uzun vadeli etkisinin değerlendirilmesini engellemiş, bununla birlikte katılımcıların günlük yaşamındaki aile, sosyal çevre ve medya etkisi gibi dış değişkenler kontrol

altına alınamamıştır.

Gelecek çalışmalarda benzer araştırmaların daha geniş ve farklı sosyo-kültürlü gruplardan oluşan örneklerle tekrarlanması önerilmektedir. Ayrıca müdahale programlarının daha uzun süreli ve oturum sayısı artırılmış şekilde uygulanması etkinin daha net görülmesini sağlayabilir. Gelecek araştırmalarda yalnızca öz bildirim değil, davranışsal ve klinik ölçümlerin de kullanılması önerilmekte olup, müdahalelerin uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için örneğin 3-6 ay sonrası gibi takip ölçümlerinin eklenmesi önemlidir. Son olarak, yeme farkındalığını etkileyen beden algısı, öz şefkat ve sosyal medya kullanımı gibi değişkenlerin birlikte ele alındığı bütüncül modeller geliştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Akdeniz, A. (2020). *Lise öğrencilerinde yeme davranışı, beden algısı ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Enstitüsü.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief mindfulness-based intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>

Alkazemi, D., Zafar, T. A., Ebrahim, M., & Kubow, S. (2018). Distorted weight perception correlates with disordered eating attitudes in Kuwaiti college women. *International Journal of Eating Disorders*, 51(5), 449–458. <https://doi.org/10.1002/eat.22851>

Andiç, S. (2013). *Ergenlerde yeme tutum bozuklukları ve etkileyen etmenler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Tıp Fakültesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, E. (2020). *Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakfı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Arslan, M. (2020). Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların BKİ (beden kitle indeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 107–117.

Aslan, H., ve Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Journal of Education, Theory and Practical Research*, 4(3), 65–77.

Aslanoğlu, Z. (2015). *Yeme bozuklukları ve beslenme tedavisi*. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Perspektifiyle Güncel Yaklaşımlar.

Avcı, M. (2021). Yaygın yeme bozukluklarında aile odaklı ve farkındalık temelli yaklaşımlar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 9(20), 125–138.

Balçık, S. M. (2022). Farklı yeme bozukluklarının gelişmesinde etiyolojik bir faktör olarak kültürlerarası farklılıklar. *Muhakeme Journal*, 5(2), 66–79.

Bayar, G. (2019). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile beden imajı ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for treatment and prevention. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508.

Breines, J. G., To, Z., & Chen, S. (2013). What's good for the goose is good for the gander: Self-compassion and women's responses to body image threat. *Self and Identity*, 13(2), 195–211.

Büyük, M., ve Özdemir, Y. (2018). Yeme tutumları ve etkileyen faktörler üzerine bir inceleme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*.

Carrière, K., Shireen, S. H., Siemers, N., Preißner, C. E., Starr, J., Falk, C. & Knäuper, B. (2022). Development and validation of the Four Facet Mindful Eating Scale (FFaMES) [Dört Boyutlu Bilinçli Yeme Ölçeği'nin (FFaMES) geliştirilmesi ve geçerliliği]. *Appetite*, 168, 105689. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105689>

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5.

Cash, T. F. (2012). *Cognitive-behavioral perspectives on body image*. Guilford Press.

Cooley, E., & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 28–36.

Çakmak, A., Kanak, M. ve Özkubat, S. (2018). Çocuklar için öz şefkat ölçeği: Türkçeye uyarlama çalışması. *Journal of Turkish Studies*, 13(26), 295–305.

de Bruin, A. P., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., & Woertman, L. (2011). Contextual body image and athletes' disordered eating: *The contribution of athletic body image*. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 201–215.

Doğan, T., Doğan, R., ve Çetin, B. (2011). Duygusal yeme ve ilişkili psikolojik etkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(36), 84–94.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Erbay, E., ve Seçkin, Y. (2016). Sosyal hizmet perspektifinden yeme bozuklukları ve beden algısı. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 27(1), 145–160.

Ergüven. (2023). *Yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2020). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57–78. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0039>

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social media usage and young women's body image concerns: *Phenomenological and experimental studies*. *Body Image*, 13, 1–11.

Fekete, Z. (2021). Self-compassion, body image dissatisfaction, and eating attitudes among young adults. *Journal of Health Psychology*, 26(8), 1215–1228.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(7), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10, 1455–1473.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage.

Fresnics, A. (2019). Investigating the role of mindfulness and self-compassion in eating behaviors and body image.

Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199–208.

Gilbert, P. (2014). *Mindful compassion: How the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others*. New Harbinger Publications.

Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63(9–10), 757–765.

Gupta, M., & Gupta, A. (2012). Psychodermatology and eating disorders. *Clinics in Dermatology*, 30(6), 627–634.

Gür. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumları ve öz-şefkat ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hasanzade, R., & Tabatabaii, S. M. (2019). The relationship between self-compassion and body image in female students. *International Journal of*

Psychology and Behavioral Sciences, 9(2), 45–51.

Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358.

İslamoğlu, B. (2025). Duygusal Yeme ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Beden İmajının Aracı Rolü. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 1-14.

Kadıoğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96–104. <https://doi.org/10.5455/musbed.20150309011008>

Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R., & Hancock, K. (2015). Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: A meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(4), 182–194.

Kıran, E., Erdoğan, Y., & Sümengen, N. C. (2024). Yeme tutumları ile öz sefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aurum Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 95-114.

Kondo, D. G., & Sokol, M. S. (2006). Eating disorders in primary care: A guide to identification and treatment. *Postgraduate Medicine*, 119(1), 58–66.

Küçük. (2020). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, beden algısı ve yeme tutumları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Levine, M. P., & Smolak, L. (2020). The prevention of eating problems and eating disorders: Theories, research, and applications (2. bs.). Routledge.

Marlatt, G. A., ve Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller ve S. Rollnick (Eds.), *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior* (pp. 67–79). Guilford Press.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological well-being in adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical*

psychology, 69(1), 28-44.

Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.

Özpeynirci, R., ve Kırmızı, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde yeme tutumları ve beden algısı düzeylerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(4), 3120-3135.

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2023). Body image concerns in adolescence. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101632.

Sarıca Acaröz, Ö., ve Dipli, F. (2025). Yeme bozukluklarının beden algısı ve benlik saygısına etkileri: sistematik derleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 8(4), 158-167. <https://doi.org/10.38004/sobad.1780389>

Sarıcaoğlu, H., ve Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat, beden imajı memnuniyeti ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 12(3), 890-908.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). Using Multivariate Statistics (7th ed.). Pearson.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. American Psychological Association.

Tıraş, Z., ve Gökçen, G. (2023). Yeme arzusu ve yeme tutumu ilişkisinde beden imgesi baş etme stratejilerinin aracı rolü. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 119-138.

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2023). Türkiye Sağlık Araştırması, 2022 (Haber Bülteni No. 49747). <https://www.tuik.gov.tr>

Ulaş, B., Uncu, F., ve Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *Annals of Health Sciences Research*, 2(2), 1-8.

Uskun, E., ve Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519.

Vögele, C., Lutz, A. P. C., ve Gibson, E. L. (2010). The Oxford handbook of eating disorders.

Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(5), 979-995. <https://doi.org/10.1007/s12671->

018-1037-6

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

