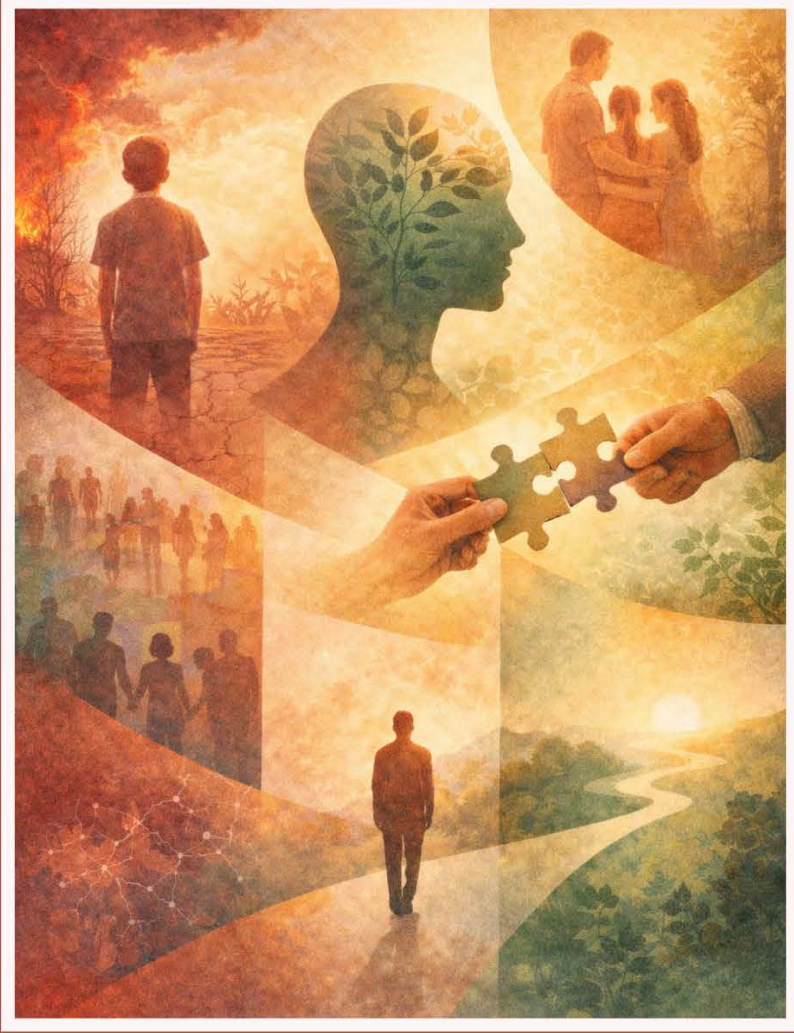


KRİZDEN DAYANIKLILIĞA: ERGENLİK, AİLE VE TOPLUMSAL DÖNÜŞÜMDE PSİKOSOSYAL YOLCULUKLAR



EDİTÖRLER

DOÇ. DR. OKTAY TATLICIOĞLU

DR. ÖĞR. ÜYESİ CUMHUR DEMİRALP

Krizden Dayanıklılığa: Ergenlik, Aile ve Toplumsal Dönüşümde Psikososyal Yolculuklar

Editörler

Doç. Dr. Oktay TATLICIOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Cumhur DEMİRALP

İmtiyaz Sahibi
Platanus Publishing®

Editör
Doç. Dr. Oktay TATLICIOĞLU & Dr. Öğr. Üyesi Cumhur DEMİRALP

Kapak & Mizanpaj & Sosyal Medya
Platanus Yayın Grubu

Birinci Basım
Aralık, 2025

Yayımcı Sertifika No
45813

ISBN
978-625-8519-28-9

©copyright
Bu kitabın yayım hakkı Platanus Publishing'e aittir. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin alınmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Adres: Natoyolu Cad. Fahri Korutürk Mah. 157/B, 06480,
Mamak, Ankara, Türkiye.

Telefon: +90 312 390 1 118
web: www.platanuspublishing.com
e-mail: platanuskita@gmail.com



Platanus Publishing®

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	5
Ergenlikte Pansiyon Deneyimi: Aileden Uzak, Krize ve Dayanıklılığa Yakın	
Aysel Fidan & Edanur Tayar & Rojinda Andıç	
BÖLÜM 2	19
Toplumsal Travmalarda Kültürel Dayanışma Ritüellerinin Psikososyal İyileşmeye Katkısı	
Serkan Oruç & Cihan Çelik	
BÖLÜM 3	31
Boşanmanın Çocuk ve Ebeveyn Üzerindeki Etkisi	
Meltem Tunç	
BÖLÜM 4	45
Ruh Sağlığı Uzmanlarının Küresel Kriz Bağlamında İncel (İstem Dışı Bekarlık) Topluluğuna Bakışı	
Cumhur Demiralp & Yılmaz Kaplan	
BÖLÜM 5	57
Lise Öğrencilerinin Ders Dışı Aktiviteler Yoluyla Küresel Kriz Karşısında Dayanıklılığı Güçlendirme	
Aysel Fidan & Ayaz Durğaç & Aydın Tolga Tavukcu	
BÖLÜM 6	73
Siber Zorbalık	
Ramazan Aydın	

BÖLÜM 1

Ergenlikte Pansiyon Deneyimi: Aileden Uzak, Krize ve Dayanıklılığa Yakın*

Aysel Fidan¹ & Edanur Tayar² & Rojinda Andiç³

* Bu çalışma aynı adla 9-10-11 Ekim 2025 tarihlerinde Diyarbakır'da düzenlenen 2. Uluslararası Toplum ve Ruh Sağlığı Kongresi'nde bildiri özeti olarak sunulmuştur.

¹ Psikolojik Danışman, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi, Diyarbakır, Türkiye,
ORCID: 0000-0001-9186-6253,

² Öğrenci, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi, Diyarbakır, Türkiye

³ Öğrenci, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi, Diyarbakır, Türkiye

1. GİRİŞ

Kuramsal Çerçeve

Milli Eğitim Bakanlığı 2025 Bütçe Raporuna göre bütün kademeler göz önüne alındığında ise toplamda 265.536 öğrenci pansiyonda yaşamaktadır. Bunlar arasında Anadolu, Fen ve Sosyal Bilimler Liselerinden oluşan Ortaöğretim Kurumlarındaki 119.630 öğrenci pansiyonda kalmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2024). Bu öğrenciler yaş ve gelişim olarak önemli bir dönemi yani ergenlik dönemini pansiyonda geçirmektedir. Erikson'un (1968) kimlik kuramı, ergenlik dönemini "kimliğe karşı rol karmaşası" evresi olarak tanımlar. Pansiyon yaşamı, ergenin bağımsızlık kazanımı ve kimlik gelişimi açısından kritik bir bağlamdır. Özetle süreçte ergenler, ailelerinden bağımsızlaşma ve yeni sosyal roller geliştirme eğilimi gösterirler.

Ergenlerin yaşamındaki pansiyonda kalmanın nasıl etkilerinin olabileceğini anlamak için gelişim kuramcısı Uri Bronfenbrenner'in (1979) ekolojik sistemler kuramını incelemek yerinde olacaktır. Bronfenbrenner bireyin mikro (aile, okul), mezo (bu sistemler arası etkileşim), ekzo ve makrosistemlerden etkilendiğini vurgular. Bu sistemlerde meydana gelen değişimler bireyin yaşamını doğrudan veya dolaylı şekilde etkiler. Bu anlamda pansiyon yaşamı, öğrencinin mikrosisteminde köklü bir değişim yarattığı için dikkatli incelenmesi gereken bir alan olarak göze çarpmaktadır.

Mikro sistemde meydana gelen bu değişimi ergenin yaşamındaki 'mikro kriz' olarak ele almak mümkündür. Mikro kriz, öğrencinin kısa süreli stres yaşadığı ama gelişim fırsatına dönüştürebildiği geçici uyum süreçleri olarak düşünülebilir. Yalnızca bireysel gelişim değil aynı zamanda akademik, sosyal ve kültürel gelişimden bu mikro krizden derinden etkilenmektedir. Elbette bu krizin olumsuz değil aynı zamanda içinde gelişim potansiyeli barındırdığı açıktır. Bu alanda çalışma yürüten Masten'in (2014) "ordinary magic/sıradan büyü" yaklaşımını ortaya atmaktadır. Buna göre krizlere rağmen bireylerin direnç geliştirebilmesinin gündelik kaynaklara (arkadaşlık ilişkileri, sosyal destek, okul ortamı) dayanarak gerçekleştiği ifade edilmektedir. Bu bakış, pansiyonun bir "dayanıklılık laboratuvarı" işlevi görebileceğini gösterir.

Pansiyon Yaşamının Çift Yönlülüğü

Pansiyon bireyin mikro sisteminde köklü bir değişiklik yaratarak ergeni aile bağlamından uzaklaştırmakta ve yeni bir sosyal düzenle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu durum, yalnızlık, aile özlemi ve psikolojik stres gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu konuda yürütülmüş çalışmalar çift yönlü bir etkiden bahsetmektedir. Yani pansiyonda kalma ergen için hem zorlayıcı hem de güçlendirici olabilmektedir.

Türkiye’de Özdemir ve Orhan (2020) ortaöğretim kurumlarının pansiyonlarında kalan öğrencilerin görüşlerini incelemiş ve belletmenlerin desteğinin olumlu bulunduğunu, ancak hijyen, yemek ve kişisel alan yetersizliklerinin öğrencilerin sıklıkla dile getirdiği sorunlar olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, pansiyonun öğrenciler için çift yönlü bir deneyim sunduğunu göstermektedir.

Ayrıca Yarım ve Abay Yarım (2023) Erzurum’daki pansiyonlu lise öğrencilerinin deneyimlerini fenomenolojik bir yaklaşımla incelemiş ve öğrencilerin pansiyonu hem akademik destek hem de sosyal ilişkiler açısından faydalı bulunduğunu, ancak aile özlemi ve kuralların katılığı nedeniyle zorlandıklarını ortaya koymuştur. Çalışmada özellikle alt sınıfların akademik destekten daha memnun olduğu, üst sınıfların ise fiziki koşulları daha fazla eleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, pansiyon deneyiminin öğrencilerin gelişimsel dönemlerine göre farklılaşabileceğini göstermektedir.

Pansiyon yaşamını yöneticilerin bakış açısıyla ele alan Ünal ve Üreyen (2019), Karaman ili örneğinde müdür yardımcılarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, pansiyonlarda en sık yaşanan sorunların kalabalık odalar, hijyen eksikliği ve katı kurallar olduğunu belirtmiştir. Yönetimsel bakış açısı, öğrencilerin yaşadığı sorunların okul yönetimi ve mevcut fiziki koşullardan kaynaklanan yapısal faktörlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Karataş ve Atıcı (2014) sınavla öğrenci alan özellikle fen liseleri gibi seçici okulların pansiyonlarında kalan öğrencilerin görüşlerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin akademik destek açısından pansiyonun olumlu görüldüğünü, ancak özgürlük kısıtlamaları ve kurallar nedeniyle bazı öğrencilerin zorluk yaşadığını belirtmiştir.

Türkiye’den elde edilen bulgular, pansiyon yaşamının ergenler için hem güçlendirici hem de zorlayıcı özellikler taşıdığını göstermektedir. Mutluer ve arkadaşları (2021) ise Doğu Anadolu’da yatılı liselerde kalan 128 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, pansiyonlu öğrencilerde gündüzlü öğrencilere kıyasla psikopatoloji ve dissosiyatif belirtilerin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, pansiyonların öğrenciler için psikolojik riskler de barındırabileceğini göstermektedir.

Uluslararası çalışmalar da pansiyon yaşamının ergenlerin psikososyal gelişimini farklı yönlerden etkilediğini göstermektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar pansiyon yaşamının çift yönlü doğasını ortaya koyarken, uluslararası araştırmalar da bu durumun evrensel bir örüntüye sahip olduğunu göstermektedir.

Zhong ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışması, yatılı okulların öğrenci gelişimi üzerindeki etkilerini incelemiş ve sonuçların

bağlama bağlı olarak değiştiğini bulmuştur. Kırsal bölgelerde akademik yarar öne çıkarken, bazı ortamlarda psikososyal risklerin daha belirgin olduğu görülmüştür. Bu çalışma, pansiyon etkilerinin homojen olmadığını ve bağlamsal faktörlere dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir. Pansiyon deneyiminin bağlama göre değişebileceğini gösteren bir diğer çalışma ise Hindistan’da tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada, pansiyon ve aile yanında yaşayan ergenlerin sınav stresi ve dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, pansiyonda kalan öğrencilerin sınav stresinin daha yüksek olduğunu ancak dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (Menezes ve ark., 2024). Bu sonuç, dayanıklılığın sadece pansiyon deneyimine değil, bireysel özellikler ve sosyal destek mekanizmalarına da bağlı olduğunu göstermektedir.

Çin’de yapılan bir başka çalışmada, Chen ve arkadaşları (2019), yatılı ve gündüzlü lise öğrencilerinde duygusal zekâ, algılanan arkadaş desteği ve dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları, yatılı ortamda arkadaş desteğinin öğrencilerin dayanıklılık geliştirmesinde kritik bir rol oynadığını göstermiştir.

Çift Yönlülük: Zorlayıcı Etkiler

1. Yalnızlık ve depresyon riski: Uzun süre aileden uzak kalan öğrencilerde yalnızlık ve depresyon riski artmaktadır.
2. Duygusal bağlanma ve ayrılma stresi: Erken yaşta aileden ayrılma, duygusal bağlanma sorunlarına ve ayrılma stresine yol açabilir.
3. Psikolojik bağlantı eksikliği: Akademik avantajlara rağmen duygusal destek eksikliği, psikolojik bağlanma sorunlarını tetikleyebilir.
4. Sosyal izolasyon ve anksiyete: Arkadaş desteği eksikliği sosyal izolasyon ve anksiyete riskini artırmaktadır.

Çift Yönlülük: Güçlendirici Etkiler

1. Bağımsızlık ve sorumluluk: Pansiyon deneyimi, öğrencilerin bağımsızlık ve sorumluluk kazanmalarını destekler.
2. Duygusal zeka ve dayanıklılık: Arkadaş desteği, duygusal zeka ve dayanıklılığı güçlendirmektedir.
3. Akademik başarı ve sosyal uyum: Yatılı okul deneyimi akademik başarı ve sosyal uyumu olumlu etkileyebilir.
4. Sosyal beceriler ve kişisel gelişim: Pansiyon ortamı sosyal becerilerin ve kişisel gelişimin desteklenmesine katkı sağlar.

Pansiyon deneyimini kuramsal olarak hem zorlayıcı hem de güçlendirici etki çerçevesinde ele almak, ergenlikte yaşanan mikro krizlerin uzun vadeli dayanıklılığa dönüşümünü anlamada önemli bir katkı sunmaktadır. Kriz kavramı, bu sürecin birey için tehditten ziyade gelişimsel bir fırsat da barındırabileceğini işaret ederken; dayanıklılık literatürü, zorlukların bireyin uyum kapasitesini artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla pansiyon, yalnızca barınma mekânı değil; ergenin kimlik gelişimi, bağımsızlık kazanımı ve sosyal dayanıklılık inşasında kritik bir eğitimsel ortamdır.

2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi'ne devam eden ve pansiyonda kalan öğrencilerin pansiyon deneyimlerini anlamak ve bu deneyimin güçlendirici ile zorlayıcı yönlerini betimlemektir. Literatür, yatılı okul ve pansiyon deneyimlerinin ergenler üzerinde hem psikososyal riskler hem de gelişim fırsatları sunduğunu göstermektedir. Zorlayıcı etkiler arasında yalnızlık, aileden ayrılma stresi, sosyal izolasyon ve disiplin baskısı öne çıkarken (Corney ve ark., 2024; Zhong ve ark., 2024), güçlendirici etkiler öğrencilerin bağımsızlık, sorumluluk, dayanıklılık ve sosyal uyum geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Chen ve ark., 2019). Bu bağlamda araştırma, öğrencilerin pansiyon ortamında yaşadığı mikro krizleri ve bu süreçten elde ettikleri dayanıklılık ile gelişim deneyimlerini ayrıntılı biçimde ortaya koymayı hedeflemektedir.

3. Yöntem

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden betimsel desen kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme formları ile toplanmıştır. Öğrencilerin pansiyon deneyimlerinin anlaşılması, öğrencilerin pansiyon yaşamını nasıl yorumladıkları betimlenmek amaçlanmıştır.

3.2. Örneklem ve Verilerin Toplanması

Araştırmanın evreni pansiyon deneyimi olan tüm lise öğrencileri iken örneklem grup Vali Aydın Arslan Fen Lisesi pansiyonunda kalan 150 öğrenciden 79'u gönüllü olarak formu doldurmuştur. Hazırlanan yarı yapılandırılmış form pansiyonda uygulanan etüt saatinde öğrencilere dağıtılmış ve bir etüt saati süre içinde doldurmaları istenmiştir. Form açık uçlu 11 sorudan oluşmaktadır. Formda öğrencilerin pansiyon deneyimi, pansiyon deneyiminin onlar üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Örneklemi oluşturan öğrencilerden alınan bilgiler doğrultusunda yaş, sınıf düzeyi ve pansiyonda kalış süresi aşağıdaki tabloda görüldüğü gibidir.

Katılımcıların 36'sı kız (%45,6), 43'ü erkek (%54,4) öğrencidir. Öğrencilerin yaşları 14 ile 17 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 15,6 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların pansiyonda kalış süreleri 2 aydan 40 aya kadar değişmekte, ortalama kalış süresi 18,4 ay olarak belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, 9. sınıfta 18 öğrenci (%22,8), 10. sınıfta 20 öğrenci (%25,3), 11. sınıfta 22 öğrenci (%27,8) ve 12. sınıfta 19 öğrenci (%24,1) bulunmaktadır. Bu dağılım, pansiyonun her sınıf düzeyinden öğrenciyi dengeli biçimde barındırdığını göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin çoğunluğunun (yaklaşık %55) 15–16 yaş aralığında olduğu ve ortalama bir buçuk yıl civarında pansiyonda kaldıkları görülmektedir.

3.3. Veri Analizi

Araştırmanın verileri içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Nitel veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Yıldırım ve Şimşek (2013) içerik analizini, nitel verilerin sistematik biçimde incelenerek belirli temalara, kategorilere ve kodlara ayrılması süreci olarak ele almaktadır.

Bu doğrultuda ‘Toplu yaşama uyum sağlamayı ve ders çalışma disiplini geliştirmeyi öğrendim.’ ifadesi “ders çalışma disiplini”, “sosyalleşme”, “sorumluluk alma”, “okula yakınlık” olarak kodlanmış ve bu kodlama ‘pansiyonun güçlendiren yönleri’ olarak tema haline getirilmiştir.

4. Bulgular

Bu bölümde, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi pansiyonunda kalan 79 öğrenciden elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle incelenmiş; veriler, *zorlayıcı* ve *güçlendirici* temalar etrafında bütünleştirilmiştir. Bulgular, her bir açık uçlu sorudan elde edilen yanıtların frekans dağılımları ve tematik örüntüleri dikkate alınarak sunulmuştur.

4.1. Pansiyonun Genel Algısı

Katılımcıların pansiyonu nasıl tanımladıklarına ilişkin görüşler, üç temel tema altında toplanmıştır:

1. Olumlu algılar (n=27, %34,1) – “düzenli”, “güzel”, “ders için uygun”
2. Olumsuz algılar (n=35, %44,3) – “hapishane”, “disiplinli ama sıkıcı”, “özgürlük yok”
3. Kararsız/nötr algılar (n=17, %21,6) – “bazen iyi bazen kötü”, “alışınca güzel”

Öğrenciler pansiyonu çoğunlukla kuralların yoğunluğu, özgürlük eksikliği ve hijyen problemleriyle ilişkilendirmiştir. Bir öğrenci “Cezaevi gibi, telefonum alınıyor, özgürlüğüm kısıtlanıyor.” (K2) diyerek olumsuz algıdan

bahsetmektedir. Buna karşın, belirli bir kesim pansiyonu “ders çalışma açısından avantajlı” ve “arkadaş çevresi sayesinde keyifli” bir ortam olarak nitelemiştir. Bir öğrenci olumlu deneyimini “Pansiyon güzel bir yer, arkadaş ortamı sayesinde motive oluyorum ve daha çok çalışıyorum.” (K57) şeklinde ifade etmektedir.

4.2. Pansiyonda Karşılaşılan Zorluklar

Bu soruda öğrencilerin verdiği yanıtlar çok çeşitli olmakla birlikte, beş ana tema belirlenmiştir:

Tablo 1

Pansiyonda karşılaşılan zorluklar

Tema	Frekans (F)	Yüzde (%)
Hijyen ve temizlik sorunları	42	53,2
Özgürlük kısıtlaması (telefon, çıkış yasağı)	38	48,1
Aile özlemi ve duygusal yalnızlık	31	39,2
Yemek kalitesi ve beslenme yetersizliği	27	34,2
Gürültü, kalabalık, uyku düzeni	22	27,8

Hijyen ve özgürlük kısıtlaması en sık belirtilen sorunlar olmuştur. Bir öğrenci pansiyonu doğrudan “cezaevi” olarak tanımlarken pansiyonda yaşadıkları zorlukları anlatan diğer iki öğrenci ise “Halılar çok kirli, odalar kötü kokuyor, duş almak bile sorun.” (K41) ve “Aile özlemi çekiyorum, bazen çok yalnız hissediyorum.” (K21) ifadeleriyle fiziksel ve duygusal zorluklara işaret etmektedir.

4.3. Pansiyonda Kalmanın Güçlendirici Yönleri

Katılımcıların büyük çoğunluğu pansiyon yaşamının *disiplin, sorumluluk* ve *akademik düzen* kazandırdığını belirtmiştir. Bu temalar üç ana başlık altında toplanmıştır:

Tablo 2

Pansiyonda kalmanın güçlendirici yönleri

Tema	Frekans (F)	Yüzde (%)
Ders çalışma disiplini ve başarıya katkı	54	68,4
Sorumluluk alma ve bağımsızlık	46	58,2
Sosyal uyum ve arkadaşlık ilişkileri	39	49,4

Bu bulgular, pansiyonun yalnızca barınma alanı değil, aynı zamanda sosyal öğrenme ve özdenetim gelişimi için bir bağlam sunduğunu göstermektedir. Bu durumu bir öğrenci “Toplu yaşamayı ve ders çalışma disiplini kazanmayı öğrendim.” (K12) diye ifade ederken bir diğer öğrenci “Bağımsızlık kazandırıyor, kendi ayaklarım üzerinde durmayı öğrendim.” (K46) diyerek ifade etmiştir.

4.4. Cinsiyete Göre Deneyim Farklılıkları

Kadın katılımcılar (n=36) görüşlerinde mahremiyet eksikliği ve güvenlik kaygılarını daha fazla vurgulamışlardır. Erkek katılımcılar (n=43) ise kalabalık koğuş, gürültü, mizah ve arkadaş ilişkileri gibi temaları öne çıkarmıştır.

Tablo 3

Cinsiyete Göre Deneyimler

Boyut	Kız Öğrenciler	Erkek Öğrenciler
Genel	%75 negatif (katı kurallar, özgürlük kısıtlı, hijyen yetersiz)	%50 pozitif (arkadaşlık, düzen, sosyal ortam)
Algı	Mahremiyet, erkek yönetici varlığı, özgürlük eksikliği, ev özlemi	Hijyen, gürültü, şaka ve sosyal stres
Zorluklar	Disiplin, planlılık, öz kontrol	Dayanıklılık, sosyalleşme, “hayatta kalma” becerisi
Yararlar	Duygusal, öznellik yüksek, “özlem ve kaygı”	Gerçekçi, mizahi, bazen alaycı ton
Duygusal Ton	“Kadın olarak zor”, “güvenlik ve mahremiyet” temaları öne çıkmakta	“Erkek ortamı gürültülü ama dayanıklı olmayı öğretiyor” vurgusu yapılmaktadır.
Toplumsal Cinsiyet Vurgusu		

Her iki grup da pansiyonun “sosyal dayanıklılığı artırdığını” ancak “mahremiyetin sınırlandığını” ortak biçimde belirtmiştir. Tabloda pansiyon deneyiminin toplumsal cinsiyet rolleriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Kız öğrenciler için mahremiyet, güvenlik ve özgürlük temaları öne çıkarken, erkek öğrenciler için hijyen ve fiziksel koşullar ön plandadır. “Bir kadın olarak özel alanım yok, sürekli gözetim altındayım.” (K18) diyerek deneyimini aktaran kız öğrenciye mukabil pansiyonda kalan erkek öğrenci “Erkek olarak kalmanın en büyük zorluğu 100 ergenle aynı binada yaşamak.” (E39) olarak ifade etmiştir.

4.5. Sınıf Düzeyine Göre Deneyimler

Elde edilen verilere göre sınıf seviyesi arttıkça olumsuz duygular azalıyor, ancak “özgürlük kısıtlaması” teması tüm düzeylerde kalıcı. 9. sınıflar “uyum”, 10. sınıflar “başkaldırı”, 11–12. sınıflar “kabullenme” döneminde oldukları anlaşılmıştır.

Tablo 4
Sınıf Düzeyine Göre Deneyimler

Sınıf	Yaş Aralığı	Genel Duygu	Temel Temalar
5. Sınıf (14-15 yaş)	Uyum dönemi	Kararsız, yeni düzene alışma	Kurallar, aile özlemi, telefon kısıtlaması
6. Sınıf (15-16 yaş)	Kimlik arayışı	Negatif duygular artmakta	Hijyen, yemek, disiplin, özel alan eksikliği
7. Sınıf (16-17 yaş)	Olgunluk ve farkındalık	Eleştirel fakat kabullenici	Kalabalık, sosyal düzen, adaptasyon
8. Sınıf (17 yaş)	Son dönem	Kabullenme ve rahatlama	Hijyen, sosyalleşme

Sınıf seviyesi arttıkça olumsuz duygular azalmaktadır. Ancak “özgürlük kısıtlaması” teması tüm düzeylerde kalıcıdır. Tablo 4’te görüldüğü üzere, sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin pansiyon yaşamına ilişkin bakış açıları olgunlaşmaktadır. Özellikle 9. sınıf öğrencileri için pansiyon yeni ve zorlayıcı bir düzenken, 10. sınıfta özgürlük ve kimlik arayışı belirginleşmektedir. 11. ve 12. sınıf öğrencileri ise yaş ve deneyimle birlikte durumu daha fazla kabullenmekte, duygusal tepkiler yerini uyuma bırakmaktadır. Sınıf seviyesine göre öğrenciler deneyimlerini ifade ederken bir 9. sınıf öğrencisi, “İlk yıl çok zorlandım ama şimdi alışıyorum, artık arkadaşlarım ailem gibi oldu.” (K8) demiştir. Bununla beraber

11. sınıftaki bir öğrenci ise, “Pansiyon beni olgunlaştırdı ama bazen nefes alamıyorum.” (E34) ifadesiyle duygusal ikiliği yansıtmıştır. Bu sonuç, pansiyon yaşamının öğrencilerde gelişimsel bir adaptasyon süreci yarattığını göstermektedir.

4.6. Yaş ve Pansiyonda Kalış Süresine Göre Analiz

Öğrencilerin yaşları ve pansiyonda kalış süreleri ay bazında sorulmuştur. Elde edilen veriler ve bu iki değişkene göre öğrenci deneyimleri Tablo 5’te görüldüğü gibidir.

Tablo 5

Yaş ve Kalış Süresi

Değişken	Bulgular	Yorum
Yaş (14–17)	Yaş arttıkça “alışma” ve “kabullenme” eğilimi artmaktadır.	Genç yaşta gelen öğrenciler (14–15 yaş) daha çok zorlanmaktadır. 16 yaş ve üzeri grupta “burası ikinci evim” algısı gelişmektedir.
Pansiyonda Kalınan Süre (2–40 ay)	3–5 ay kalanlarda yüksek memnuniyetsizlik gözlenmiştir; 18 ay ve üzeri kalanlarda uyum ve “burası artık alışkanlık” yaklaşımı gelişmiştir.	Deneyim süresi, duygusal adaptasyonu belirgin biçimde etkilemektedir. Uzun süreli kalan öğrencilerde kabullenme ve sosyalleşme düzeyi daha yüksektir.

Öğrencilerin yaş ve pansiyonda kalış süresi arttıkça pansiyon yaşamına daha fazla uyum sağladıklarını görülmektedir. Özellikle kısa süreli kalan öğrencilerde yüksek oranda memnuniyetsizlik ve yabancılaşma hissi görülmektedir. Bir öğrenci bu durumu “Yeni gelenleri anlamıyorum, herkes çok yabancı.” (K61) diyerek ifade etmiştir. Uzun süreli kalanlarda pansiyon artık bir “alışkanlık” ve “ikinci ev” olarak tanımlanmaktadır. Örneğin pansiyonda uzun süredir kalan bir öğrenci “Artık burası evim gibi, ama ilk aylar çok zordu.” (E25) şeklinde deneyimini ifade etmektedir. Bütün bunlar ise deneyim süresinin duygusal uyum üzerindeki belirleyici etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır.

4.7. Öğrencilerin Önerileri ve Genel Değerlendirme

Katılımcıların önerileri çoğunlukla olumsuz ve uyarı niteliğindedir. “Gelmesinler” ifadesi 22 katılımcı tarafından doğrudan kullanılmıştır. Olumlu öneriler ise “ders çalışmaya odaklanmak”, “saygılı olmak” ve “zamanı verimli kullanmak” şeklindedir.

Tablo 6
Öğrenci görüşleri

Tema	Frekans (F)	Yüzde (%)
Pansiyona gelmemeyi önerenler	22	27,8
Ders çalışmaya ve düzene vurgu yapanlar	17	21,5
Saygı ve sosyal uyum vurgusu yapanlar	11	13,9
Nötr/olumlu öneri yapanlar (“gelin, güzel bir yer”)	7	8,9

4.8. Genel Tematik Model: Zorlayıcı – Güçlendirici İkiliği

Verilerin genelinde pansiyon yaşamının çift yönlü doğası belirgin biçimde ortaya çıkmıştır. Bu durum, araştırmanın kuramsal çerçevesinde yer alan Bronfenbrenner’in ekolojik sistemler kuramı ve Masten’in dayanıklılık modeli ile örtüşmektedir.

Zorlayıcı yönler:

- Fiziksel koşulların yetersizliği (hijyen, kalabalık, yemek)
- Özgürlük kısıtlamaları (telefon, izin)
- Aileden uzak olmanın duygusal yükü

Güçlendirici yönler:

- Sorumluluk bilincinin gelişimi
- Akademik disiplin ve özdenetim
- Arkadaşlık ilişkileri ve sosyal dayanıklılık

Elde edilen bulgular, pansiyon yaşamının öğrenciler üzerinde hem psikososyal stres hem de gelişimsel katkı yarattığını göstermektedir. Bu çift yönlü etki, Türkiye’de yapılan benzer araştırmaların sonuçlarıyla (Özdemir & Orhan, 2020; Yarım & Abay Yarım, 2023; Karataş & Atıcı, 2014) paralellik göstermektedir. Katılımcılar pansiyonu bir yandan “disiplinin öğretildiği bir okul uzantısı”, diğer yandan ise “özgürlüğün sınırlı olduğu bir yaşam alanı” olarak tanımlamıştır. Bu durum, pansiyonların ergenlik dönemindeki gençler için dayanıklılık gelişimi açısından önemli bir öğrenme ortamı sunduğunu; ancak yapısal koşullar iyileştirilmediğinde psikososyal risklerin devam ettiğini ortaya koymaktadır.

5. Tartışma

Bu araştırma, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi pansiyonunda kalan öğrencilerin deneyimlerini anlamayı ve pansiyon yaşamının güçlendirici ile zorlayıcı yönlerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Bulgular, pansiyonun öğrenciler için hem

stres kaynağı hem de kişisel ve akademik gelişim fırsatı sunduğunu göstermektedir. Öğrenciler, pansiyonu disiplin kazandıran, sorumluluk yükleyen ve sosyal uyumu destekleyen bir ortam olarak görürken; aynı zamanda özgürlük kısıtlamaları, hijyen sorunları, kalabalık odalar ve aile özlemi gibi zorlukları da vurgulamıştır.

Bu bulgular, Ünal ve Üreyen'in (2019) fiziki altyapı eksiklikleriyle ilgili bulguları ve Özdemir & Orhan'ın (2020) özgürlük kısıtlamalarına ilişkin gözlemleriyle örtüşmektedir. Cinsiyet farkları da dikkat çekicidir: Kadın öğrenciler daha çok mahremiyet ve güvenlik konularına odaklanırken, erkek öğrenciler kalabalık ortam ve arkadaş ilişkileri üzerinden deneyimlerini ifade etmiştir. Bu durum, pansiyon yaşamının bireysel algılara ve sosyal beklentilere göre farklılaşabildiğini göstermektedir.

Öte yandan, pansiyonun öğrenciler için önemli kazanımlar sunduğu da belirlenmiştir. Katılımcılar ders çalışma disiplini, özdenetim, bağımsızlık ve sosyal ilişkilerde gelişim yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu sonuçlar, Chen ve ark. (2019) ile Zhong ve ark. (2024) tarafından yapılan çalışmalarda vurgulanan, sosyal destek ve arkadaşlık ilişkilerinin dayanıklılık üzerindeki belirleyici rolüyle paralellik göstermektedir. Öğrenciler pansiyonu hem özgürlük sınırlarının hissedildiği hem de kişisel olgunlaşmanın gerçekleştiği bir "ikili yaşam alanı" olarak tanımlamıştır.

Sonuç olarak, pansiyon deneyimi öğrenciler için hem risk hem de fırsat barındıran çok boyutlu bir süreçtir. Zorlayıcı yönler arasında aileden uzaklık, kişisel alan eksikliği ve kuralların katılığı öne çıkarken; güçlendirici yönler arasında bağımsızlık, sorumluluk bilinci, sosyal beceri kazanımı ve dayanıklılık gelişimi bulunmaktadır. Öğrencilerin genel algısı, pansiyonun "zor ama öğretici" bir yaşam alanı sunduğu yönündedir.

Bu bulgular doğrultusunda, pansiyon ortamlarının öğrencilerin psikososyal gelişimini destekleyecek biçimde yeniden yapılandırılması önerilmektedir. Öğrenciler için sosyal beceri, stres yönetimi ve öz bakım eğitimlerinin artırılması; ailelerle düzenli iletişim kanalları kurulması, yöneticiler içinse fiziki koşulların iyileştirilmesi, hijyen standartlarının yükseltilmesi ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi önerilebilir.

Genel olarak, bu araştırma pansiyon yaşamının ergenlerin kimlik gelişimi, bağımsızlık kazanımı ve sosyal dayanıklılık süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymakta; yatılı okul uygulamalarının öğrencilerin yaşam kalitesini artıracak şekilde geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

KAYNAKÇA

- Bolayır, Y. (2011). Pansiyonda kalan öğrencilerin akademik ve sosyal yaşama ilişkin faktörlerin incelenmesi. *Eğitim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 85–103.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Chen, L., Zhang, Q., & Wang, H. (2019). Emotional intelligence, perceived peer support, and resilience among boarding and day high school students. *Journal of Adolescence*, 74, 188–200. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.008>
- Corney, T., du Plessis, K., Woods, B., Lou, C., Dewhurst, A., & Mawren, D. (2024). “If you are feeling alone ... it impacts everything”: A mixed-methods exploration of international students’ accommodation, subjective wellbeing, and mental health help-seeking. *BMC Public Health*, 24, Article 1262. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18691-8>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4. basım). Sage Publications.
- Dişli, G., Yılmaz, A., & Kaya, S. (2023). Pandemic resiliency and flexibility assessment of dormitory. *Journal of Environmental Management*, 325, 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2023.116128>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Güven, C. (2018). Pansiyon yaşamının öğrenciler üzerindeki etkileri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(4), 153–168.
- Hsieh, K. (2024). Educationally resilient college students and their housing challenges: Qualitative interviews. *Journal of Higher Education Studies*, 34(2), 145–160. <https://doi.org/10.1080/10530789.2023.2246222>
- Karataş, Z., & Atıcı, M. (2014). Seçici okullarda pansiyon deneyimi ve öğrenci görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 85–99.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Menezes, J., Sharma, P., & Patel, R. (2024). Comparing stress and resilience between boarding and day students in Indian high schools. *Indian Journal of Psychology*, 12(2), 102–118.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2024). *Milli Eğitim Bakanlığı 2025 bütçe raporu*. MEB Yayınları.

- Mutluer, Ö., Karaman, S., & Şahin, A. (2021). Yatılı ve gündüzlü öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğu Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 155–172.
- Özdemir, T. Y., & Orhan, M. (2020). Ortaöğretim kurumlarının pansiyonlarında kalan öğrencilerin pansiyon hakkındaki görüşleri. *Anadolu Eğitim Liderliği ve Öğretim Dergisi*, 8(1), 18–41.
- Sarıduman, S., & Kılıçoğlu, G. (2018). Yatılı ortaöğretim okullarında yaşanan sorunlara ilişkin yöneticilerin görüşlerinin incelenmesi: Nitel bir araştırma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1045–1065.
- Ünal, A., & Üreyen, S. (2019). Müdür yardımcılarının gözüyle ortaöğretim öğrenci pansiyonlarında yaşanan sorunlar (Karaman ili örneği). *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2308–2335.
- Yarım, M. A., & Abay Yarım, F. (2023). Erzurum'daki pansiyonlu liselerde barınan öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamlarına ilişkin fenomenolojik bir çalışma. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(28), 318–337. <https://doi.org/10.38155/ksbd.1098939>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Zhong, X., Li, Y., & Chen, S. (2024). Boarding school experiences and adolescent well-being: A meta-analytic review. *Journal of Youth Studies*, 27(5), 615–637. <https://doi.org/10.1080/13676261.2024.1001234>

BÖLÜM 2

Toplumsal Travmalarda Kültürel Dayanışma Ritüellerinin Psikososyal İyileşmeye Katkısı *

Serkan Oruç¹ & Cihan Çelik²

* Bu çalışma aynı adla 9-10-11 Ekim 2025 tarihlerinde Diyarbakır'da düzenlenen 2. Uluslararası Toplum ve Ruh Sağlığı Kongresi'nde bildiri özeti olarak sunulmuştur.

¹ Klinik Psikolog, Sosyal Hizmet Merkezi, Van, Türkiye, ORCID: 0009 0007 2747 6083

² Sosyal Hizmet Uzmanı, Sosyal Hizmet Merkezi, Van, Türkiye,
ORCID. 0009 0001 5731 4946

1. GİRİŞ

Toplumsal travmalar, bireylerin yalnızca psikolojik bütünlüğünü değil aynı zamanda kolektif kimliklerini de sarsan geniş çaplı krizlerdir. Doğal afetler, savaşlar, göç hareketleri, ekonomik krizler ve salgın hastalıklar, toplumsal yaşamı köklü biçimde etkileyerek bireylerde kayıp, belirsizlik, kaygı ve çaresizlik duygularına yol açmaktadır (Bonanno, 2004; Norris et al., 2002). Bu süreçte bireylerin ruh sağlığı risk altına girerken, topluluklar da kolektif düzeyde psikososyal iyileşme arayışına girmektedir.

Kültürel ritüeller, toplumsal travmaların ardından ortaya çıkan bu iyileşme ihtiyacına yanıt veren önemli araçlar arasında yer alır. Taziye ziyaretleri, anma törenleri, dini/manevi pratikler veya dayanışma etkinlikleri gibi ritüeller, bireylere yalnız olmadıkları duygusunu verir ve topluluk düzeyinde aidiyet hissini güçlendirir (Durkheim, 1912/1995; Alexander, 2004). Bu bağlamda ritüeller, yalnızca sembolik anlam taşımakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal bağları yeniden inşa ederek kolektif travmanın yarattığı psikolojik boşluğu doldurur.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, toplumsal dayanışma ritüellerinin, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtilerini hafifletme, yas sürecini düzenleme, umut ve dayanıklılık duygularını güçlendirme açısından işlevsel olduğunu göstermektedir (Hobfoll et al., 2007; Koenig, 2020). Bununla birlikte, ritüellerin her zaman kapsayıcı olmadığı, bazı bireyleri dışlayabileceği ya da travmanın yeniden hatırlatılmasına neden olabileceği de vurgulanmaktadır (Eyerman, 2001).

Bu çalışma, toplumsal travmalar karşısında kültürel dayanışma ritüellerinin psikososyal iyileşmeye katkısını literatür derlemesi yoluyla incelemeyi amaçlamaktadır. Amaç, ritüellerin işlevlerini kuramsal çerçevede tartışmak, ulusal ve uluslararası örnekleri karşılaştırmak ve bu bağlamda sosyal hizmet ve ruh sağlığı profesyonelleri için öneriler sunmaktır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Toplumsal travmalar sonrasında bireylerin yalnızca bireysel baş etme mekanizmaları değil, aynı zamanda kültürel ve toplumsal pratikler de devreye girmektedir. Güncel travma kuramları, travmanın yalnızca bireysel bir ruhsal deneyim değil; toplumsal, kültürel ve tarihsel bağlam içinde şekillenen kolektif bir olgu olduğunu vurgulamaktadır (Alexander, 2012; Hirschberger, 2018). Bu bağlamda ritüeller, bireylerin duygularını dışa vurabildiği, kayıplarını sembolik biçimde anlamlandırdığı ve toplumsal aidiyetini yeniden kurduğu temel araçlardan biri hâline gelmektedir (Durkheim, 1995/1912; Rappaport, 1999).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, ritüellerin travma sonrası psikososyal iyileşmede bir “ara mekanizma” işlevi gördüğünü; bireysel iyileşme ile kolektif dayanışma arasında köprü kurduğunu ortaya koymaktadır (Hobfoll et al., 2018;

Páez et al., 2015). Ritüeller aracılığıyla bireyler, yaşanan travmayı yalnızca kişisel bir kayıp olarak değil, paylaşılan bir toplumsal deneyim olarak yeniden çerçevelendirebilmektedir.

2.1. Türkiye’de Kültürel Dayanışma Ritüelleri

Türk toplumunda travma sonrası dayanışmanın en görünür biçimlerinden biri taziye kültürüdür. Özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu’da yaygın olan taziye evleri, yas sürecini bireysel bir deneyim olmaktan çıkararak topluluk temelli bir iyileşme sürecine dönüştürmektedir. Komşular, akrabalar ve yakın çevre günlerce yas sahibinin yanında bulunmakta; bu durum yalnızlık hissini azaltarak sosyal desteğin somut ve görünür hâle gelmesini sağlamaktadır (Çelik, 2019).

Yerel kültürel pratikler, Batı merkezli travma yaklaşımlarının çoğu zaman göz ardı ettiği kolektif iyileşme boyutunu görünür kılmaktadır. Türkiye bağlamında taziye evleri, yalnızca yasin paylaşılması değil; aynı zamanda duygusal regülasyon, sosyal normların yeniden inşası ve toplumsal sürekliliğin korunması işlevlerini de yerine getirmektedir (Kaya & Yıldız, 2017).

Bunun yanı sıra mevlit okutma, lokma dağıtma, adak adama ve kandil sofraları gibi dini ve kültürel ritüeller, travma sonrası dönemde hem kaybın anısını canlı tutmakta hem de topluluk üyeleri arasında yardımlaşmayı pekiştirmektedir. Bu ritüellerin özellikle afetler sonrası, örneğin 1999 Marmara Depremi ve 2023 Kahramanmaraş Depremleri sonrasında yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu tür pratikler, bireylerde “yalnız değilim” duygusunu güçlendirerek kaygı ve çaresizlik hissini hafifletmektedir (Ersoy & Koç, 2020; AFAD, 2023).

2.2. Ritüellerin Psikososyal Katkıları

- **Aidiyet Duygusu:** Ritüellere katılan bireyler kendilerini kolektif bir kimliğin parçası olarak hisseder. Güncel çalışmalar, bu aidiyet duygusunun travma sonrası yalnızlık ve yabancılaşma deneyimini anlamlı biçimde azalttığını göstermektedir (Páez et al., 2015; Hirschberger, 2018).

- **Duygusal Dışavurum:** Ağlama, ağıt yakma ve toplu dualar gibi pratikler, bireylerin bastırılmış duygularını güvenli bir sosyal bağlamda ifade etmelerini sağlar. Bu durum, duygu düzenleme süreçlerini destekleyerek psikolojik iyilik hâlini güçlendirir (Rosenblatt, 2013; Bonanno & Mancini, 2012).

- **Toplumsal Dayanıklılık:** Ritüeller, bireylerin yalnızca bireysel değil topluluk düzeyinde de travma sonrası dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur. Birlikte yemek yeme, toplu ibadet ya da anma törenleri, toplumsal uyumu güçlendirir (Hobfoll et al., 2007).

- **Anlamlandırma:** Ritüeller, travmatik olayların rastlantısal ya da kaotik görünümünü anlamlı bir çerçeveye oturtur. Ölüm, kayıp veya yıkım sonrası

yapılan dini/manevi pratikler, bireylere yaşananların ilahi ya da kültürel bir bağlamda açıklanabileceğini hissettirir (Park, 2010).

2.3. Ritüellerin Olası Riskleri

Her ne kadar ritüellerin iyileştirici boyutları bulunsun da bazı sınırlılıkları ve riskleri de vardır. Öncelikle ritüellere katılamayan bireyler (örneğin göçmenler, farklı inanç grupları ya da şehir dışında yaşayanlar) kendilerini dışlanmış hissedebilir. Bu durum, travma sonrası iyileşme sürecinde ek bir yalnızlık ve yabancılaşma duygusu yaratabilir (Eyerman, 2001; Kirmayer et al., 2014). Ayrıca ritüeller, bazı bireyler için travmanın yeniden hatırlatılmasına ve yeniden travmatizasyona yol açabilir. Özellikle sık tekrar edilen anma törenleri, travmatik anıların tazelenmesine neden olarak travma sonrası stres belirtilerini artırabilir (Norris et al., 2002; Bonanno et al., 2015).

Bir diğer risk, ritüellerin toplumsal baskı unsuru hâline gelmesidir. Taziye ya da dini ritüellere katılmayan bireylerin toplumsal kınamaya maruz kalması, yas sürecinin bireysel ihtiyaçlardan ziyade toplumsal beklentiler doğrultusunda yaşanmasına yol açabilmektedir.

2.4. Uluslararası Perspektif

Benzer ritüel pratikler farklı toplumlarda da görülmektedir. Rwanda soykırımı sonrası düzenlenen ulusal anma günleri, kolektif yas ve ulusal kimliğin yeniden inşasında önemli bir rol oynamış; ancak bazı bireylerde yeniden travmatizasyona yol açmıştır (Buckley-Zistel, 2006; Clark, 2018).

Japonya’da 2011 Tohoku Depremi ve Tsunami sonrasında gerçekleştirilen toplu anma törenleri, topluluk dayanışmasını ve güven duygusunu artırmış; buna karşın bazı bireylerde kayıp deneyiminin sürekli hatırlatılması nedeniyle ruhsal sıkıntıları tetiklemiştir (Kawahata, 2015; Shigemura et al., 2020).

3. LİTERATÜR TARAMASI

Toplumsal travmalar sonrasında ortaya çıkan kültürel ritüeller, farklı toplumlarda benzer psikososyal işlevler üstlenmektedir. Son on yıl içerisinde yapılan çalışmalar, bu ritüellerin bireylerin ruh sağlığına doğrudan ve dolaylı katkılar sunduğunu; yas sürecinin düzenlenmesi, sosyal destek algısının artırılması ve kolektif dayanıklılığın güçlendirilmesi açısından önemli roller oynadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, alanyazın ritüellerin her zaman iyileştirici olmadığını, bazı durumlarda yeniden travmatizasyona ve toplumsal baskıya yol açabildiğini de göstermektedir (Páez et al., 2015; Hobfoll et al., 2018).

Güncel çalışmalar, kültürel ritüellerin etkisinin bağlama, bireysel kırılganlıklara ve toplumsal yapıya bağlı olarak değiştiğini; bu nedenle ritüellerin tek boyutlu değil, çok katmanlı bir çerçevede ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

3.1. Türkiye’den Örnekler

Türkiye’de travma sonrası en yaygın ritüellerden biri taziye kültürüdür. Doğu ve Güneydoğu Anadolu’da yaygın olan taziye evleri, kayıp yaşayan bireyin yalnız kalmamasını sağlayarak toplumsal destek ağlarını görünür hâle getirmektedir (Çelik, 2019). Katılımcıların bir araya gelmesi, yas sürecinin paylaşılmasını kolaylaştırmakta ve toplumsal dayanışmayı güçlendirmektedir.

Son yıllarda yapılan nitel ve nicel çalışmalar, taziye evlerinin bireylerde algılanan sosyal desteği artırdığını ve yalnızlık duygusunu azalttığını göstermektedir. Ancak bu pratiklerin aynı zamanda birey üzerinde örtük bir toplumsal baskı oluşturabildiği ve yas sürecinin kişisel ihtiyaçlara göre yaşanmasını zorlaştırabildiği de vurgulanmaktadır (Ersoy & Koç, 2020; Yıldırım & Acar, 2022).

Deprem sonrası ortaya çıkan dayanışma pratikleri de Türkiye bağlamında dikkat çekicidir. 1999 Marmara Depremi ve 2023 Kahramanmaraş Depremleri sonrasında lokma dağıtımı, toplu dualar, mevlitler ve yardım kampanyaları, travma sonrası kolektif iyileşme süreçlerinin önemli bir parçası hâline gelmiştir. Bu ritüeller, afet bölgelerinde yaşayan bireylere yalnız olmadıkları mesajını vererek kolektif umut ve dayanışma duygusunu güçlendirmiştir (Kardeş, 2021).

Bununla birlikte, afet sonrası dönemde gerçekleştirilen bazı ritüel ve anma etkinliklerinin, özellikle kaybı henüz taze olan bireylerde yoğun duygusal uyarılmaya yol açarak yeniden travmatizasyon riskini artırabildiği belirtilmektedir. Bu durum, ritüellerin zamanlaması ve bireysel hazır oluş düzeyinin önemine işaret etmektedir.

Göçmen topluluklar arasında dini ve kültürel pratikler, belirsizlik, kayıp ve aidiyet duygusundaki zedelenme karşısında koruyucu bir işlev görebilmektedir. Türkiye’de yaşayan Suriyeli mültecilerin dini ritüellere ve toplu iftar etkinliklerine katılımının sosyal uyumu ve grup içi dayanışmayı artırdığı bildirilmektedir (Akkaya, 2018).

Ancak bu ritüellerin çoğunlukla aynı etnik ya da dini gruplar içinde gerçekleşmesi, ev sahibi toplumla etkileşimi sınırlayarak uzun vadede toplumsal entegrasyonu zorlaştırabilmektedir (Gökalp & Yıldız, 2021).

3.2. Uluslararası Örnekler

Uluslararası alanyazında da kültürel ritüellerin toplumsal travmalar sonrasında benzer işlevler üstlendiği görülmektedir. Rwanda soykırımı sonrasında gerçekleştirilen ulusal anma günleri, kolektif yas tutma ve ulusal kimliğin yeniden inşası sürecinde önemli bir rol oynamıştır. Ancak bu anma pratiklerinin bazı mağdurlarda travmatik anıları tetiklediği ve ruhsal sıkıntıları artırdığı da rapor edilmiştir (Buckley-Zistel, 2006; Clark, 2018).

Japonya’da 2011 Tohoku Depremi ve Tsunami sonrasında yapılan toplu anma törenleri ve dini ayinler, topluluk dayanışmasını ve güven duygusunu güçlendirmiştir. Buna karşın, kaybın sürekli olarak hatırlatılması nedeniyle bazı bireylerde depresyon ve kaygı belirtilerinin arttığı belirtilmektedir (Kawahata, 2015; Shigemura et al., 2020).

Latin Amerika’da, özellikle Arjantin ve Şili’de diktatörlük sonrası gerçekleştirilen toplumsal hafıza ritüelleri (örneğin “Mayıs Anneleri” yürüyüşleri), kayıp yakınlarının seslerini duyurmalarına olanak tanımış ve adalet arayışını kolektif bir harekete dönüştürmüştür. Bu örnekler, ritüellerin yalnızca psikososyal iyileşmenin değil, aynı zamanda politik ve toplumsal dönüşümün de önemli araçlarından biri olabileceğini göstermektedir (Jelin, 2003; Robben, 2018).

4. TARTIŞMA

Literatür genel olarak, kültürel ritüellerin toplumsal travmalar karşısında psikososyal iyileşmeye anlamlı katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, travmanın yalnızca bireysel bir ruhsal deneyim değil; toplumsal ilişkiler, kültürel anlam sistemleri ve kolektif hafıza içerisinde şekillenen çok boyutlu bir süreç olduğunu savunan kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir. Ritüeller, bireylerin yaşadıkları kayıp, yas ve belirsizlikle başa çıkmalarında kolektif bir çerçeve sağlayarak duygusal destek işlevi görmektedir.

Türkiye örneğinde bu ritüellerin, topluluk içinde dayanışmayı pekiştirme, umut ve yeniden inşa duygusunu güçlendirme gibi işlevleri güçlü bir biçimde gözlemlenmektedir. Özellikle son yıllarda yaşanan büyük ölçekli depremler sonrasında gerçekleştirilen dini ve kültürel ritüellerin, bireylerin yalnızlık ve çaresizlik duygularını azaltarak kolektif dayanıklılığı artırdığına işaret eden tez ve saha çalışmaları dikkat çekmektedir. Bu durum, kültürel ritüellerin kriz dönemlerinde yalnızca sembolik değil, aynı zamanda işlevsel bir iyileşme aracı olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Özellikle cenaze, anma ya da dini törenler gibi ritüellerin, bireyleri yalnızlık duygusundan uzaklaştırarak aidiyet hissini artırdığı görülmektedir. Bu bulgu, sosyal dayanıklılık ve kolektif travma kuramları çerçevesinde ele alındığında, ritüellerin birey ile toplum arasındaki kopuşu onaran bir “ara bağ” işlevi gördüğünü düşündürmektedir. Ritüeller aracılığıyla bireyler, yaşadıkları kaybı yalnızca kişisel bir deneyim olarak değil, paylaşılan bir toplumsal gerçeklik olarak yeniden anlamlandırabilmektedir.

Bununla birlikte uluslararası literatür, aynı ritüellerin bazı koşullarda yeniden travmatizasyon riskini de taşıyabileceğini vurgulamaktadır. Travmatik anıların sık sık hatırlatılması, belirli grupların dışlanmasına yol açan uygulamalar ya da katılımın zorunlu kılınması gibi durumlar, ritüellerin koruyucu işlevini zayıflatmakta hatta risk faktörüne dönüştürebilmektedir. Bu bulgular, ritüellerin

etkisinin evrensel ve her koşulda olumlu olmadığını; bireysel hazır oluş düzeyi, zamanlama ve bağlamsal faktörler dikkate alınmadan uygulandığında iyileşme yerine zarar verebileceğini ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda ritüellerin hem koruyucu hem de risk artırıcı yönleri sahip olduğu açıktır. Çalışmanın bulguları, kültürel ritüellerin travma sonrası iyileşme süreçlerinde “otomatik olarak” iyileştirici araçlar olarak değil, dikkatle ele alınması gereken kültürel kaynaklar olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu durum, ritüellerin kuramsal olarak sosyal destek, anlamlandırma ve kolektif dayanıklılık çerçevesinde ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Sosyal hizmet ve ruh sağlığı uygulamaları açısından, kültürel ritüellerin iyileştirici potansiyelinden yararlanırken eleştirel ve bütüncül bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Müdahalelerin, ritüelin bağlamı, katılımcıların gönüllülüğü ve kültürel hassasiyetler dikkate alınarak planlanması gerekmektedir. Aksi takdirde, iyi niyetle kullanılan ritüeller dahi bireylerin travmatik deneyimlerini derinleştirebilir ya da toplumsal dışlanmayı artırabilir.

Bu nedenle, sosyal hizmet uzmanlarının ve ruh sağlığı profesyonellerinin ritüelleri yalnızca geleneksel uygulamalar olarak değil, travma bilgisi ve kültürel açıdan duyarlı müdahale araçları olarak ele alması gerekmektedir. Yerel kültürel kaynakların güçlendirilmesi, ritüellerin esnek ve kapsayıcı biçimde uygulanması ve bireysel farklılıkların gözetilmesi, travma sonrası iyileşme süreçlerinde daha sürdürülebilir ve etik sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayacaktır.

5. SONUÇLAR

Toplumsal travmalar, bireylerde kayıp, belirsizlik ve yoğun stres duygularına yol açarken, bu süreçlerin yalnızca bireysel baş etme mekanizmalarıyla açıklanamayacağı açıktır. Bu çalışma, toplumsal travmalar bağlamında kültürel dayanışma ritüellerinin psikososyal iyileşme süreçlerinde önemli bir işlev üstlendiğini ortaya koymaktadır. Türkiye bağlamında taziye, mevlit, lokma dağıtımı ve benzeri pratikler; uluslararası düzeyde ise anma törenleri, toplu ayinler ve toplumsal hafıza etkinlikleri, bireylere yalnız olmadıkları mesajını vererek kolektif dayanıklılığı güçlendirmektedir.

Çalışmanın bulguları, kültürel dayanışma ritüellerinin travma sonrası süreçlerde bireyler için bir anlamlandırma zemini sunduğunu ve kayıp deneyiminin kaotik yapısını daha katlanabilir hâle getirdiğini göstermektedir. Ritüeller aracılığıyla bireyler, yaşanan travmayı yalnızca kişisel bir acı olarak değil, paylaşılan bir toplumsal deneyim olarak yeniden çerçevelendirebilmektedir. Bu durum, travmanın kolektif ve kültürel boyutuna vurgu yapan kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir.

Öte yandan, bu çalışma ritüellerin her koşulda iyileştirici bir işleve sahip olmadığını da ortaya koymaktadır. Özellikle ritüellerin zorunlu hâle gelmesi,

belirli grupları dışlayıcı biçimde uygulanması ya da travmatik anıların sürekli yeniden hatırlatılması, yeniden travmatizasyon riskini artırabilmektedir. Bu bulgu, kültürel dayanışma ritüellerinin tek boyutlu biçimde “koruyucu” olarak ele alınmasının yeterli olmadığını; aksine bağlama duyarlı, eleştirel ve esnek bir yaklaşımla değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Bu çerçevede, sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı profesyonelleri için önemli sorumluluklar ortaya çıkmaktadır. Kültürel ritüellerin, yalnızca geleneksel uygulamalar olarak değil; travma bilgili, kültürel açıdan duyarlı ve etik ilkelerle uyumlu müdahale araçları olarak ele alınması gerekmektedir. Uygulamalarda bireylerin gönüllülüğü, kültürel farklılıklar ve bireysel hazır oluş düzeyleri dikkate alınmalı; ritüellerin destekleyici yönleri güçlendirilirken olası riskleri minimize edecek stratejiler geliştirilmelidir.

Çalışmanın bir diğer önemli katkısı, toplumsal travmalar karşısında kültürel dayanışma ritüellerinin hem bir kaynak hem de dikkatli yönetilmesi gereken bir risk alanı olduğunu ortaya koymasıdır. Bu bulgu, özellikle deprem gibi büyük ölçekli afetler sonrasında geliştirilecek psikososyal destek programları açısından önem taşımaktadır. Kültürel ritüellerin, resmi psikososyal müdahalelerle uyumlu ve tamamlayıcı biçimde ele alınması, iyileşme süreçlerinin daha sürdürülebilir ve kapsayıcı olmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, kültürel dayanışma ritüelleri toplumsal travmalar bağlamında bireysel ve kolektif iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak bu rolün etkili ve etik biçimde sürdürülebilmesi, ritüellerin kuramsal temellerinin dikkate alınmasını, bağlama duyarlı uygulamaların geliştirilmesini ve profesyonel rehberliğin sürece dâhil edilmesini zorunlu kılmaktadır. Gelecek araştırmaların, özellikle son dönemde yaşanan depremler sonrasında yapılan tez ve saha çalışmalarını da kapsayacak biçimde, ritüellerin uzun vadeli etkilerini ve farklı gruplar üzerindeki sonuçlarını incelemesi alanyazına önemli katkılar sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Akkaya, Y. (2018). Mülteci topluluklarda dini pratiklerin sosyal uyuma etkisi: Türkiye örneği. *Göç Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 155–178.
- Alexander, J. C. (2004). *Cultural trauma and collective identity*. University of California Press.
- Alexander, J. C. (2012). *Trauma: A social theory*. Polity Press.
- Assmann, J. (2011). *Cultural memory and early civilization: Writing, remembrance, and political imagination*. Cambridge University Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 74–83. <https://doi.org/10.1037/a0017829>
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2015). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Buckley-Zistel, S. (2006). Remembering to forget: Chosen amnesia as a strategy for local coexistence in post-genocide Rwanda. *Africa*, 76(2), 131–150. <https://doi.org/10.3366/afr.2006.76.2.131>
- Çelik, A. (2019). Taziye kültürü ve toplumsal dayanışma: Sosyolojik bir inceleme. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 45–67.
- Clark, P. (2018). *Distant justice: The impact of the International Criminal Court on African politics*. Cambridge University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Durkheim, É. (1995). *The elementary forms of religious life* (K. E. Fields, Trans.). Free Press. (Original work published 1912)
- Ersoy, A., & Koç, H. (2020). Afet sonrası toplumsal dayanışma ve kültürel ritüellerin rolü. *Afet ve Risk Dergisi*, 3(2), 75–92.
- Eyerman, R. (2001). *Cultural trauma: Slavery and the formation of African American identity*. Cambridge University Press.
- Hirschberger, G. (2018). Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in Psychology*, 9, 1441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441>

- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Hobfoll, S. E., Stevens, N. R., & Zalta, A. K. (2018). Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>
- Jelin, E. (2003). *State repression and the labors of memory*. University of Minnesota Press.
- Kardeş, S. (2021). Afet sonrası dayanışma ve kolektif iyileşme süreçleri. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(1), 15–29.
- Kawahata, N. (2015). Community rituals and recovery after the Great East Japan Earthquake. *Asian Journal of Social Psychology*, 18(2), 123–135. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12090>
- Kawahata, Y. (2015). Collective mourning and resilience: Community responses after the 2011 Japan earthquake and tsunami. *Asian Journal of Social Psychology*, 18(3), 222–233. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12098>
- Kirmayer, L. J., Gone, J. P., & Moses, J. (2014). Rethinking historical trauma. *Transcultural Psychiatry*, 51(3), 299–319. <https://doi.org/10.1177/1363461514536358>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2205–2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65(3), 207–239. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Páez, D., Rimé, B., Basabe, N., Włodarczyk, A., & Zumeta, L. (2015). Psychosocial effects of perceived emotional synchrony in collective gatherings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 711–729. <https://doi.org/10.1037/pspi0000014>
- Pargament, K. I. (2017). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Rappaport, R. A. (1999). *Ritual and religion in the making of humanity*. Cambridge University Press.

- Robben, A. C. G. M. (2018). *Argentina betrayed: Memory, mourning, and accountability*. University of Pennsylvania Press.
- Rosenblatt, P. C. (2013). Ritual and remembrance: A cross-cultural look at practices of grief and mourning. *Death Studies*, 37(6), 543–560. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.673536>
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel coronavirus (2019-nCoV) in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

BÖLÜM 3

Boşanmanın Çocuk ve Ebeveyn Üzerindeki Etkisi*

Meltem Tunç¹

* Bu çalışma aynı adla 9-10-11 Ekim 2025 tarihlerinde Diyarbakır'da düzenlenen 2. Uluslararası Toplum ve Ruh Sağlığı Kongresi'nde bildiri özeti olarak sunulmuştur.

¹ Korkut Ata Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi, Tezsiz Yüksek Lisans Programı, ORCID: 0009-0004-8110-2179

1. GİRİŞ

Her aile evlilik bağıyla kurulur. Bu bağı kuracak bireylerin evliliklerinin sağlam temellere dayanması için evlilik öncesinde; birbirleri hakkında gerekli bilgiye sahip olmaları, birbirlerine denk olmaları aynı beklentilere sahip bulunmaları, her yönüyle birbirlerini değerlendirerek dış etki ve yönlendirme olmadan evlilik kararı almış olmaları, ortak yaşamlarına dair temel konularda uzlaşmaları ve duygusal olarak birbirlerine yakın olmaları gerekmektedir (Battal, 2008). Aile, toplumun en küçük yapı taşıdır. Dolayısıyla toplumun temelini oluşturur. Günümüzde gelişmekte ve değişmekte olan aile, aile üyeleri arasındaki uyumlu beraberliği sağlamakta sıkıntılar yaşamaktadır. Aile üyelerinin hızla değişmekte olan rollerine uyum sağlayamamaları aile bireyleri arasındaki iletişim ve etkileşimi olumsuz olarak etkilemekte, kuşaklar arası çatışmaları arttırmaktadır. Aile üyelerinde probleme neden olan bu tür engellemeler genellikle ailenin varlığını sürdürmesini güçleştirmektedir. Böylelikle aile toplumsal sistemin içinde hastanmış bir kurum özelliği kazandırabilmektedir (Nazlı, 2016).

Aileyi evrensel bir şekilde tanımlamak oldukça zordur. Genel olarak, aile; biyolojik ilişkiler yoluyla insan türünün devamlılığını sağlayan, karşılıklı ilişkilerin belirli kurallarla düzenlendiği, kültürel zenginlikleri nesilden nesille aktaran, biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal ve hukuksal yönleri olan bir toplumsal kurum olarak tanımlanabilir (Şirin, 2013).

Evlilik, iki insanın birbirinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip olmasına rağmen birlikte yaşamayı, hayatlarını paylaşmayı, çocuk yapmayı ve büyütmeyi hedefleriyle oluşturdukları, doğacak olan çocuğu belirlenmiş bir statü imkânı vermeyi, devletin kontrolde olan, hak ve yetkisinin olduğu ailenin başlangıcı sayılan toplumsal, hukuksal ve kişisel bir olgudur (Özgüven, 2001).

Boşanma, genel olarak aile içi tartışmalarla başlamakta, boşanma süreciyle devam etmekte ve boşanmayla sonuçlanmaktadır. Özellikle boşanma çocukların karmaşık duygular yaşamasına neden olmaktadır. Boşanma kişiden kişiye yaşanan farklı deneyim olmakla birlikte boşanmanın etkisi her çocuk için aynı olmamakta, çoğunlukla çocukların boşanmadan olumsuz etkilendikleri saptanmıştır (Aral ve Sağlam, 2012).

Boşanma oranlarını etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmalarda, toplumsal normlardaki değişiklikler, ekonomik koşullar ve zorluklar, yasal düzenlemeler, eğitim seviyeleri, kültürel normlar, dini inançlar, yasal boşanma işlemlerine erişim, toplumsal cinsiyet rollerindeki değişiklikler, uyumsuzluk, sadakatsizlik, erken yaşta evlenme ve aile içi şiddet gibi etmenlerin önemli rol oynadığı belirlenmiştir (Coşkun ve Sarlak, 2020). Boşanmaların ülkemizde genel

özelliklerine bakıldığında, evliliklerin en riskli dönemlerin evliliğin ilk 5 yılı arasında olduğu, eğitim durumlarıyla boşanma oranları arasında doğru bir orantının olduğu, boşanmaların daha çok büyükşehirlerde olduğu ve en fazla 26-35 yaşlar arasında görüldüğü fark edilmektedir (Ayhan, 2018).

Yapılmış çalışmalarda, anne ve babası boşanmış olan çocukların, psikolojik sorunlar bakımından daha fazla etkilendiği görülmektedir. Boşanma, psikolojik ve sosyal olarak değişikliklere neden olmaktadır. Özellikle çocuklar için boşanma karmakarışık olmakla birlikte yeni bir gidişatın başlangıcıdır. Bu yüzden boşanma sonrasında bu durumdan en çok etkilenen kişi çocuklardır. Ebeveynleri boşanan çocukların; düşük benlik algısı, kaygı ve korku, değersizlik hissi, davranış sorunları okuldaki akademik başarıda düşüş gibi çeşitli sosyal ve psikolojik sorunlar görülmektedir.

Bu araştırmanın amacı boşanmış anne ve babaların boşanma sonrasında hem kendi hayatlarında hem de çocuğun hayatında oluşan değişikliklerin onlar üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırma ile birlikte boşanmanın ebeveyn ve çocuklar üzerindeki etkileri ortaya konulacaktır. Boşanma sonrası ebeveyn ve çocuğun bu süreçte yaşadığı etkileri azaltarak ve çocuğun ve ebeveynin boşanma sonrasında hayatındaki değişikliklere uyumunu kolaylaştıracak önlemler alması açısından önemlidir.

1.1. Literatür Taraması

Türk Dil Kurumu (TDK) aileyi, evlilik ve kan bağına dayalı olarak karı, koca, çocuklar ve kardeşler arasındaki ilişkilerden oluşan toplum içindeki en küçük birlik olarak tanımlamaktadır. Bu kavramdan da açıkça görüldüğü üzere aile, toplumun en küçük birimi olmasına rağmen aile kavramının tanımı geniş bir çerçevede yapılmaktadır. Bu sebeple aile, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Tanımlamalar, tarih sahnesi boyunca gelişen küresel olaylar nedeniyle gün geçtikçe farklılaşmaktadır. Çünkü küresel olaylar ailenin yapısında birtakım değişikliklere sebep olmuştur.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte aile hayatında ve yapısında çeşitli değişiklikler meydana gelmiştir. Geniş aileden çekirdek aileye doğru bir geçiş yaşanmıştır. Bu durumla birlikte aile içerisindeki rollerinde dağılımı değişmiştir. Özellikle kadınların iş hayatına ayak basmasıyla çocuğun bakımı ve büyütülmesi ek olarak, ev içerisindeki işlerin eşler arasında ortak yapılması gibi şartlar karı-kocaya geleneksel rollerin dışında yeni sorumluluklar verilmiştir (Nazlı, 2016). Bu duruma örnek verilecek olunursa; Türkiye'nin çoğu bölgesinde geleneksel geniş aileler yerini alan modern küçük ailelerinin özelliklerine bakıldığında, işlevlerinde sınırlamalar ve aile bireylerinin rol ve statülerinde bazı değişiklikler olduğunu görülmektedir. Bu tarz ailelerde baba statü bakımından evde ve işte

eskisi kadar güçlü değildir. Anne ise ev içinde ev dışında da görevler üstlenerek birçok görevi yerine getirmektedir (Aluş, 2015). Aile yapısındaki bu değişimler ve gelişmeler, bazı sorunlara yol açmıştır. Özellikle aile bireylerinin, evdeki temel anne-baba rolünden çalışan anne rolüne hızla geçiş gibi değişen rollere uyum sağlayamamaları, aile içindeki iletişim ve etkileşime zarar vermektedir. Bu durum, kuşaklar arasındaki çatışmaların artmasına sebep olmaktadır (Nazlı, 2016).

Karı-koca arasındaki tartışma ve boşanma çocuğun birçok yönündeki gelişimini olumsuz olarak etkileme durumundadır. Yapılan araştırmalarda, ülkemizdeki çocukların algıladıkları anne-baba çatışmasının psikolojik durumlarını, davranış problemlerini, şiddet eğilimlerini, kaygı düzeylerini, içe ve dışa vurma davranışlarını, suç içeren davranışları, bağlanma modellerini, öz-denetim mekanizmalarını ve yaşam kaliteleriyle ilişkisini incelemektedir. Üniversite seviyesindeki gruplarda yapılan çalışmalarda ise algılanan anne-baba tutumuyla ilgili araştırmada karşı cinsle ilişkileri, benlik saygısı, bağlanma örüntüleri ve psikolojik uyum ile ilişkisi araştırılmaktadır (Altınok ve ark. 2017).

Boşanma oranları incelendiğinde 1970’li yıllardan itibaren bir artış eğilimi olduğu görülmektedir. Ancak evrensel perspektifte boşanma oranlarının tarihsel gelişimi genellikle bir S eğrisi şeklindedir. Yani boşanma oranları önce yavaşça artmakta, sonraki adımda hızlanarak artmakta ve daha sonra dengelenmektedir. Bu sürecin detayları ülkeden ülkeye büyük farklılık gösterse de genel eğilimin böyle olduğu kabul edilmektedir. Örneğin ABD’de boşanma oranları yıllar içinde dalgalanmalar göstermiştir. 1970’lerde ve 1980’lerde boşanma oranlarındaki ciddi artış sonraki yıllarda geçmişe oranla daha fazla ancak istikrarlı devam etmiştir (Amato ve James, 2010).

Avrupa ülkeleri için boşanma oranları farklılıklar gösterirken İskandinav ülkeleri genellikle Avrupa’nın diğer bölgelerine kıyasla daha yüksek oranlara sahiptir (Wagner ve Weiß, 2006). Türkiye’de ise Türkiye İstatistik Kurumu’nun 24 Şubat 2023’te yayınladığı Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2022 raporuna göre 180 bin 954 çiftin boşandığı ve bu boşanmalar sonucu 180 bin 592 çocuğun velayet davasından etkilendiği belirtilmiştir. Kurumun 2021 yılı raporuna göre ise 174 bin 85 çift boşanmış ve 165 bin 937 çocuk velayete verilmiştir (TÜİK, 3 2023; TÜİK, 2022).

Türkiye’deki boşanma nedenleri araştırmasına göre ise en yüksek oranda sorumluluk almama ve ilgisiz davranma, aldatma ve evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama yer almaktadır. Diğer sebeplerin ise dayak/kötü muamele, aile büyüklerinin aile içi ilişkilere müdahale etmesi, evi terk etme, aile büyüklerine karşı saygısız davranma, içki, ruhsal bozuklukla ve hakaret ve küfürlü konuşma olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra Türkiye Aile Yapısı

Araştırması'na (2021) göre ev işlerinin ve bakımın yüksek oranda kadının görevi olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Aynı raporda eşler arasındaki en fazla sorunun harcamalar ve maddiyat konusunda çıktığı saptanmıştır (TÜİK, 2021). Boşanmanın birçok sebebi olabilir ancak bu araştırmada odaklanılan boşanmaların sebebi değil sonuçları ve etkileridir. Boşanma sonrası yapılan araştırmalar incelendiğinde tek ebeveynli aileler konusunda kadınların ve annelerin deneyimlerine daha çok yer verildiği görülmüştür. Çünkü baba ve çocuk deneyimleri daha önemsiz görülüp göz ardı edilebilmiştir (Arıkan, 2022). Boşanmanın ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerindeki etkileri hem ebeveynler hem de çocuklar tarafından hissedilmektedir. Babanın varlığı ve sunduğu kaynakların çocuklarının refahı ve yaşam şansları için önemli olması sebebiyle baba-çocuk temasının kesildiği durumlarda çocuklar için hayat zorlaşabilmektedir (Fischer, 2004).

Boşanma oranları incelendiğinde boşanmaların %32,7 oranıyla evliliğin ilk beş senesinde, %21,6 oranıyla ise evliliğin ilk 6-10 senesi arasında gerçekleştiği belirtilmelidir (TÜİK, 2023). Yani boşanmaların %54,3'ü evliliğin ilk 10 yılında gerçekleşmektedir. Bu durum özellikle 0-8 yaş arası çocukların boşanmalardan etkilendiğini göstermektedir. Bu sebeple erken çocukluk eğitimi ve bakımı, ebeveynleri boşanmış çocukların desteklenmesi için çok önemli bir rol oynayabilmektedir. Boşanma, çocuklar için kritik bir deneyim olabilmekte ve çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini etkileyebilmektedir. Erken çocukluk eğitimi ve bakımı, çocukların ebeveynlerinin boşanması ile ilgili zorlukları ve kendileri için alışılmamış deneyimleri aşmalarına yardımcı olacak istikrarlı ve destekleyici ortamı sağlayabilmelidir.

1.2. Alt Başlıklar

- Boşanma sonrasında ebeveyn ve çocuğun hayatında değişiklikler oluşmakta mıdır?
- Boşanmanın çocuğun sosyal yaşamı üzerinde etkisi var mıdır?
- Ebeveynlerin çatışmasının çocuk üzerinde etkisi var mıdır?
- Boşanma sonrasında ebeveyn çocuk ilişkisi zarar görmekte midir?
- Boşanma sonrasında çocuğun okuldaki akademik başarısı düşmekte midir?
- Boşanma sonrasında çocukta davranış problemi oluşmakta mıdır?

2. YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışmada, boşanmanın ebeveynler ve çocuklar üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Literatür taraması, bu konudaki mevcut bilgi birikimini sistematik bir şekilde derleyerek ve analiz ederek araştırmanın temelini oluşturmayı hedeflemiştir. Bu yöntem, hem yerli hem de yabancı kaynaklardan elde edilen verilerin değerlendirilmesini içermektedir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinde öncelikle anahtar kelime ve araştırma soruları belirlenmiştir. Çalışmanın anahtar kelimeleri "boşanma", "ebeveyn etkileri", "çocuk etkileri", "boşanmanın etkileri", "evlilik", "çocuk" olarak seçilmiştir.

Çalışmanın problem cümlesi “Boşanmanın çocuklar ve ebeveyn üzerinde etkisi var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Alt problemler şu şekilde oluşturulmuştur:

- Boşanma sonrasında çoğun hayatında değişiklikler oluşmakta mıdır?
- Boşanmanın ebeveyn hayatında etkisi var mıdır?
- Boşanmanın çocuğun sosyal yaşamı üzerinde etkisi var mıdır?
- Ebeveynlerin çatışmasının çocuk üzerinde etkisi var mıdır?
- Boşanma sonrasında ebeveyn çocuk ilişkisi zarar görmekte midir?
- Boşanma sonrasında çocuğun okuldaki akademik başarısı düşmekte midir?
- Boşanma sonrasında çocukta davranış problemi oluşmakta mıdır?

Bu araştırmanın amacı boşanmış anne ve babaların boşanma sonrasında çocuğun hayatında oluşan değişikliklerin çocuk ve ebeveyn üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırma ile birlikte boşanmanın çocuklar ve ebeveyn üzerindeki etkileri ortaya konulacaktır.

Bu amaca dayalı alt amaçlar ise şunlardır;

- Boşanma sonrası ebeveyn ve çocuğun bu süreçte yaşadığı etkileri azaltmak için etkili yöntemler,
- Çocuğun ve ebeveyn boşanma sonrasında hayatındaki değişikliklere uyumunu kolaylaştıracak önlemler,

- Ebeveynlerin boşanma sonrasında çocuklara yaklaşımı
- Boşanmanın çocuğun akademik başarısını ve sosyal hayatını en az düzeyde etkilemesi için alınacak önlemler,

Alt problemlere dayalı olarak alt amaçlar belirlenmiştir.

Veri Tabanlarının Seçimi:

- Google Scholar
- JSTOR
- PubMed
- ProQuest
- Yerli akademik dergi veri tabanları

Kaynakların Toplanması ve Seçilmesi:

- Yayın Tarihi: Son 15 yıl içinde yayınlanmış makaleler öncelikli olarak incelenmiştir.
- Dil: Çalışmalar Türkçe ve İngilizce dillerinde olmalıdır.
- Yayın Türü: Hakemli dergilerde yayınlanmış makaleler, kitap bölümleri ve konferans bildirileri değerlendirilmiştir.
- İlgililik: Araştırma soruları ve hipotezleri ile doğrudan ilgili olan çalışmalar seçilmiştir.

Veri Analizi

Toplanan literatür, içerik analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Her bir çalışma, şu açılardan değerlendirilmiştir:

- Araştırma Soruları
- Kullanılan Yöntemler
- Bulgular
- Sonuçlar

Bu değerlendirme sonucunda, literatürdeki ortak temalar ve eğilimler belirlenmiş ve bu temalar doğrultusunda bir sentez yapılmıştır. Ayrıca, boşanmanın ebeveynler ve çocuklar üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar arasında karşılaştırmalar yapılmıştır.

Etik İlkeler

Bu çalışma, akademik etik ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Kullanılan tüm kaynaklar doğru bir şekilde atıf yapılmış ve telif haklarına saygı gösterilmiştir.

Bu yöntem bölümü, boşanmanın ebeveynler ve çocuklar üzerindeki etkilerini inceleyen literatür taraması yönteminin nasıl uygulandığını ve verilerin nasıl toplandığını, analiz edildiğini ve değerlendirildiğini ayrıntılı bir şekilde açıklamaktadır. Literatür taraması, araştırma sorularının cevaplanmasına ve bu alandaki mevcut bilgi birikiminin anlaşılmasına önemli katkılar sağlamaktadır.

3. BULGULAR

Aile, toplumun en önemli yapı taşıdır. Aile çocuk için çok önemli bir kavramdır. Aile çocukların temel ihtiyaçlarını karşıladığı sevgiyi, ilgiyi şefkati ve bakımı gördüğü en doğal ortamlardandır. Evlilik kavramı ise kadın ve erkeği beraberliği sağlayan toplum tarafından onaylanan yasal olan bir ilişki biçimidir. Boşanma ise ebeveynlerin mahkeme kararıyla ayrılmasıdır.

Bireylerin boşanma sonrasında çevrelerinde kabul görmedikleri ve üzerlerinde çevresel baskının olduğu belirtilmiştir. Boşanma sonrasında bireylerde ekonomik sıkıntı, kaygı, stres, depresyon gibi psikolojik problemler yaşanmaktadır. Kadınların boşanma sonrasında daha çok ekonomik sıkıntı yaşadıkları, çevre baskına maruz kaldıkları ve çocuklarına özlem duydukları belirtilmiştir. Buna göre kadınlar erkeğe göre boşanma sonrası daha fazla zorluk yaşamaktadır. Erkekler ise boşanma sonrasında eski eşlerinin intikam almak için çocuklarını kullandıklarını ve onları görmelerini engellediklerini belirtmiştir. Buna bağlı olarak erkekler çocuklarıyla daha az iletişim kurmakta ve ilişkilerini uzaktan devam ettirmektedir. Ayrıca boşanmış ebeveynler eğer zorlu ve mutsuz bir evlilik yaşıyorlarsa boşanma sonrasında rahatlamış hissetmektedir. Ancak tam tersine sorunlu olmayan evliliklerde ise boşanma yıkıcı etki yaratabilmektedir. Araştırmalar da boşanmanın hem kadın hem de erkek üzerinde fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak daha çok olumsuz etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Yapılmış çalışmalarda, anne ve babası boşanmış olan çocukların daha çok psikolojik sorunlar yaşadığı görülmektedir. Boşanma, psikolojik ve sosyal olarak değişikliklere neden olmaktadır. Özellikle çocuklar için ebeveynlerin boşanması karmaşık bir durum olmakla birlikte yeni durumlarında başlangıcıdır. Bu nedenle boşanmadan ebeveynlerde etkilenmekte ama en çok etkilenen kişi çocuklardır. Boşanmış aileye sahip çocukların daha çok depresyon ve anksiyeteye yatkın oldukları belirlenmiştir. Annesi babası boşanmış olan çocuklarda boşanma sonrasında öfkenin yaygın yaşanan bir duygu olduğu görülmektedir. Bu öfkeyle beraber çocuklar saldırganca davranmaktadır. Ayrıca boşanmış aile çocuklarının

eğitim hayatlarındaki akademik sorunlar ilk aşamada fark edilmemekte; ancak sonrasında çocuklar eğitim hayatlarında akademik başarısızlık yaşamakta ve eğitim hayatları kesintiye uğramaktadır.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkilerine bakıldığında düşük benlik algısı, şiddette meyilli ve saldırganca davranışlar sergileme, sosyal becerilerinde zorluklar, öz saygısında azalma gibi problemler yaşadıkları belirlenmiştir. Boşanmış ebeveynlere sahip çocukların iyilik düzeylerinde düşüklük yaşanabilmektedir. Araştırmalar, boşanmanın ebeveynler ve çocuklar üzerindeki etkilerini ve ailede yaşanan bu durumun hem çocukların hem de anne ve babaların psikolojisi üzerindeki etkilerini saptamaya çalışmaktadır. Boşanma, çocuklar ve ebeveynler için psikolojik sorunlar bakımından risk oluşturmaktadır. Ayrıca boşanmayı çocuklar bazen anlamlandırmakta zorluk yaşamakta buda onlar için karmaşık bir durum olmasına neden olmaktadır. Boşanma sonrasında, çocuklarda hem duygusal hem de davranışsal değişiklikler yaşanabilmektedir. Boşanmış aile çocuklarında depresyon, yas, üzüntü ve anksiyete gibi duygusal problemler daha çok yaşanmaktadır. Boşanmadan sonra, çocuklar şiddette daha çok başvurup öfke ve saldırganlık gibi davranışlar sergileyebilmektedir.

Ebeveynlerin boşanması, çocuklarda çeşitli belirtiler ortaya çıkarabilmektedir. Gece korkuları, altına kaçırma, uyku problemleri, yeme alışkanlıklarında değişiklikler, içedönüklük, okulda direnç, dikkat eksikliği gibi belirtiler sıkça gözlemlenmektedir. Boşanma sürecinde ve sonrasında yaşanan stres faktörleri, çocukların iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Ebeveynlerin yaşamış oldukları stres ve endişeler, çocukların da aynı duyguları yaşamalarına streslerinin artmasına neden olmaktadır. Çocuğun anne ve babasıyla iletişiminin yetersiz olması, tartışma ve çatışmaların sürmesi ekonomik güçlükler ve hayatlarında oluşan değişimler çocukların stresini artırabilmektedir. Bu yüzden, boşanma aşamasındaki çocukların ihtiyaç duyduğu ilginin ve desteğin sağlanması çocuğun psikolojik sağlamlığı açısından oldukça önemlidir. Anne ve babaların çocuklarıyla iletişimi bırakmamaları, ilgi ve sevgi göstermeye devam etmeleri ve duygusal desteklerini sürdürmeleri yaşanan duruma uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, çocukların hem psikolojik hem de sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için destekleyici ortam oluşturmaları gerekmektedir. Boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri bu şekilde azaltılabilir ve böylelikle çocukların daha sağlıklı bir şekilde yetismeleri desteklenebilir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç

Bu çalışmada boşanmanın ebeveyn ve çocuklar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Birçok çalışmada boşanmanın çocuk ve ebeveyn üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir. Boşanmış ailelerin çocuklarının boşanmamış aile çocuklarına göre daha çok davranış sorunları yaşadıkları ve risk altında oldukları gözlemlenmiştir. Bununla beraber boşanmış ailedeki çocukların akademik başarılarının daha düşük olduğu görülmüştür. Boşanmadan sonra çocuklar daha problemlili davranışlar sergilemekte, şiddette meyilli olmakta, depresif olmakta vb. sorunlu davranışlar sergilemektedirler. Boşanmanın psikolojik, sosyal ve akademik olarak çocukların hayatlarına etkisi olmaktadır. Ebeveynlerin tutumları ve çocukların boşanmaya karşı tepkisi farklı olmaktadır. Çocukluk zamanlarında anne ve babasının boşanmasına şahit olan çocuğun yetişkinlik döneminde de boşanmanın negatif etkilerini yaşadıkları belirtilmiştir.

Ebeveynlerin de boşanma sonrası fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak olumsuz etkilendikleri görülmektedir. Boşanmadan sonra çiftlerde depresyon, yas, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlar yaşanabilmektedir. Sonuç olarak aile yaşamının hem çocuklar hem de eşler için oldukça önemli olduğu ancak boşanmanın hayatlarını etkilediği görülmektedir. Ebeveynlerinin boşanmasıysa, çocuklar için oldukça zorlu bir süreçtir. Boşanmanın sonrasında oluşan belirsizlik durumları, endişe, stres, güvensizlik, endişe ve kaygı gibi duygularla baş etmeye çalışan çocuk için, ebeveynlerin sergileyecekleri tutarlık çocukların hayatlarında çok önemli olacaktır.

Yapılan araştırmalarda, boşanmış ailelerin çocukları boşanmamış aile çocuklarıyla karşılaştırıldığında, davranışsal, duygusal, sosyal, akademik ve sağlık açısından ortalama olarak daha az puanlara sahip olduğu görülmektedir. Boşanmış ailelerin yetişkin bireylerinin ise çoğunlukla daha az eğitim aldıkları, psikolojik sağlıklarının düşük olduğu, kendi evliliklerinde daha çok problem yaşadıkları, babalarına daha az yakın hissettikleri görülmüştür. Ayrıca kendi evliliklerin de boşanmayla sonuçlanma ihtimalinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bazı çocuklar için ebeveynin boşanmasının etkileri yetişkinlik dönemine kadar sürmektedir.

Boşanma her aile için ciddi bir stres ve problem kaynağı olmaktadır. Boşanmanın ebeveynler ve çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır. Özellikle, boşanmadan sonra uyumu sağlamak için uygun müdahaleler ile politikalar geliştirilmelidir. Boşanma eğitim programı gibi müdahaleler, ailenin boşanma sürecini kolay yönetmesine ve çocuğun refahını artırmalarına yardımcı olabilir. Bu alanda ilgi yapılan çalışmalar, boşanmanın etkilerini anlamamızı ve ailelere daha iyi destek oluşturmamızı sağlamaktadır.

4.2. Öneriler

Ailelerin boşanma öncesi, süreci ve sonrası için ücretsiz danışmanlık hizmetine ulaşabilmesinin bu süreci olumlu atlatmalarını sağlayacaktır.

Çocuk sahibi ebeveynler için boşanma öncesi, süreci ve sonrasında duygusal ve psikolojik destek önemlidir. Ebeveynlerin pedagogların ve psikologların desteğine ve yönlendirmesine ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple psikolojik desteğin sağlanması için uzmanların görevlendirilmesi gerekmektedir.

Okul öncesi eğitim kurumlarında ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu konuda iş birliği kurması ve aile eğitimlerinin düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca boşanmış ebeveynleri olan ve boşanma deneyiminden doğrudan etkilenen çocukların olduğu unutulmamalıdır.

Okul öncesi öğretmenlerinin sınıflarında ebeveynleri boşanmış bir çocuk varsa çocuğun ebeveynlerinin yaşadığı çatışma ve anlaşmazlıklardan doğrudan etkilenebildiği göz ardı edilmemelidir. Öğretmenlerin ebeveyn çocuk iletişimi ve ilişkisi arasında sağlam bir köprü kurabilecek konumlarından yararlanılabilir. Bu gibi durumlar için iş birlikçi çözüm yolları ve çözüm odaklı öğretmen perspektifi sunulması önemlidir.

Çocukların boşanmadan travmatik olarak etkilenmesini önleyebilmek için öncelikle bu durumun normalize edilmesi gerekmektedir.

Çocuklar yaş seviyelerine uygun ve onların üzerindeki etkilerini ve uyumlarını uyum programları tasarlanarak hazırlanabilir. Ebeveyn boşanmış çocuklara okul temelli kanıta dayalı müdahale programları uygulanabilir.

Çocuklara yönelik duyguları fark etme ve tanıma, olumsuz duygularla baş etme, sorun çözme, akademik başarı destekleme ve geleceği planlamaya yönelik bilgi ve beceri kazandırmasıyla ilgili programlar tasarlanması ve hazırlanması çocukların olumsuz duygularla başa çıkmasını kolaylaştıracaktır.

Boşanma sonrası eğitim programları ve geliştirilmelidir. Bu boşanma sürecini daha kolay geçmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Altınok, A., Özer Ö., Set Z., Bayoğlu F. (2017). Anne-baba çatışması: Türkiye’deki çalışmalar üzerine bir değerlendirme, *Akademik Bakış Dergisi*, 59, 329-45
- Aluş, Y. (2015). Kültürel ve toplumsal gerçekliğimiz açısından aile anlayışlarının ve Türk ailesinin değerlendirmesi. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), s. 15- 24.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: continuin gtrend sandnew developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x
- Amato, P. R., Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of highandlow- distress marriages thatend in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69, 621 – 638.
- Aral, N., Sağlam, M. (2012). Ebeveynleri boşanma sürecinde olan çocuklar ile ebeveynleri ile birlikte yaşayan çocukların duygularının cinsiyete göre incelenmesi, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1 (2) ,71-88. doi:10.1501/Asbd_0000000019
- Arıkan Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*. Ankara. Başbakanlık Aile Araştırmaları Kurumu Yayınları,
- Ayhan, S. (2018). *Sebepler ve Sonuçlarıyla Türkiye’de Boşanma Sorunu*. Strateji Düşünce ve Analiz Merkezi.
- Aydın, K.B. (2023). Türkiye’de boşanma olgusunun bekâr danışmanlığı teorisi açısından değerlendirilmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, (56), 1004-1032
- Avison WR (2010). Çocukların yaşamlarını stres ve ruh sağlığına ilişkin bir yaşam akışı perspektifine dâhil etmek. *Sağlık ve Sosyal Davranış Dergisi*, 51, 361–375. doi:10.1177/0022146510386797
- Battal A. (2008). *Boşanma Sebepleri. Bilimsel Araştırma Projesi Uygulama Sonuçları*. T. C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. İstanbul.
- Başkaya Z., Ünal A. (2017) Türkiye’de evlenme ve boşanma oranlarının iller düzeyinde zamansal değişimi (2001-2015). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 53: 338-58.
- Brockmann, H., Klein, T. (2004). Love and death in Germany: The marital biography and itseffect on mortality. *Journal of Marriage and Family*, 66, 567 – 581.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları
- Çakmak U. (2017) Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi’nde evlenme hakkı. *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 25, 163-84.

- Fischer, T. F. C. (2004). *Parental Divorce, Conflict and Resources. The Effects on Children's Behavior Problems, Socioeconomic Attainment, and Transitions in the Demographic Career.*
- Gaydos L. ve Harris K.M. (2018). Çocuklukta aile istikrarsızlığı ve genç yetişkin sağlığı. *Sağlık ve Sosyal Davranış Dergisi*, 59, 371–390. doi: 10.1177/0022146518785174
- Glenn, N. D., Kramer, K. B. (1985). The psychological well-being of adult children of divorce. *J. Marriage Family* 47: 905-12
- Halisdemir D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam deneyimlerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kitson G. C., Morgan L. A., (1990) , The multiple consequences of divorce: A decade review, *Journal of Marriage and the Family*, 52, 913-924. doi:10.2307/353310
- Kitson, G. C., Holmes, W. M. (1992). *Perspectives on marriage and the family. Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown.* New York: Guilford Press
- Krein, S. F., Beller, A. H. (1988). Educational attainment of children from single-parent families: Differences by exposure, gender, and race. *Demography*, 25:2:221-34
- Nazlı, S. (2016). *Aile danışmanlığı* (12 b.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Öngider N. (2006). *Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri* (Doktora tezi). İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Öngider N. (2013) *Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*; 5(2), 140-161 doi: 10.5455/cap.20130510
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Rodriguez, N. (2007). *Djeca u vrtlogu razvoda: Zaštita dijete od negativnih posljedica razdvajanja*. Dušević & Kršovnik d.o.o.
- Girgis, S., George, R. P., & Anderson, R. T. (2011). What is marriage? *Harvard Journal of Law & Public Policy*, 34(1), 245–287.
- Şirin, H. D. (2013). *Aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliği üzerine etkisi* (Doktora tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2020. 25 Şubat 2021 raporu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme->

[veBoşanmaİstatistikleri-2020-37211](#) sitesinden 09.05.2024 tarihinde alınmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). Türkiye Aile Yapısı Araştırması, 2021. 01 Nisan 2021 raporu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Türkiye- Aile Yapısı-Arastirmasi-2021> sitesinden 09.05. 2024 tarihinde alınmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2022. 23 Şubat 2023 raporu

Türk Medeni Kanunu, T.C. Resmî Gazete, sayı: 24607, 8 Aralık 2001

Yılmaz, T., Fidan, F. (2006, Nisan). Kadın Açısından Boşanma: Yeni bir başlangıç mı ya da Son mu? İş Yaşamında Boşanma. II. Uluslararası Kadın Araştırmaları Sempozyumu: Tabuları Aşmak. Gazimağusa, Kıbrıs.

Wang H, Amato P.R. (2000). Predictors of divorce adjustment: stressors, resources, and definitions. *J Marriage Fam* 62:655-668.

Warshak R.A. (2008). *The Poison of Divorce. Protecting Parents and Children from the Revenge of the Vindictive Ex-Partner*. Zagreb: Algoritam

BÖLÜM 4

Ruh Sağlığı Uzmanlarının Küresel Kriz Bağlamında İncel (İstem Dışı Bekarlık) Topluluğuna Bakışı *

Cumhur Demiralp¹ & Yılmaz Kaplan²

* Bu çalışma aynı adla 9-10-11 Ekim 2025 tarihlerinde Diyarbakır'da düzenlenen 2. Uluslararası Toplum ve Ruh Sağlığı Kongresi'nde bildiri özeti olarak sunulmuştur.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hakkâri Üniversitesi, Hakkari, Türkiye, ORCID: 0000-0001-7138-2964

² Öğr. Gör., Munzur Üniversitesi, Tunceli, Türkiye, ORCID: 0000-0002-3724-1911

1. GİRİŞ

Son yıllarda küresel ölçekte yaşanan ekonomik krizler, pandemi sonrası ortaya çıkan sosyal izolasyon süreçleri ve hızla artan dijitalleşme, bireylerin ilişkisel dinamiklerinde köklü dönüşümlere yol açarak ruhsal iyi oluş düzeylerini derinlemesine etkilemektedir (WHO, 2022). Bu bağlamda, kendilerini “istem dışı bekâr” olarak tanımlayan ve çevrim içi platformlarda “incel” (involuntary celibate) kimliği etrafında örgütlenen bireyler, ruh sağlığı uzmanlarının dikkatini çeken yeni bir psikososyal olgu haline gelmiştir (Ging, 2019).

“Involuntary celibate” (istem dışı bekâr) ifadesinin kısaltması olan İncel kavramı, ilk kez 1990’lı yılların sonlarında Kanadalı bir kadın tarafından kişisel deneyimlerini ifade etmek amacıyla kullanılmıştır. Kavramın ilk ortaya çıkışı, romantik ilişkiler kurmakta güçlük yaşayan bireylerin çevrim içi ortamda yalnızlıklarını paylaşabilecekleri, cinsiyet ayrımı gözetmeyen bir destek ve dayanışma ağı oluşturma amacına dayanmaktaydı. Ancak zaman içinde topluluk, başlangıçtaki kapsayıcı ve empatik yapısından uzaklaşarak, daha radikal ve dışlayıcı söylemlerle şekillenen bir kimliğe dönüşmüştür (Öztürk vd., 2025).

İncel topluluğuna yönelik yapılan araştırmalarda, bu bireylerin ortalama olarak daha fazla dışlanma deneyimi yaşadıkları, reddedilme korkusu, yalnızlık, düşük benlik algısı, depresyon ve kaygı belirtilerine daha sık rastlandığı bildirilmektedir (Sparks vd., 2022). Örneğin Delaney ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, incellerin kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek depresyon skorlarına sahip oldukları, ancak anksiyete ve stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Ayrıca incel topluluğunda sosyal destek ağlarının zayıf olması, yoğun izolasyon hissi ve ilişkisel kırılganlıklar, bu grubun belirgin psikososyal özellikleri arasında yer almaktadır (Sparks vd., 2024).

İncel olgusu, yalnızlık, dışlanma, öfke ve aidiyet arayışı gibi duygusal temaları barındırmakla birlikte, toplumsal cinsiyet rolleri ve erkeklik normlarıyla da yakından ilişkilidir (Baele vd., 2019). Bu bireylerin çevrim içi söylemleri, kimi zaman mizojini ve şiddet eğilimleriyle ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı profesyonelleri açısından bu durum hem bireysel hem de toplumsal düzeyde müdahale gerektiren bir risk alanı oluşturmaktadır (Scaptura & Boyle, 2020).

Ruh sağlığı uzmanlarının incel topluluğuna yönelik tutumlarının, mesleki etik ilkeler, toplumsal cinsiyet perspektifi ve küresel kriz dönemlerinde artan psikolojik destek gereksinimleri çerçevesinde ele alınması önem taşımaktadır. Özellikle ekonomik ve toplumsal belirsizlik dönemleri, bireylerin ilişkisellik biçimleri, benlik kurguları ve sosyal bağlanma örüntülerinde belirgin değişimlere

neden olmakta ve bu durum, incel olgusunun ruhsal dinamiklerini daha karmaşık ve çok boyutlu bir yapı haline getirmektedir (Kraus vd., 2021).

Bu araştırmanın amacı, ruh sağlığı uzmanlarının küresel kriz bağlamında incel (istem dışı bekârlık) topluluğuna yönelik bakış açılarını incelemektir. Bu doğrultuda çalışma, bireysel psikopatoloji riskleri ile toplumsal dönüşüm süreçlerinin ruh sağlığı hizmetlerine yansıyan çok boyutlu etkilerini görünür kılmayı hedeflemektedir.

2. Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseninden yararlanılmıştır. Fenomenoloji deseninin temel amacı, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları olaylar, deneyimler, algılar ya da durumlar gibi, tamamen yabancı olunmayan ancak anlamı derinlemesine kavranmamış olguları incelemektir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Fenomenoloji deseni, belirli bir olguya ilişkin bireylerin yaşantılarından yola çıkarak bu deneyimlerin ortak özünü ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Creswell, 2018,). Fenomenolojik araştırmanın temel amacı, Husserl'in de vurguladığı üzere, incelenen olgunun özüne ulaşmaktır. Husserl, öğrencilerinden her olguda “gerçeğin kendisine ve özüne yönelmelerini” talep etmiştir (Husserl, 2012). Bu bağlamda ruh sağlığı uzmanlarının incel (İstem Dışı Bekarlık) topluluğu hakkında deneyimlerinden yararlanılarak ortak bazı noktalar çıkarmayı amaçladığından fenomenoloji deseninden yararlanılmıştır.

Bu çalışmaya katılan psikiyatrist, psikolog ve psikolojik danışman alanlarından olmak üzere toplam 21 ruh sağlığı uzmanı bulunmaktadır. Araştırma verileri, yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla elde edilmiştir. Görüşme formu, araştırmanın amaç ve soruları doğrultusunda geliştirilmiş; katılımcıların deneyimlerini ayrıntılı biçimde ifade etmelerini destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır. Her bir görüşme, yaklaşık 40 dakika süren yüz yüze oturumlar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır. İçerik analizi, nitel verilerin sistematik biçimde incelenerek kavramsallaştırılmasını ve elde edilen temalar aracılığıyla kavramlar arasındaki anlamlı ilişkilerin belirlenmesini amaçlayan bir tekniktir (Vaismoradi vd., 2016; Graneheim & Lundman, 2004). Görüşmelerden elde edilen veriler, kodlama, kategorilerin oluşturulması ve temalar arası ilişkilerin belirlenmesi aşamaları izlenerek sistematik biçimde analiz edilmiştir. Verilerin analizi için ifadelerin netliği ve anlaşılabilirliği bakımından katılımcılara K1, K2,..... K21 şeklinde isimler verilmiştir.

Bu kapsamda araştırmanın katılımcıları olan ruh sağlığı çalışanlarına araştırmanın amacıyla ilişkilendirilen aşağıda verilen üç görüşme sorusu yöneltilmiştir.

1. İncel topluluğu (istem dışı bekarlık-kadın düşmanlığı) ile ilgili ne düşünüyorsunuz? Bir ruh sağlığı çalışanı olarak küresel kriz olarak görüyor musunuz? Neden?
2. Deneyimlerinizden yola çıkarak incel topluluğuna yönelik öngörüleriniz nelerdir? Ruh ve toplum sağlığı açısından etkileri neler olabilir?
3. İncel topluluğuna yönelik mücadelede nasıl bir yol haritası izlenmelidir? Önerileriniz nelerdir?

Çalışmaya katılanların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler	Gruplar	Kişi Sayısı
Cinsiyet	Kadın	14
	Erkek	7
Mesleki Kimliğiniz	Psikiyatrist	5
	Psikolog	8
	Psikolojik Danışman	8
Eğitim Düzeyiniz	Lisans	10
	Yüksek Lisans	10
	Doktora	1
Meslekte Kaçınıcı Yılıınız	1-3	2
	4-6	-
	7-9	6
	10+	13

3. Bulgular ve Yorum

Tablo 2. Küresel Kriz Olarak İncel Temasına İlişkin Bulgular

Kategori	Kod	F	Katılımcı İfadeleri
Sosyolojik Kriz	Cinsiyet Ayrımı-Cinsiyetçi Bakış	7	<i>“İncel toplumda cinsiyetçi tutumların gelişmesine neden olmakla birlikte toplumsal bir krize dönüşebilir” (K1). “Modern toplumlarda kadının yerinin değişmesi doğaldır ki erkeğin iktidarını da sarstı ve bununla birlikte erkeklerde kimlik krizi yaşanmasına yol açtı. Zaten var olan cinsiyet eşitsizliği, nefret söylemleri teknoloji ile küreselleşen ve iletişim ve etkileşimin çok kolay olduğu dünyada böylesi bir topluluğun oluşmasını kolaylaştırdı” (K2). “Bilinçdışının yarattığı gerçekdışı bir nefretin toplum sağlığını ciddi şekilde tehlikeye atacağını ve kadın cinayetlerini artıracığını düşünüyorum” (K4).</i>
Küresel Yaygınlık	Çevrimiçi Ortamlar-Medya-Dijital Ortam	8	<i>“Bu topluluk, dünya genelinde çevrimiçi yayılan bir süreç olduğundan bir kriz niteliği taşır” (K7). “İncel akımı; sanat, medya, siyaset, internet vb. unsurlar aracılığıyla bunun zaman zaman desteklendiğini, yer bulduğunu ve küresel olarak yayıldığını düşünüyorum” (K12). “Bu süreçte bu gruptan etkilenenlerin sayısı hızla artmaktadır. Bunun en etkili sebebi sosyal medyanın olumsuz kullanımudur”. (K17).</i>
Psikolojik Kriz	Şiddet-Öfke-Saldırganlık	8	<i>“İncel topluluğu, yalnızlık ve özgüven sorunları yaşayan bireylerin, bu durumlarını kadın düşmanlığına ve şiddeti meşrulaştıran ideolojilere dönüştürmesiyle ortaya çıkıyor. Bireysel de psikolojik problemlere işaret etmektedir” (K18). “Bir takım hasta ruhlu insanın bir araya gelerek sürü psikolojisi ile birbirlerinin id duygularını beslediklerini düşünüyorum. Bu durum bireysel bir süreçle ilişkilidir” (K21). “Anladığım kadarıyla, bireylerin duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını anlamak önemli. Ancak bu, nefret söylemlerini mazur göstermek anlamına gelmemeli. Bu psikolojik bir durumdur” (K8).</i>

Tablo 2 incelendiğinde ruh sağlığı uzmanlarının (psikiyatrist-psikolog ve psikolojik danışman) İncel topluluğunu küresel bir kriz olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Özellikle bu toplulukların toplumda cinsiyetçi bir tutum sergiledikleri bu bağlamda bir kutuplaştırma yaşandığı görülmektedir. Bu durumun toplumda bazı sosyal sorunlara yol açacağı açıktır. Bunun yanında dijital ortamlarda ve çevrimiçi platformlarda medyanın da etkisi düşünüldüğünde küresel yaygınlığın artacağı vurgulanmaktadır. Bu toplulukların öfke, saldırganlık, şiddet gibi eylemlerde bulunabilecek süreçte olduğunun altı

çizilmektedir. Bu olguların tümü incel akımının küresel bir kriz olarak açıklanabileceğini göstermektedir.

Tablo 3. Toplum ve Ruh Sağlığında İncel Temasına İlişkin Bulgular

Kategori	Kod	F	Katılımcı İfadeleri
Bireyin Ruh Sağlığının Bozulması	Güvende Hissetme me- Kaygı- Korku- Yalnızlık	10	“Bu gruba bağlılığı olanların bireysel tatminleri gerçekleşse bile uzun vadede hukuki ve psikolojik sosyal sorunlara neden olacaktır. Kadınlar güvende hissetmeyecektir” (K7). “Bu da toplumda güvensizlik ve endişenin daha da artmasına yol açmakta. Bu ortam içerisinde inancın ve umudun gelişmesinin zor olduğunu düşünüyorum. Bu süreç bireyin ruh dengesini bozucu bir etkidir” (K13). “İnsanlarda genel anlamda korku ve kaygının artışına neden olmaktadır. Kişi yalnız yaşamaya evrilmektedir” (K17).
Toplumsal Dengenin Bozulması	Cinsiyet Düşmanlığı	11	“Bu nefret halinin kişinin içsel huzur ve dengesini yakalamasına engel olacağı gibi toplum sağlığını da ciddi oranda etkileyeceğini ve kadın cinayetlerini artıracaklarını düşünüyorum” (K4).” Cinsiyet rolleri ve toplumsal çürüme ile ilgili olarak bir çözülmeye taşıyor” (K5). “Çıkış noktası itibari ile insanların birbirlerini tanıyıp, sosyal ilişkiler geliştirmesi hedeflenirken, şu an için geldiği nokta tam tersini üretmektedir” (K6). “Toplumda ne kadar var oldukları ülkemizde tespit edilmeli. Özellikle sosyolojik anlamda ciddi sorunlara yol açabilir. Kadınlara karşı gerçek dışı fikirleri olabilir. Sadece aile hayatın da değil edindikleri meslek gruplarında sorunlara yol açabilirler” (K11).” Bu durumların kadın düşmanlığına ve şiddeti meşrulaştıran ideolojilere dönüştürmesiyle ortaya çıkıyor” (K18). “İncel bireylerde depresyon, anksiyete, sosyal fobi, narsistik yaralanmalar ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik problemler sıklıkla görülür” (K21).
Sosyal Aidiyet Sorunu	Sosyal Kimlik Arayışı	5	“Giderek büyüyeceğini düşündüğüm bir topluluk diyebilirim çünkü insanlarda bir şeye bir yere ait olma duygusu iyi geliyor ve duygu durumları iyi ya da kötü fark etmeksizin birbirini tetikliyor aynı zamanda daha güçlü hisler oluşuyor. Ve insanın saldırgan yanı tetiklenmeye daha yatkın. Grup psikolojisi de bu saldırganlığı beslemek ve büyütmek için çok iyi bir toprak görevi görüyor” (K20).

“Topluluğa dahil olmak, mevcut ruhsal sorunları daha da derinleştirebilir ve gruplar içinde pekişen nefret söylemiyle patolojik bir döngüye dönüşebilir” (K21).

Tablo 3 incelendiğinde incelenen topluluğu içinde olanlar ile bu topluluklardan doğrudan veya dolaylı zarar görenlerin bireyin ruh sağlığını bozduğu vurgulanmaktadır. Bunların yanında cinsiyet düşmanlığı, kin ve nefret duygularını pekiştirdiğinden toplumsal dengenin de bu bağlamda olumsuz etkilenebileceği açıktır. Özellikle bu topluluklara girmek isteyenlerde gruba aiti olma, bir kimlik edinme çabası içinde olabileceği düşünülmektedir. Nitekim bu topluluklara katılanların belki de günlük hayatlarında değersiz, yalnız ve eksiklik duygularına sahip kişilerden oluşabileceği ifade edilmektedir.

Tablo 4. İncel ile Mücadele Temasına İlişkin Bulgular

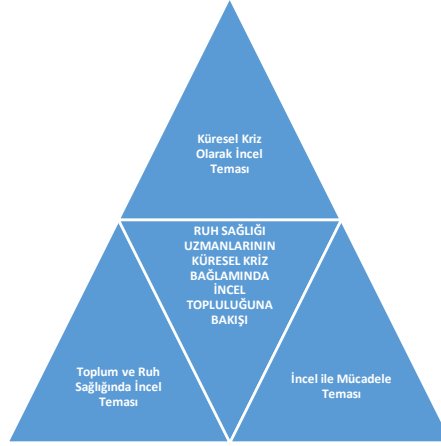
Kategori	Kod	F	Katılımcı İfadeleri
Eğitim Politikaları ve Farkındalık	Toplumsal Cinsiyet Anlamak	1 2	<i>“Hem yöneticiler hem bireyselde eğitimciler hem de aileler bir bütün olarak işbirlikçi tutumla çalışmalı bir bireyi yetiştirirken varoluşsal sebepleri ona aktarmalı” (K1). “Toplumsal cinsiyet konusunda farkındalık çalışmaları yürütülebilir” (K2). “Öncelikle okulöncesinden başlanılıp üniversite sonuna kadar toplumsal cinsiyet eşitliği derslerinin konulması gerekir” (K6). “Erken çocukluk eğitiminden itibaren kadın erkek adaleti üzerine bir yetiştirme tarzı olması gerekir” (K8). “Kişilerin olumlu yönlendirilmesi önemli. Ailelerin başta olmak üzere toplumla ilgili toplumun bilgilendirilmesi gereklidir. Farkındalık çalışmaları yapılmalıdır. Bu tip tavır ve davranışların sağlıksız bir düşünce yapısı olduğu konusunda çalışmalar planlanmalıdır” (K11).</i>
Destek-Yardım	Psikososyal Destek	1 0	<i>“Empati, iletişim, duygusal dayanıklılık gibi becerileri teşvik eden programlar yaygınlaştırmak, psikolojik destek hizmetlerini ulaşılabilir hale getirmek yararlı olabilir” (K9). “Depresyon yalnızlık hislerine odaklanılmalı. Öfke yönetimi öğretilmeli. Bilişsel yeniden yapılandırılmalarla kadınlara dair bakış açılarına müdahalelerde bulunmalı” (K12). “Yakın ilişkiden beklentilerine bakılmalıdır. Kişinin durumuna göre her terapi ekolü kullanılabilir. Altında yatan ağır travma varsa EMDR yoksa BDT ya da şema terapi ile yaklaşılabilir” (K15). “Bireysel ve grupla terapi kesinlikle şart olduğunu düşünüyorum çünkü kendi dünyalarında yaşadıkları o değersizlik duygusuna çalışılıp daha çok</i>

			<i>özgüven ve farklı özelliklerini keşfedebilecekleri sosyal içerikli sanat ve spor da eklenerek ek destekleyici çalışmalar iyi olacağını düşünüyorum. Ve bunların hepsini kapsayan düşünüyorum. Ve öz saygı ve öz şefkati de kapsayan psikoeğitimler de yapılabilir” (K17).</i>
Denetim- Yaptırımlar	Medyanın Gücü ve Hukuk	9	<i>“Dijital platformların denetimi açısından çok disiplinli bir yaklaşım gerekliliğini düşünmekteyim” (K21).” Öncelikle olarak özellikle medya ayağı üzerinde şiddet aldatma ve kadın düşmanlığı taciz olayları çok fazla meşrulaştırılarak toplum özelinde olağanlaştırılmaktadır. Bu süreçlerin denetimi ve hukuki yaptırımları olabilir” (K5).” Ne yazık ki bazen denetim ve sınırlama olmadan bazı davranış problemlerinin, suç işleme kaynaklarının değiştirilmesi, iyileştirilmesi mümkün oluyor. Dolayısıyla interneti kullanma ehliyetinin olması gerekmektedir. Sistemler tarafından bunların takibi yapılmalıdır” (K6).” Sosyal medyanın özellikle bunu olumsuz anlamda desteklediğini ve yer ayırdığını görebiliyorum. Her türlü olumsuz fikrin rahatça yazılabildiğini ve desteklendiğini düşünüyorum. Ama aynı medya üzerinden farkındalık ve olumlu fikirler de yayılabilir. İnternet ortamında bu konunun üzerine gidilmesinin, gençlere doğru bilgilerin ulaşılması açısından daha yararlı olacağını düşünüyorum” (K11).</i>

Tablo 4 incelendiğinde incel toplulukları ile mücadele etmede özellikle erken yaşta toplumsal cinsiyet gibi olgular hakkında eğitim politikalarıyla, psikoeğitim yaklaşımlarla farkındalık çalışmaları yapılması önemli görülmektedir. Bunun yanında bilimsel çalışmalara daha fazla konu olması değerli görülmektedir. Bu topluluklardan etkilenenlere yönelik psikososyal destek, danışmanlık ve psikolojik destekte bulunulması gerekli görülmektedir. Bu topluluklara üye olanların da hangi amaçlı katıldıkları konusuna da dikkat çekilmektedir. Bu olumsuz süreçlerle müdahale anlamında bazı yaptırımların ve denetimlerin olması gereklidir. Bu bağlamda sosyal medya, çevrimiçi ortamların denetimli olarak izlenmesinin yanında hukuki yaptırımların olması vurgulanmaktadır.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Şekil 1. Araştırmanın Bulgularına İlişkin Temalar



Araştırma sonucunda ruh sağlığı uzmanlarının incel topluluğunun kadına karşı cinsiyet eşitsizliğini getirebileceği, güvenli olmadıkları, şiddete maruz kalabilecekleri dezavantajlı grup haline gelebilecekleri kaygısı taşımaktadırlar. Bu durum küresel bir kriz haline dönüştüğü belirtilmektedir. Bununla mücadele ve önlemlerin acil bir şekilde hem sivil toplum kuruluşları hem de ülkelerin gerekli kurumları tarafından yapılması önemli görülmektedir. Bu topluluğun küresel kriz olmasında özellikle doğrudan ve dolaylı olarak toplumların, bireylerin ruh sağlığı etkilenmesi ve küresel anlamda hızlı yayılabilecek bir ortamın mevcut olması gösterilebilir. Sosyal bağlılıkları veya aidiyet duygularına yönelik zayıf bir duygudurum olanların kimlik edinme çabası içinde olmaları bu toplulukların sayısını arttırdığı ifade edilebilir. Bu topluluklara katılım sağlayanların bazı psikolojik sorunlara da sahip olabileceği de düşünülebilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde de incel akımının kolektif kimliği ağırlıklı olarak cinsiyet rolü stresi ve özellikle de kabul tehdidi tarafından tanımlandığı belirtilmektedir (Branscombe vd., 1999). Başka çalışmalarda bu akımdaki kişilerin yaklaşık üçte ikisinin gerçek hayatta arkadaş çevrelerinin olmaması (Sparks vd., 2022) dikkat çekici bir olgudur. Bu durum onların kendilerini daha fazla çevrimiçi süreçlere itebilmektedir. Yani bu kişilerin sosyal bağlılıklarının zayıflığı incel sürecine katılımı kolaylaştırıcı bir etki yaratabilir. Diğer bir çalışmada incellerin algılanan cinsiyet eşitsizliği bakış açılarının kadınların kırılgan ve dirençsiz oldukları inancını beslediklerini ve genel anlamda da kadın düşmanlığı ve kızgınlığı ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (De Vettor vd., 2025). Bu çalışmada da görüldüğü gibi cinsiyet eşitliğine yönelik algıların önemli ölçüde daha doğru ve anlamlı değerlendirilmesi gerekmektedir. Son zamanlarda özellikle ergenlerle ilgili yapılan film ve dizilerin de bu tür akımlara dikkat

çektiği düşünölmektedir. Bu bağlamda 2025 yapımı mini dizi şeklindeki” Adolescence” dizisi de sosyal hayattan yalıtılmış ve sosyal bağlılıkları zayıf olan ergenlerin bu tür süreçlerden nasıl olumsuz etkilendiklerine vurgu yapılması da ilgi çekici görünmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda da ergenliğin evrensel zorluklarını ve genç kahramanları konu alan büyüme filmleri, bu dönemi yaşayan gençler için kendilerini anlamalarına ve yön bulmalarına yardımcı olan önemli birer referans niteliğindedir (Callister vd., 2011; Coyne vd., 2010; Stern & Morr, 2013). Bu yüzden ergenlerin referans alabileceği bu süreçlerin daha yapıcı ve didaktik olması önemli görölmektedir. Ayrıca bu gibi toksik ilişkilerin olduğu topluluklardan etkilenenlere yönelik destek (psikolojik-sosyal) olması da önemlidir. İncel gibi topluluklara etkili mücadele edebilmek için toplumların birlikte hareket etmesi değerlidir. Hem devlet politikaları hem hukuki yaptırımların ve denetimlerin olması yerinde bir süreç olacaktır. Ayrıca medyanın gücü, olumlu anlamda bu durumla mücadelede kullanılabilir. Özellikle toplumsal cinsiyet, insan ilişkileri, empatik olma, sosyal bağlılık gibi konularda farkındalık çalışmalarının erken yaşta kazandırılmasının gerekli olduğu düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Baele, S. J., Brace, L., & Coan, T. G. (2019). From “incel” to “saint”: Analyzing the violent worldview behind the 2018 Toronto attack. *Terrorism and Political Violence*, 31(6), 1120–1140. <https://doi.org/10.1080/09546553.2019.1638252>
- Branscombe, N. R., Ellemers, N., Spears, R., & Doosje, B. (1999). The context and content of social identity threat. In N. Ellemers, R. Spears, & B. Doosje (Eds.), *Social identity: Context, commitment, content* (pp. 35–58). Blackwell Science.
- Callister, M., Stern, L. A., Coyne, S. M., Robinson, T., & Bennion, E. (2011). Evaluation of sexual content in teen-centered films from 1980 to 2007. *Mass Communication & Society*, 14(4), 454–474. <https://doi.org/10.1080/15205436.2010.500446>
- Coyne, S. M., Callister, M., & Robinson, T. (2010). Yes, another teen movie: Three decades of physical violence in films aimed at adolescents. *Journal of Children and Media*, 4(4), 387–401. <https://doi.org/10.1080/17482798.2010.510006>
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri* (Çev. Ed.). Siyasal Kitapevi.
- Delaney, T. W., Pollet, T. V., & Cook, C. (2024). The mental well-being of involuntary celibates. *Personality and Individual Differences*, 218, 112474. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112474>
- De Vettor, M., Lo Buglio, G., Barsanti, A., Ciocca, G., Gennaro, A., Göksal, R., Lingiardi, V., Giovanardi, G., & Boldrini, T. (2025). Involuntary celibacy (incel) identity: A thematic analysis of an online community’s beliefs and emotional experiences. *Societies*, 15(2), Article 44. <https://doi.org/10.3390/soc15020044>
- Ging, D. (2019). Alphas, betas, and incels: Theorizing the masculinities of the manosphere. *Men and Masculinities*, 22(4), 638–657. <https://doi.org/10.1177/1097184X17706401>
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Husserl, E. (2012). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. Routledge.
- Kraus, M. W., Sears, D. O., & Burke, M. (2021). Social class, isolation, and the rise of incel ideology. *Journal of Social Issues*, 77(3), 678–695. <https://doi.org/10.1111/josi.12447>
- Öztürk, B., Yalçın, T., & Akkaynak, B. (2025). Anomi ve toksik erkeklik odağında “incel” kavramının Türkiye’de görünürlük kazanması ve örnek olay

incelemesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 13(2), 728–751.

- Scaptura, M. N., & Boyle, K. M. (2020). Masculinity threat, misogyny, and the endorsement of violence against women. *Violence Against Women*, 26(15–16), 1781–1803. <https://doi.org/10.1177/1077801219888026>
- Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2022). Involuntary celibacy: A review of incel ideology and experiences with dating, rejection, and associated mental health and emotional sequelae. *Current Psychiatry Reports*, 24(12), 731–740. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01382-9>
- Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2024). One is the loneliest number: Involuntary celibacy (incel), mental health, and loneliness. *Current Psychology*, 43(1), 392–406. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03523-9>
- Stern, S., & Morr, L. (2013). Portrayals of teen smoking, drinking, and drug use in recent popular movies. *Journal of Health Communication*, 18(2), 179–191. <https://doi.org/10.1080/10810730.2012.688251>
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 100–110. <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>
- World Health Organization. (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061732>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. baskı). Seçkin Yayıncılık.

BÖLÜM 5

Lise Öğrencilerinin Ders Dışı Aktiviteler Yoluyla Küresel Kriz Karşısında Dayanıklılığı Güçlendirme*

**Aysel Fidan¹ & Ayaz Durğaç² &
Aydın Tolga Tavukcu³**

* Bu çalışma aynı adla 9-10-11 Ekim 2025 tarihlerinde Diyarbakır'da düzenlenen 2. Uluslararası Toplum ve Ruh Sağlığı Kongresi'nde bildiri özeti olarak sunulmuştur.

¹ Psikolojik Danışman, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi, Diyarbakır, Türkiye, ORCID-0000-0001-9186-6253,

² Öğrenci, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi, Diyarbakır, Türkiye

³ Öğretmen, Vali Aydın Arslan Fen Lisesi, Türkiye, ORCID-0009-0003-7235-430X.

1. GİRİŞ

1.1. Kriz ve Kriz Dönemlerinde Ergenler

Kriz, genel olarak, bir sistemin işleyişini bozan, belirsizlik yaratan ve geleneksel başa çıkma mekanizmalarını yetersiz kılan olağanüstü bir durum olarak tanımlanabilir (Öner, 2020; Yılmaz & Doğan, 2021). 21. Yüzyıl, insanlığın karşı karşıya kaldığı çok boyutlu ve birbirine bağlı küresel krizlerle damgasını vurmuştur. COVID-19 pandemisi gibi salgın hastalıklar, iklim değişikliğinin yol açtığı çevresel felaketler, ekonomik dalgalanmalar ve toplumsal kopuşlar bireyleri etkilemektedir.

Bu krizler, bireyde kaygı, belirsizlik hissi ve çaresizlik duyguları yaratırken, aynı zamanda bireyin içsel kaynaklarını ve esneklik kapasitesini zorlayarak, yeni adaptasyon mekanizmaları geliştirmesine de olanak tanır (Çetin, 2019).

Küresel krizler, özellikle pandemi, iklim değişikliği, ekonomik belirsizlikler ve sosyal çatışmalar, ergenlerin psikososyal dengelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu dönemde kimlik arayışı içinde olan lise öğrencileri, geleceğe dair kaygı, sosyal izolasyon ve akademik motivasyon düşüklüğü gibi sorunlar yaşamaktadır. Yıldız (2021) çalışmasında bu durumu şu şekilde açıklamaktadır: “COVID-19 pandemisi sürecinde ergenlerin sosyal ilişkilerinde daralma, akademik aidiyet duygusunda zayıflama ve geleceğe yönelik belirsizlik hissi belirgin biçimde artmıştır.”

Benzer biçimde, Korkut-Owen ve Bugay (2020) da krizlerin ergenlerde “öz-yeterlik ve başa çıkma becerilerinde azalma, sosyal destek ihtiyacında artış ve depresif belirtilerde yükselme” ile sonuçlandığını belirtmektedir. Bu bulgular, kriz dönemlerinde psikolojik sağlamlığın ve destekleyici okul ortamlarının önemini göstermektedir. Küresel ölçekte yaşanan krizler yalnızca duygusal değil, bilişsel ve davranışsal düzeyde de etkiler yaratmaktadır. Öğrenciler akademik dikkat sürelerinde azalma, geleceğe dair belirsizlik ve sosyal geri çekilme eğilimleri gösterebilmektedir. Kaya’ya (2022) göre ekonomik krizler ve çevresel kaygılar, lise öğrencilerinde öğrenmeye yönelik motivasyonu azaltmakta ve başarı yerine kaygı temelli bir öğrenme anlayışı almaktadır.

Arslan ve Yıldırım (2021) ergenlerin krizlerle baş etme biçimlerini inceledikleri çalışmada, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmemesi halinde, krizlerin ergenlerde yalnızlık ve umutsuzluk duygularını artırdığını ifade etmiştir. Tüm bu bulgular, krizlerin yalnızca geçici stres faktörleri değil, ergenlerin uzun vadeli psikososyal gelişimini şekillendiren temel yaşam deneyimleri olduğunu ortaya koymaktadır.

1.2. Kriz ve Kriz Dönemlerinde Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stres, travma ve krizlere karşı verdikleri tepkileri açıklamak için kullanılan temel bir

psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır. Özbay ve Şahin (2019) bu kavramı şu şekilde tanımlar: “Psikolojik sağlık, bireyin riskli veya stresli durumlar karşısında uyum gösterebilme, sağlıklı işlevselliğini sürdürebilme ve çevresel desteklerle yeniden denge kurabilme kapasitesidir.”

Ergenlik döneminde psikolojik sağlık daha da kritik hale gelmektedir. Arslan (2021) ergenlerde psikolojik direnci, stres ve travmatik yaşantılar karşısında ayakta kalabilme, esnek başa çıkma becerilerini kullanabilme ve sosyal destek sistemleri ile uyum sürecini sürdürebilme kapasitesi olarak ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık yalnızca bireyin içsel gücü değil; aynı zamanda ailesi, arkadaş çevresi, öğretmenleri ve okul ortamı tarafından desteklenen çok boyutlu bir yapıdır (Özbay & Şahin, 2019; Arslan, 2021).

Eğitim kurumları, günümüzde yalnızca bilişsel becerileri geliştiren yapılar değil, aynı zamanda öğrencilerin duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimlerini destekleyen yaşam alanları olarak görülmektedir. Bu bağlamda, gençlerin krizlerle baş etme becerilerini geliştirmesi için eğitim ortamlarının, yalnızca akademik öğrenmenin ötesinde, duygusal dayanıklılığı ve sosyal becerileri güçlendiren deneyimler sunması büyük önem taşımaktadır (Yılmaz, 2018).

1.3. Ders Dışı Etkinlikler ve Ergenlerde Dayanıklılık

Ders dışı aktiviteler, gençlerin öz-yeterlik, sosyal aidiyet, öz disiplin ve stresle başa çıkma gibi beceriler geliştirmelerine olanak tanıyan güçlü bir araçtır. Literatürde, bu tür etkinliklerin öğrencilerin özgüvenini artırdığı, akran ilişkilerini güçlendirdiği ve problem çözme becerilerini geliştirdiği ortaya konmuştur (Çelik, 2020).

Kriz dönemlerinde ders dışı etkinliklere katılım, öğrencilerin stresle başa çıkma ve sosyal aidiyet duygusunu koruma süreçlerinde koruyucu bir rol üstlenmektedir. Karataş (2021) bu durumu şöyle açıklamaktadır: “Ders dışı etkinliklere katılan ergenler, pandemi gibi kriz dönemlerinde yalnızlık duygusunu daha az yaşamakta, okul aidiyetleri ve öz-yeterlik algıları daha yüksek düzeyde seyretmektedir.”

Benzer biçimde, Sari (2012) okul dışı sosyal ve kültürel faaliyetlerin öğrencilerin öz güvenini, toplumsal sorumluluk bilincini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini belirtmiştir. Civil ve Koçak (2018) ise ders dışı etkinliklerin öğrencilerin kriz ve stres durumlarında kendilerini ifade etmelerini, aidiyet duygusunu sürdürmelerini ve duygusal dayanıklılık geliştirmelerini sağladığını ifade etmektedir. Kaya ve Demir (2021) çalışmalarında ders dışı kulüp ve proje çalışmalarının öğrencilerin problem çözme becerilerini artırdığını, kaygı düzeylerini azalttığını ve öz-yeterlik inançlarını güçlendirdiğini vurgulamaktadır.

Türkiye’de ise sınav kaygısı ve yoğun ders programlarının öğrencilerin ders dışı etkinliklere katılımını sınırlandırdığı, ancak okul yönetimi ve aile desteği ile

bu katılımın arttığı da bilinmektedir (Civil & Koçak, 2018; Demir & Arslan, 2022). Bu çalışma, lise öğrencilerinin ders dışı aktiviteler yoluyla küresel krizler karşısında psikososyal dayanıklılık geliştirmelerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır.

2. Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın temel amacı, fen lisesi öğrencilerinin ders dışı etkinliklere katılım durumlarını ve bu etkinliklerin öğrenciler üzerindeki psikososyal ile akademik etkilerini incelemektir. Ayrıca, bu süreçte ortaya çıkan olası koruyucu faktörler belirlenerek, ders dışı etkinliklerin fen lisesi öğrencilerinin psikososyal iyi oluşlarını güçlendirmede ne ölçüde işlev gördüğü tasvir edilmek istenmiştir. Böylece araştırma, eğitim kurumlarının kriz dönemlerinde öğrencilerin dayanıklılığını artırmaya yönelik stratejilere ışık tutmayı amaçlamaktadır.

3. Yöntem

Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden betimsel desen kullanılarak tasarlanmıştır. Öğrencilerin ders dışı etkinliklere yönelik tutumu ve katılım deneyimi betimlenmek için yarı yapılandırılmış bir form hazırlanmıştır. Araştırmada, öğrencilerin ders dışı aktivitelere katılım sıklıkları, motivasyon kaynakları, algılanan faydalar ve karşılaşılan engeller incelenmiştir. Bununla beraber bu katılımın şeklini ve içeriğini etkileyebilecek yaş, cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, kardeş gibi değişkenler de ele alınmıştır. Bu sayede kriz dönemlerinde öğrencilerin devam ettikleri ders dışı etkinliklerin olası koruyucu gücü hakkında daha detaylı fikir sahibi olunabilecektir.

3.1. Örneklem ve Verilerin Toplanması

Araştırmanın evreni, ders dışı etkinliklerine katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem 10 öğrenci olup, kartopu yöntemi ile belirlenmiştir. Kartopu örneklem yöntemi, belirli kriterleri taşıyan katılımcıların mevcut katılımcılar aracılığıyla tespit edilmesini sağlayan bir nitel örnekleme tekniğidir (Patton, 2015). Bu araştırmada fen lisesine devam etmek ve en az 6 ay boyunca bir ders dışı etkinliğe katılmak kriter olarak belirlenmiştir. Bu sayede belirli süre boyunca ders dışı etkinliklere devam eden öğrencilerin bunlardan nasıl etkilendiği daha iyi anlaşılmış olacaktır.

Yaşları 14-17 arasında değişen 6 kız ve 4 erkek öğrenciye ulaşılmıştır. Ebeveynlerin eğitim durumu, 6'sı üniversite, 3'ü ilköğretim ve 1'i lise mezunudur. Öğrencilerin ders dışı etkinlik alanları müzik (5), görsel sanatlar (1) ve spor (4) olarak kategorize edilmiştir. Ailelerin maddi durumu, 7 öğrenci orta, 3 öğrenci iyi olarak bildirmiştir; düşük olarak ifade eden öğrenci yoktur.

3.2. Veri Analizi

Araştırmanın verileri içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Yıldırım ve Şimşek (2013) içerik analizini, nitel verilerin sistematik biçimde incelenerek belirli temalara, kategorilere ve kodlara ayrılması süreci olarak ele almaktadır. Bu bağlamda içerik analizi süreci dört aşamada yürütülmüştür:

1. Verilerin Kodlanması: Katılımcı ifadeleri satır satır okunmuş ve anlamlı bölümler kodlanmıştır.
2. Temaların Belirlenmesi: Benzer kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur.
3. Bulguların Düzenlenmesi: Elde edilen temalar, frekans değerleriyle birlikte tablolastırılmıştır.
4. Yorumlama: Temalar literatürle karşılaştırılarak tartışılmıştır.

4. Bulgular

Bu bölüm iki şekilde ele alınmıştır. İlk olarak elde edilen bilgiler derlenerek sunulacaktır. İkincil olarak da öğrencilerin ders dışı etkinliklere katılımlarını etkileyebilecek yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, ebeveyn eğitimi, kardeş sayısı gibi değişkenler derinlemesine ele alınacaktır.

Bu araştırma kapsamında öğrencilerin ders dışı etkinliklere katılımını ve bu etkinliklerin onların yaşamına etkileri, bu süreçte karşılan zorluklar ve destek kaynaklarını kapsayan temalar ön plana çıkmıştır. Tablo 1’de bu bulguların derlenmiş hali sunulmaktadır.

Tablo 1
Ana Tema, Alt Tema ve İfade Edilme Sıklığı

Ana Tema	Alt Tema	İfade Edilme Sıklığı
Katılım Motivasyonu	Kişisel ilgi ve merak	8
	Aile/çevre etkisi	4
	Kendini ifade etme	6
Deneyim Biçimi	Kurs/kulüp katılımı	7
	Bireysel öğrenme	3
	Uzun süreli devamlılık	6
Psikolojik Etkiler	Rahatlama, stres azalması	9
	Özgüven gelişimi	7
	Mutluluk ve motivasyon	8
Zorluklar ve Başa Çıkma	Zaman yetersizliği	6
	Aile baskısı	4
	Fiziksel yorgunluk	3

Ana Tema	Alt Tema	İfade Edilme Sıklığı
Destek Kaynakları	Kaynak eksikliği	2
	Planlama ve öz düzenleme	5
	Aile desteği	8
	Öğretmen desteği	4
	Arkadaş desteği	6
Sosyal Etkileşim ve Kimlik	Sosyalleşme, aidiyet	9
	Kimlik gelişimi / meslek yönelimi	5

Not. Bu tablo, öğrencilerin ders dışı etkinliklere ilişkin temel temalarını ve ifade sıklıklarını göstermektedir. Veriler içerik analizi yöntemiyle elde edilmiştir.

Katılım Motivasyonu Öğrencilerin büyük bölümü, etkinliklere içsel motivasyonla yöneldiklerini ifade etmiştir. Katılımcıların çoğu, ilgilendikleri etkinlikleri “merak”, “hoşlanma” ve “kendini ifade etme isteği” gibi nedenlerle seçmiştir. Bazı öğrenciler, ailelerinin ya da çevrelerinin etkisiyle belirli bir etkinliğe başlamış olsa da zaman içinde bu etkinliği kendi kimliklerinin bir parçası hâline getirdiklerini belirtmiştir. Örneğin, keman çalan bir öğrenci, ortaokulda verilen derslerin yetersizliği nedeniyle kendi isteğiyle kursa gitmeye başladığını ve müziğin kendisini mutlu ettiğini belirtmiştir. Benzer biçimde, voleybol oynayan öğrencilerden biri, ailesinin önerisiyle başladığı spora zamanla kendi isteğiyle devam ettiğini ve bunun özgüvenini artırdığını dile getirmiştir. Bu ifadeler, öğrencilerin başlangıçta dışsal bir yönlendirmeye başladıkları etkinlikleri içselleştirerek bireysel anlam üretim sürecine dönüştürdüklerini göstermektedir.

Katılım Biçimi Katılımcıların etkinliklere katılım biçimleri incelendiğinde, kurs, özel ders ve bireysel çalışma gibi farklı yollar izlendiği görülmektedir. Müzik, resim ve spor alanlarında öğrenciler hem okul etkinliklerine katılmış hem de bireysel ya da profesyonel kurslarla ilgilerini sürdürmüştür. Etkinlik süreleri kısa dönemli (yaklaşık birkaç ay) katılımlardan uzun yıllara yayılan sistemli çalışmalara kadar değişmektedir. Bu çeşitlilik, öğrencilerin ilgi alanlarına bağlılıklarının ve süreklilik eğilimlerinin güçlü olduğunu, etkinliklerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçasına dönüştüğünü göstermektedir.

Psiko-Sosyal Etkiler Etkinliklerin öğrencilerin duygusal, bilişsel ve sosyal yaşamlarına etkileri belirgin biçimde olumlu yöndedir. Katılımcılar, müzikle uğraşmanın “rahatlatıcı” bir işlevi olduğunu, sporun “enerji kazandırdığını”, resim ve tasarımın ise “kendini ifade etme” fırsatı sunduğunu vurgulamıştır. Bir öğrenci, “çalışınca mutlu oluyorum, sosyal hayatımı olumlu etkiliyor” ifadesiyle bu sürecin psikolojik faydasını açıkça ortaya koymuştur. Sporla ilgilenen öğrenciler ise hem fiziksel hem de zihinsel olarak rahatladıklarını, etkinliklerin stres düzeylerini azalttığını ve öz güven kazandırdığını belirtmiştir. Bu bulgular,

etkinliklerin ergenlerde hem duygusal düzenleme hem de öz yeterlik gelişimi açısından destekleyici bir işlev gördüğünü göstermektedir.

Zorluklarla ve Başa Çıkma Katılımcıların önemli bir bölümü, etkinlikleri sürdürürken çeşitli güçlüklerle karşılaştıklarını da belirtmiştir. Bu güçlükler çoğunlukla zaman yetersizliği, aile baskısı, yorgunluk ve fiziksel koşullarla ilgilidir. Sınav dönemleri veya yoğun okul programları nedeniyle etkinliklerine düzenli devam edemeyen öğrenciler, ders başarısı ile kişisel ilgi alanları arasında denge kurmakta zorlandıklarını dile getirmiştir. Bir öğrenci, “çok yoğunlaşınca derslerimi boşluyorum” ifadesiyle bu çelişkiyi ortaya koyarken, bir diğeri “ailem derslerime daha çok önem veriyor, spora devam etmemi istemiyor” diyerek aile kaynaklı baskının etkisini vurgulamıştır. Bununla birlikte, öğrenciler çoğunlukla bu zorlukları aşmak için öz düzenleme ve planlama stratejileri geliştirdiklerini ifade etmiştir. Bu durum, ergenlerin karşılaştıkları engeller karşısında dayanıklılık geliştirme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Destek Kaynakları Destek kaynakları açısından aile, öğretmen ve arkadaş çevresinin önemi öne çıkmaktadır. Öğrenciler, ailelerinin ve öğretmenlerinin desteğinin motivasyonlarını sürdürmede belirleyici olduğunu belirtmiştir. Ailesinden destek gören katılımcılar etkinliklerine daha uzun süre devam ederken, destek eksikliği yaşayanlar zaman zaman motivasyon kaybı yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu bulgu, öğrencinin sosyal çevresiyle olan ilişkilerinin ilgi alanlarını sürdürmedeki kritik rolünü göstermektedir. Ayrıca arkadaş desteği, özellikle ortak etkinliklere katılan öğrenciler arasında sosyal bağları kuvvetlendirmiş ve iletişim becerilerini güçlendirmiştir. Voleybol ve müzik gibi grup temelli etkinliklerde öğrenciler, takım çalışması ve paylaşımın kendilerini daha iyi hissettirdiğini ve sosyal çevrelerini genişlettiklerini belirtmiştir.

Katılımcılar, etkinliklerin akademik yaşamlarıyla ilişkisine dair farklı görüşler dile getirmiştir. Bazı öğrenciler, yoğun etkinlik programlarının ders başarısını olumsuz etkileyebildiğini söylerken, çoğunluk etkinliklerin kendilerine planlı çalışma ve zaman yönetimi becerisi kazandırdığını vurgulamıştır. Bir öğrenci, “kendime az da olsa zaman yaratmaya çalışıyorum” ifadesiyle akademik ve sosyal yaşam arasındaki dengeyi kurmaya yönelik çabasını dile getirmiştir. Bu durum, etkinliklerin öğrencilerin öz dengeyi sağlamalarında işlevsel bir araç olarak kullanıldığını göstermektedir.

Gelecek planlarına ilişkin ifadeler, öğrencilerin büyük bir bölümünün ilgilendikleri etkinlikleri yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de sürdürmek istediklerini ortaya koymuştur. Bazı öğrenciler, ilgilendikleri alanları hobi düzeyinde devam ettirmeyi planlarken, bazıları bu alanları meslek seçimleriyle ilişkilendirmektedir. Örneğin, tasarım ve resimle ilgilenen bir öğrenci gelecekte mimarlık veya tasarım alanında meslek edinmek istediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, müzikle ilgilenen öğrencilerden biri, konservatuvara gitmeyi

hedeflediğini dile getirmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin ilgi alanlarını yalnızca bir serbest zaman etkinliği olarak değil, kimliklerinin ve geleceğe dönük yönelimlerinin bir parçası olarak gördüklerini göstermektedir.

Sosyal Etkileşim ve Kimlik Öğrencilerin büyük bir kısmı, ilgilendikleri etkinliklerin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Katılımcılar, etkinliklerin arkadaş çevrelerini genişlettiğini, paylaşım ve iletişim becerilerini geliştirdiğini ve sosyal yaşamlarını daha anlamlı hâle getirdiğini vurgulamıştır. “Yeni arkadaşlar ediniyorum ve iletişimimiz güçleniyor” ifadesi, etkinliklerin sosyal bütünleşme üzerindeki rolünü açıkça göstermektedir. Bu sonuçlar, etkinliklerin öğrenciler için bir sosyalleşme alanı oluşturduğunu ve aidiyet duygusunu pekiştirdiğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak, elde edilen bulgular öğrencilerin farklı sanat ve spor etkinlikleri aracılığıyla kimlik gelişimlerini desteklediklerini, öz güven, dayanıklılık ve sosyal becerilerini güçlendirdiklerini göstermektedir. Ergenlik döneminde anlamlı uğraşların bireyin benlik inşasında önemli bir rol oynadığı, bu faaliyetlerin mikro düzeyde yaşanan krizleri gelişim fırsatlarına dönüştürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, öğrencilerin ilgilendikleri etkinliklerin yalnızca bireysel tatmin sağlamadığı, aynı zamanda psikososyal gelişimlerinin bütüncül bir parçası olduğu ortaya çıkmıştır.

Bulgulara öğrencilerin katılım, motivasyon, karşılaşılan zorluklar gibi temalarını etkileyebilecek çeşitli değişkenlerle devam edilecektir. Bu değişkenler sırasıyla yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn eğitimi ve kardeş sayısı olarak ele alınacaktır.

Yaş

Yaş ilerledikçe etkinliklerdeki motivasyonun yönü değişmektedir. 14–15 yaş grubunda öğrenciler daha çok merak ve keşif odaklı bir katılım sergilerken, 16–17 yaş grubunda kendini geliştirme veya profesyonel yönelim öne çıkmaktadır.

Tablo 2

Yaşa Göre Ders Dışı Etkinliklere Eğilim

Yaş	Eğilim	Örnek Alıntı
14	Yaratıcılık ve ifade	“Küçüklükte ailemden etkilendim, kendimi ifade etmenin bir yolu oldu.” (K4)
15	Sosyalleşme ve eğlence	“Voleybol oynarken iletişimimiz güçlendi.” (K2)
16–17	Kariyer ve öz-gelişim	“Konservatuar mezunu olmak istiyorum.” (K3)

Yaş ilerledikçe öğrencilerin etkinliklere katılım motivasyonları değişmekte, erken yaşlarda ifade ve keşif, ileri yaşlarda öz-gelişim ve kariyer yönelimi öne çıkmaktadır.

4.1. Cinsiyet

Cinsiyet etkinlik tercihinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmıştır. Kız öğrenciler daha çok sanat ve estetik temelli etkinlikleri (keman, piyano, resim), erkek öğrenciler ise spor ve performans odaklı etkinlikleri (yüzme, kick box) tercih etmiştir.

Tablo 3
Cinsiyete Göre Ders Dışı Etkinlikler ve Öğrencilerin Eğilimleri

Cinsiyet	Baskın Etkinlikler	Gözlenen Eğilim	Öğrenci Alıntısı
Kız	Müzik, Resim, Voleybol	Sosyalleşme ve duygusal ifade	“Performanslara çalışırken yeni ilişkiler kuruyorum.” (K1)
Erkek	Kick Box, Yüzme, Piyano	Fiziksel gelişim ve özgüven	“Fiziksel ve mental gelişim açısından olumlu etkileri var.” (K7)

Cinsiyet, öğrencilerin etkinlik tercihinde yönlendirici bir değişken olarak gözlenmiştir. Kız öğrenciler daha çok sanat ve duygusal ifade içeren etkinliklere, erkek öğrenciler ise performans temelli sporlara yönelmiştir.

4.2. Sosyo-Ekonomik Düzey

Sosyo-ekonomik durum, etkinliğe erişim ve süreklilik üzerinde önemli bir etkindir. “İyi” düzeydeki ailelerden gelen öğrenciler uzun süreli ve kurs destekli çalışmalara devam ederken, “orta” düzeyde olanlar daha çok okul veya yerel imkânlardan yararlanmaktadır.

Tablo 4
Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Gözlemler ve Alıntılar

Sosyo-Ekonomik Düzey	Gözlenen Özellik	Öğrenci Alıntısı
İyi	Kurs ve özel ders imkânı, süreklilik	“4 yıl kursa gittikten sonra sahneye çıktım.” (K1)
Orta	Aile baskısı, ders–aktivite dengesi	“Ailem derslerimi daha çok önemsememi istiyor ama spora devam etmek beni mutlu ediyor.” (K8)

Sosyo-ekonomik düzey, etkinlik erişimi ve sürdürülebilirliği üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Üst düzey ailelerden gelen öğrenciler, uzun süreli kurs veya özel derslere erişim sağlamaktadır.

4.3. Ebeveyn Eğitimi

Ebeveyn eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin sanat temelli etkinliklere yönelimi artmaktadır. Üniversite mezunu ebeveynlere sahip öğrenciler genellikle müzikle ilgilenirken, düşük eğitim düzeyindeki ebeveynlerin çocukları spor veya görsel sanatlara yönelmiştir.

Tablo 5

Ebeveyn Eğitimi ve Ders Dışı Eğilim İlişkisi

Ebeveyn Eğitimi	Eğilim	Alıntı
Üniversite ve üstü	Müzik (keman, piyano)	“Beyin gelişimine katkı sağlıyor, sosyal açıdan yardımcı oluyor.” (K10)
İlkokul /Ortaokul	Resim, spor	“Günlük çizim yapmak çevremde öne çıkmamı sağlıyor.” (K4)

Ebeveyn eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin sanat ve akademik yönelimli etkinliklere katılımı artmaktadır.

4.4. Kardeş Sayısı

Kardeş sayısı arttıkça etkinliklere ayrılan zaman ve süreklilik azalmaktadır. Bu durum hem zaman paylaşımı hem de aile desteği sınırlılığından kaynaklanmaktadır.

“Yedi kardeşiz, bazen fiziksel yorgunluk nedeniyle devam edemiyorum.” (K7)

Buna karşın az kardeşi olan öğrenciler daha istikrarlı bir devam göstermiştir:

“Kurs ve özel derslerle düzenli çalışıyorum.” (K9)

Bu veriler, sanat ve spor etkinliklerinin ergenlik döneminde bireylerin kimlik gelişimi, özgüven, sosyalleşme ve stres yönetimi üzerinde belirgin etkiler yarattığını göstermektedir. Sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn eğitimi ve kardeş sayısı gibi faktörler bu etkinliklerin sürekliliği ve erişim olanaklarını belirleyen önemli değişkenlerdir.

5. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, lise öğrencilerinin ders dışı etkinlikler aracılığıyla psikososyal dayanıklılık geliştirme süreçlerini incelemiş; sanat ve spor etkinliklerinin gençlerin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerine çok boyutlu katkılar sunduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, öğrencilerin bu etkinliklere çoğunlukla içsel motivasyon, kendini ifade etme isteği ve kişisel merak gibi etkenlerle katıldıklarını göstermektedir.

Bu durum, Çelik (2020) ve Karataş (2021) tarafından yapılan çalışmalarla uyumludur; her iki araştırmada da ders dışı etkinliklerin gençlerde öz-yeterlik, kimlik gelişimi ve duygusal dengeyi güçlendirdiği vurgulanmıştır.

Katılımcı öğrenciler, sanat ve spor etkinliklerini yalnızca “boş zaman faaliyeti” olarak değil, aynı zamanda yaşamlarının anlamlı bir bileşeni olarak tanımlamıştır.

Bu sonuç, Yılmaz’ın (2018) “etkin katılım yoluyla duygusal öğrenme” yaklaşımını desteklemektedir.

Sanat ve spor etkinliklerinin bireylere özgüven, öz-düzenleme ve duygusal dayanıklılık kazandırdığı görülmüştür. Öğrencilerin “Müzikle ilgilenmek hem psikolojik hem fiziksel yönden iyi hissettiriyor” (K6) ya da “Spora gittiğimde kafamı boşaltıyorum” gibi ifadeleri, etkinliklerin stres azaltıcı ve öz-farkındalık geliştirici yönünü göstermektedir.

Benzer biçimde, Naghibi ve ark. (2012) ile Li (2023), sanat ve spor katılımının gençlerin ruhsal sağlıklarını ve sosyal yakınlıklarını geliştirdiğini bildirmiştir.

Erikson’un psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik, bireyin “kimlik kazanımı ve rol karmaşası” evresidir. Bu süreçte öğrencinin toplumsal bir rol edinmesi, kimlik bütünlüğünü güçlendirir. Araştırmamızda öğrencilerin “Performanslara çalışırken yeni ilişkiler kuruyorum” (K1) veya “Kendimi daha özgüvenli hissediyorum” (K2) gibi ifadeleri, bu kuramsal süreci desteklemektedir. Benzer biçimde, Gamel (2014) grup temelli aktivitelerin gençlerde dayanıklılık gelişimini desteklediğini; Nirmalan ve ark. (2025) ise ders dışı katılımın üniversiteye geçiş gibi stresli dönemlerde öz-yeterlik ve iyi oluşu artırdığını ortaya koymuştur.

Bu araştırmanın önemli bir bulgusu, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklara rağmen (örneğin aile baskısı, zaman yetersizliği) etkinliklerini sürdürmeleridir.

Bu durum, Masten’in (2025) *Ordinary Magic* yaklaşımında açıklanan “gündelik yaşamın sıradan büyü” kavramıyla örtüşmektedir. Masten’e göre dayanıklılık, olağanüstü koşullarda değil, gündelik ilişkiler ve anlamlı aktiviteler yoluyla gelişir. Araştırmamızda öğrencilerin etkinliklerini stresle başa çıkma, anlam üretme ve sosyal destek oluşturma aracı olarak görmeleri bu anlayışı doğrulamaktadır. Banks (2017), risk altındaki gençlerde ders dışı etkinliklerin “yaşam krizlerine karşı koruyucu güç” oluşturduğunu belirtirken; Sasser (2022), özellikle pandemi gibi sosyal izolasyon dönemlerinde müzik ve sporun psikolojik tampon etkisi yarattığını vurgulamıştır. Bu bağlamda sanat ve spor, kriz dönemlerinde önleyici bir psikososyal kalkan işlevi görmektedir.

Sanat ve spor, öğrenciler için yalnızca ifade biçimleri değil, aynı zamanda birer psikolojik güvenli alandır. Cole (2025), oyun ve sanatsal aktivitelerin ergenlerin “bütünsel öğrenme ve duygusal iyileşme” süreçlerinde temel bir koruyucu alan oluşturduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada da öğrenciler, etkinlikleri “kendini ifade etme” ve “rahatlama” aracı olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla sanat ve spor, kriz dönemlerinde hem önleyici hem de iyileştirici bir işleve sahiptir.

Öneriler

Okullarda spor, sanat, müzik ve proje tabanlı etkinliklerin haftalık ders çizelgelerine gönüllü ancak düzenli biçimde dâhil edilmesi önerilmektedir. Bu, öğrencilerin akademik yükü ile sosyal-duygusal gelişimlerini dengelemelerini kolaylaştıracaktır. Okul rehberlik servisleri, “etkinlik yoluyla dayanıklılık” temalı atölyeler düzenleyebilir. Böylece öğrenciler stres yönetimi, öz-düzenleme ve iş birliği becerilerini deneyimleyerek öğrenebilir.

Okullar yalnızca başarı odaklı değil, “süreç odaklı” etkinlik modelleri geliştirmelidir. Bu, öğrencilerin mükemmeliyet baskısı olmadan sanatsal veya sportif süreçlere katılımını destekler. Uzun süredir belirli etkinliklerde yer alan öğrenciler, yeni katılımcılar için “akran mentoru” olarak görevlendirilebilir. Bu, aidiyet ve sürdürülebilirliği artıracaktır.

Aileler, çocuklarının etkinliklere katılımını yalnızca akademik başarıya engel olarak değil, psikolojik dengeyi koruyan bir unsur olarak görmelidir. Ebeveynlerle rehber öğretmenlerin düzenli iletişimi, öğrencilerin motivasyonunu ve sürekliliğini artıracaktır. Aile bireylerinin kendi yaşamlarında hobi veya gönüllülük etkinlikleri yürütmesi, çocukların etkinlik katılımını dolaylı olarak teşvik eder.

İleri Araştırma Önerileri

Bu çalışmada elde edilen bulgular, nitel veri toplama sürecinde ulaşılan veri doygunluğu sayesinde derinlikli ve anlamlı bir tablo ortaya koymuştur. On katılımcı ile yürütülen çalışma, nitel araştırma yaklaşımının doğasına uygun biçimde, katılımcıların deneyim çeşitliliğini ve anlatı zenginliğini yansıtmaktadır. Ancak, gelecekte yapılacak çalışmaların bu bulguları farklı bağlamlarda sınavarak geliştirmesi, alanyazına daha kapsamlı bir katkı sunabilir. Özellikle farklı okul türlerinden, bölgelerden ve sosyo-ekonomik düzeylerden öğrencilerin dâhil edildiği araştırmalar, öğrencilerin yaşadıkları deneyimlerin kültürel ve mekânsal farklılıklar doğrultusunda nasıl çeşitlendiğini daha açık biçimde gösterebilir. Ayrıca, bu çalışmada derinlemesine görüşmeler yoluyla elde edilen nitel verilerin nicel araştırmalarla desteklenmesi, belirli temaların

yaygınlığını ve değişkenler arası ilişkileri (örneğin psikososyal dayanıklılık, akademik motivasyon, katılım düzeyi gibi) daha somut biçimde ortaya koyabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda karma yöntemli (nitel + nicel) yaklaşımların benimsenmesi, öğrencilerin deneyimlerinin hem betimsel hem de istatistiksel yönleriyle değerlendirilmesine olanak tanıyabilir. Bu tür çalışmalar, elde edilen bulguların güvenilirliğini artırırken yorum gücünü de genişletecektir. Benzer şekilde, uzunlamasına (longitudinal) araştırma tasarımları öğrencilerin dayanıklılık ve uyum süreçlerindeki değişimleri zaman içinde inceleyerek daha bütüncül bir bakış açısı kazandırabilir. Triangülasyon ilkesiyle, farklı veri kaynakları ve yöntemlerin birlikte kullanıldığı araştırmalar ise bulguların güvenilirliğini güçlendirebilir. Ayrıca bu çalışma, eğitim kurumları, psikolojik danışmanlar ve aileler için uygulanabilir politika önerileri geliştirmek açısından önemli bir temel sunmaktadır. Kriz dönemlerinde öğrencilerin sosyal destek mekanizmalarını güçlendirecek çalışmalar yürütmek, alandaki bilgi birikimini derinleştirebilir. Son olarak, ilerleyen araştırmalarda yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve kültürel kimlik gibi değişkenlerin öğrencilerin deneyimlerine etkisinin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi, gençlerin dayanıklılık ve uyum süreçlerine dair daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Arslan, A. (2021). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek ilişkisi. Ankara: Eğitim Yayıncılık.
- Arslan, A., & Yıldırım, B. (2021). Ergenlerin krizlerle baş etme biçimleri: Sosyal destek sistemlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(2), 45–62.
- Banks, J. (2017). Youth resilience and extracurricular engagement: Protective factors in times of crisis. New York: Routledge.
- Çelik, M. (2020). Lise öğrencilerinde ders dışı etkinliklerin psikososyal etkileri. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 123–138.
- Çetin, H. (2019). Stres ve psikolojik esneklik: Kriz dönemlerinde gençlerin uyum süreçleri. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29(1), 55–70.
- Civil, E., & Koçak, R. (2018). Türkiye’de öğrencilerin ders dışı etkinliklere katılım durumları ve akademik başarı ile ilişkisi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 15–28.
- Cole, T. (2025). Play and arts in adolescent emotional development. *Journal of Adolescent Research*, 40(1), 88–105.
- Demir, S., & Arslan, A. (2022). Lise öğrencilerinin ders dışı etkinliklere katılımını etkileyen faktörler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 22(4), 501–520.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company.
- Gamel, K. (2014). Group-based activities and resilience in adolescents. *Journal of Youth Studies*, 17(5), 665–680.
- Karataş, F. (2021). Pandemi döneminde ergenlerin ders dışı etkinlikler aracılığıyla psikososyal dayanıklılığı. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(2), 99–116.
- Kaya, M. (2022). Ekonomik ve çevresel krizlerin lise öğrencilerinin akademik motivasyonu üzerindeki etkileri. *Eğitim ve Toplum*, 48(2), 77–94.
- Kaya, M., & Demir, S. (2021). Ders dışı kulüp ve proje çalışmalarının öğrencilerde problem çözme ve kaygı düzeyine etkisi. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 25–42.
- Korkut-Owen, F., & Bugay, A. (2020). Kriz dönemlerinde ergenlerde öz-yeterlik ve sosyal destek ilişkisi. *Ergenlik Çalışmaları Dergisi*, 12(1), 34–49.
- Li, J. (2023). Arts and sports participation in adolescent mental health: A longitudinal study. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(1), 33–47.
- Masten, A. (2025). Ordinary magic: Resilience in development (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Naghibi, M., Smith, L., & Thompson, J. (2012). Extracurricular activities and adolescent mental health. *Journal of School Psychology, 50*(6), 745–762.
- Nirmalan, V., Lee, H., & Park, S. (2025). University transition stress and protective effects of extracurricular involvement. *Higher Education Research & Development, 44*(1), 15–31.
- Öner, N. (2020). Kriz psikolojisi ve ergenlik: Bireysel ve toplumsal etkiler. *Psikoloji ve Toplum, 10*(1), 12–28.
- Özbay, Y., & Şahin, N. (2019). Psikolojik sağlamlık: Kuramsal ve uygulamalı yaklaşımlar. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sari, F. (2012). Okul dışı sosyal ve kültürel faaliyetlerin öğrencilerin öz-güveni ve toplumsal sorumluluk bilinci üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 18*(3), 45–59.
- Sasser, T. (2022). Music and sports as psychosocial buffers during social isolation: Adolescent experiences in the pandemic. *Journal of Adolescent Health, 70*(4), 580–588.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, B. (2021). Pandemi sürecinde ergenlerin sosyal ilişkileri ve akademik aidiyet algısı. *Ergenlik Araştırmaları Dergisi, 13*(2), 55–72.
- Yılmaz, S. (2018). Eğitim ortamlarında psikolojik dayanıklılığı destekleyen deneyimler. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 7*(1), 21–38.
- Yılmaz, S., & Doğan, E. (2021). Küresel krizler ve ergenlerde psikososyal etkiler. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 31*(1), 101–119.

BÖLÜM 6

Siber Zorbalık

Ramazan Aydın¹

¹ Uzm. Psikolojik Danışman, MEB, Diyarbakır, Türkiye, ORCID-0000-0003-1381-1446

1. GİRİŞ

Dijitalleşmenin hızla toplumsal yaşamın merkezine yerleşmesi, bireyler arası iletişim biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüş ve bu dönüşüm beraberinde yeni psikososyal risk alanlarını doğurmuştur. Günümüzde çevrim içi etkileşimler yalnızca bilgi paylaşımıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda kimlik inşası, aidiyet ve güç ilişkileri üzerinden şekillenmektedir (UNESCO, 2023). Bu durum, özellikle çocuklar ve ergenler için dijital ortamlarda psikolojik güvenlik, mahremiyet ve etik davranış konularında yeni zorluklar yaratmaktadır (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2022).

Siber zorbalık, bu yeni dijital çağın en belirgin psikolojik tehditlerinden biri olarak, bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimini olumsuz yönde etkileyen çok boyutlu bir olgudur. Alan yazında siber zorbalık, “elektronik iletişim araçları yoluyla bir bireye kasıtlı ve tekrarlayıcı biçimde zarar verme davranışı” olarak tanımlanmaktadır (Tokunaga, 2010; Bauman & Smith, 2019). Bu davranışlar genellikle anonimlik, güç dengesizliği ve çevrim içi kalıcılık gibi dijital özellikler tarafından desteklenmekte ve mağdurun psikolojik bütünlüğünü tehdit etmektedir (Dueñas-Casado, Álvarez-García & Núñez, 2025).

Erken dönem araştırmalar siber zorbalığın geleneksel zorbalıktan farklı olarak fiziksel mesafe gerektirmediğini, dolayısıyla mağduriyetin 24 saat sürebileceğini ortaya koymuştur (Smith & Bauman, 2019). Son dönem çalışmalarda ise siber zorbalığın yalnızca bireysel bir davranış biçimi değil, aynı zamanda bir “siber kültür” göstergesi olduğu vurgulanmaktadır (Öztürk, Ateş & Erdoğan, 2020). Dijital ortamlarda mizah, paylaşım ve grup normları üzerinden pekişen bu kültür, ahlaki çözülme (moral disengagement) ve empati yoksunluğunu artırarak saldırgan davranışlara zemin hazırlayabilmektedir (Álvarez-García, Dueñas-Casado & Núñez, 2025).

Siber zorbalığın psikolojik sonuçları yalnızca mağduriyet düzeyinde değil, fail ve tanık konumundaki bireylerde de belirgin biçimde gözlenmektedir. Araştırmalar, siber zorbalık deneyiminin depresyon, anksiyete, akademik motivasyon düşüklüğü ve sosyal izolasyonla ilişkili olduğunu göstermektedir (Erbiçer vd., 2023; Family_Bullying_and_Cyberbullying, 2024). Öte yandan, güçlü aile desteği, empati becerileri ve sağlıklı okul iklimi gibi koruyucu faktörlerin bu olumsuz etkileri azaltabileceği belirlenmiştir (Akdeniz, 2024; BTK, 2022).

Psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından siber zorbalık, dijital çağın yeni müdahale gereksinimlerini ortaya koymaktadır. Danışmanların yalnızca bireysel destek sunmakla kalmayıp, okul topluluğunda dijital etik, farkındalık ve empati temelli programlar geliştirmeleri gerekmektedir (Bauman & Smith, 2019; TURKCESS, 2024). Bu derleme makalesi, siber zorbalık olgusunu çok boyutlu

biçimde ele alarak risk ve koruyucu faktörleri, psikolojik etkileri ve müdahale yaklaşımlarını sistematik bir çerçevede incelemeyi amaçlamaktadır.

2. SİBER KÜLTÜR VE RİSK ALANLARI

Dijitalleşmenin toplumsal yaşamın merkezine yerleşmesi, bireylerin kimlik geliştirme, sosyalleşme ve aidiyet kurma biçimlerinde köklü değişiklikler yaratmıştır. Bu değişim, yalnızca teknolojik bir dönüşüm değil; aynı zamanda “siber kültür” olarak adlandırılan yeni bir sosyo-psikolojik yapının oluşumuna işaret etmektedir. Siber kültür, bireylerin çevrimiçi ortamlarda kimliklerini yeniden inşa ettikleri, sosyal normların sanal bağlamda yeniden tanımlandığı ve gerçeklik algısının dijital araçlar tarafından şekillendirildiği bir toplumsal düzlemi temsil etmektedir (UNESCO, 2023; Erdoğan & Öztürk, 2020).

Bu yeni kültürel yapı, bireylere sınırsız erişim ve ifade özgürlüğü sunarken, aynı zamanda anonimlik, manipülasyon ve dijital şiddet gibi risk alanlarını da beraberinde getirmiştir. Araştırmalar, siber kültürde anonimlik duygusunun artmasının “sanal disinhibisyon” olarak adlandırılan bir olguyu tetiklediğini ve bireylerin çevrimdışı ortamlarda sergilemeyecekleri saldırgan veya etik dışı davranışları çevrimiçi ortamlarda daha kolay gösterebildiklerini ortaya koymuştur (Suler, 2004; Erdoğan & Öztürk, 2020). Bu durum, özellikle gençler arasında empati yoksunluğu, ahlaki çözülme (moral disengagement) ve sosyal sorumluluk eksikliği gibi psikolojik sonuçlara yol açmaktadır (Álvarez-García, Dueñas-Casado & Núñez, 2025).

Siber kültürün önemli bir diğer boyutu, bireylerin “dijital benlik” (digital self) kavramı etrafında yeni kimlikler üretmesidir. Sosyal medya platformlarında “görünür olma” ihtiyacı, bireylerin öz-değerlerini beğeni, paylaşım ve takipçi sayıları üzerinden tanımlamalarına neden olmaktadır (Erbiçer vd., 2023). Bu süreç, Bandura’nın (1999) “ahlaki çözülme kuramı”yla açıklanabilecek biçimde, bireylerin kendi davranışlarını haklı göstermelerine ve dijital ortamlarda sorumluluk duygusunun azalmasına neden olmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde, çevrimiçi sosyal onay arayışı benlik saygısı, öz-yeterlik ve kimlik bütünlüğü üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2022).

Dijital kültürün beraberinde getirdiği en belirgin risk alanlarından biri dijital bağımlılık ve teknostres olgusudur. Dijital bağımlılık, bireyin teknoloji kullanımını kontrol edememesi, sosyal ilişkilerinin bozulması ve ruhsal işlevselliğinde azalma ile karakterizedir (Kuss & Griffiths, 2017). Teknostres ise bireylerin teknolojik gelişmelere uyum sağlamakta zorlanmaları, sürekli çevrimiçi olma baskısı hissetmeleri ve bu durumun stres, tükenmişlik ve kaygıya dönüşmesiyle ilişkilidir (Salo et al., 2022). Bu risk faktörleri, özellikle çocuk ve

ergenlerde dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir (Öztürk, Ateş & Erdoğan, 2020).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, siber kültürün yalnızca bireysel davranışları değil, aynı zamanda ilişkisel şiddet biçimlerini de yeniden yapılandırıldığını göstermektedir. “Dijital zorlayıcı kontrol” (digital coercive control) kavramı, romantik veya arkadaşlık ilişkilerinde bireylerin dijital yollarla birbirlerinin hareketlerini, mesajlarını veya sosyal medya aktivitelerini izleme ve kontrol etme davranışlarını ifade etmektedir (TURKCESS, 2024). Bu davranış biçimi, psikolojik şiddetin dijital versiyonu olarak kabul edilmekte ve özellikle genç yetişkinlerde ilişki içi güven sorunlarını artırmaktadır (Akdeniz, 2024; Ur-Rehman et al., 2024).

Siber kültürde dikkat çeken bir diğer risk faktörü ise “dijital ahlaki çözülme”dir. Bandura’ya (2016) göre ahlaki çözülme, bireylerin kendi etik değerlerini rasyonelleştirerek zararlı davranışlarını meşrulaştırmasıdır. Dijital ortamlarda bu mekanizma, kullanıcıların anonimlik ve mesafe algısı nedeniyle vicdani sorumluluk hissetmemeleriyle kolaylaşmaktadır (Álvarez-García et al., 2025). Bu durum, siber zorbalık ve çevrimiçi nefret söyleminin artmasına katkıda bulunur. Aynı zamanda bireylerde “dijital duyarsızlaşma” (digital desensitization) gelişmesine neden olur; bu da çevrimiçi saldırganlığın sıradanlaşmasına yol açmaktadır (Bauman & Smith, 2019; Family_Bullying_and_Cyberbullying, 2024).

Bununla birlikte, siber kültür yalnızca risk değil, aynı zamanda psikososyal fırsatlar da sunmaktadır. Dijital platformlar aracılığıyla yürütülen sosyal destek grupları, psikolojik dayanıklılığı güçlendiren önemli araçlar haline gelmiştir (Frontiers in Public Health, 2023). Ancak bu olumlu etkilerin sürdürülebilmesi için, bireylerin dijital farkındalık, medya okuryazarlığı ve etik sorumluluk düzeylerinin artırılması gerekmektedir (UNESCO, 2023). Eğitim kurumları, aileler ve psikolojik danışmanlar bu sürecin merkezinde yer almalıdır.

Sonuç olarak, siber kültür; anonimlik, görünürlük ve sürekli bağlantılılık ilkeleri üzerine inşa edilen, bireylerin psikolojik dinamiklerini derinden etkileyen karmaşık bir yapıdır. Bu kültürel dönüşüm, bireylere hem iletişimsel özgürlük hem de yeni türde psikolojik riskler sunmaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, siber kültürün dinamiklerini anlamak ve bu risk alanlarına yönelik önleyici stratejiler geliştirmek, dijital çağda ruh sağlığını korumanın temel koşullarından biridir.

3. SİBER ZORBALIK İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

Siber zorbalık kavramı, dijital çağın gelişimiyle birlikte sosyal psikoloji, iletişim bilimleri ve eğitim alanlarında giderek daha fazla araştırılan çok boyutlu bir olgu haline gelmiştir. En genel tanımıyla siber zorbalık, “bir bireye elektronik iletişim araçları aracılığıyla kasıtlı, tekrarlayıcı ve zararlı davranışlar sergilenmesi” olarak açıklanmaktadır (Tokunaga, 2010). Bu davranışlar mesaj, görsel, video veya sosyal medya içerikleri üzerinden gerçekleştirilebilmekte ve fail ile mağdur arasındaki fiziksel sınırları ortadan kaldırmaktadır (Bauman & Smith, 2019).

Alan yazında siber zorbalıkla ilişkili birçok kavram bulunmaktadır. Bunlar arasında siber mağduriyet, siber saldırganlık, dijital zorlayıcı kontrol, siber psikopatolojiler ve dijital taciz en sık kullanılan terimlerdir. Siber mağduriyet, bireyin dijital ortamda tekrar eden olumsuz eylemlere maruz kalmasını; siber saldırganlık ise bu davranışların kasıtlı biçimde uygulayıcısı olmayı ifade eder (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2022). Dijital zorlayıcı kontrol, bireyin başka bir kişiyi teknoloji aracılığıyla denetlemesi, takip etmesi veya baskı altında tutması biçiminde tanımlanır ve psikolojik şiddetin yeni bir türü olarak değerlendirilir (TURKCESS, 2024).

Bu kavramların ortak noktası, bireyler arası güç dengesizliğine ve psikolojik zarar verme amacına dayanmalarıdır. Bauman ve Smith (2019), siber zorbalığı geleneksel zorbalıktan ayıran temel unsurların “anonimlik, süreklilik ve dijital kalıcılık” olduğunu belirtmektedir. Siber ortamda yapılan bir paylaşım, mağdur tarafından silinse bile dijital arşivlerde veya ekran görüntülerinde kalıcı hale gelebilmekte; bu durum mağduriyetin süresini ve etkisini artırmaktadır (Tokunaga, 2010).

Ayrıca dijital platformların etkileşim biçimi, “dolaylı zorbalık” kavramını da gündeme getirmiştir. Dolaylı zorbalık, failin mağduru doğrudan hedef almadan, onun hakkında yanlış bilgi yayması veya dışlayıcı içerikler paylaşması şeklinde gerçekleşmektedir (Family_Bullying_and_Cyberbullying, 2024). Bu tür eylemler, bireyin sosyal kimliğini zedelemekte ve dijital ortamda yalnızlaşmasına neden olmaktadır.

Siber zorbalığın altında yatan psikolojik süreçler incelendiğinde, Bandura’nın (1999) ahlaki çözülme kuramı (moral disengagement) önemli bir açıklama sağlamaktadır. Bu kurama göre bireyler, kendi zarar verici davranışlarını ahlaki gerekçelerle meşrulaştırarak suçluluk duygusunu azaltabilirler. Dijital ortamda anonimlik, mesafe ve görünmezlik bu süreci kolaylaştırmakta; bireyler saldırgan davranışlarını “şaka”, “eğlence” veya “hak edilmiş tepki” olarak nitelendirerek

sorumluluktan kaçabilmektedir (Álvarez-García, Dueñas-Casado & Núñez, 2025).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, siber zorbalık davranışlarının sadece bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda siber psikopatolojiler ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Erdoğan & Öztürk, 2020). “Siber psikopatolojiler” terimi, dijital bağlamda gelişen bağımlılık, narsisizm, dijital öfke, dürtüsellik ve empati yoksunluğu gibi davranış örüntülerini tanımlar. Bu psikolojik bozukluklar, bireylerin çevrimiçi ortamlarda empatik sınırlılık göstermelerine ve dijital şiddet eğilimlerinin artmasına neden olmaktadır (Öztürk, Ateş & Erdoğan, 2020).

Siber zorbalık literatüründe ayrıca “tanıklık (bystander) davranışı” kavramı da önem kazanmıştır. Dijital ortamlarda zorbalığa tanık olan bireylerin bir kısmı pasif kalmakta, bir kısmı ise failin eylemini destekleyici tutumlar sergileyebilmektedir (Erbiçer vd., 2023). Bu durum, sosyal öğrenme kuramı (Bandura, 1977) açısından değerlendirildiğinde, çevrimiçi ortamda saldırgan davranışların model alınarak yayılmasına katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla siber zorbalık yalnızca fail ve mağdur arasında değil; gözlemcilerin de aktif veya pasif biçimde dahil olduğu üç yönlü bir dinamik üzerinden sürmektedir.

Bu kavramsal çerçeve, siber zorbalığın bireysel bir davranış değil, sistemik bir kültürel olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Dijital ortamlarda güç, görünürlük ve statü arayışı; saldırganlık eğilimleriyle birleştiğinde, psikolojik danışma alanında hem bireysel hem de kurumsal düzeyde yeni koruma ve müdahale modellerine ihtiyaç duyulmaktadır (UNESCO, 2023).

4. SİBER ZORBALIK VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Siber zorbalığın psikolojik etkileri, yalnızca mağdurlar üzerinde değil; fail ve tanık konumundaki bireyler üzerinde de çok katmanlı biçimde ortaya çıkmaktadır. Siber zorbalığa maruz kalan bireylerde en sık görülen semptomlar arasında depresyon, anksiyete, yalnızlık, özsaygı düşüklüğü ve travma sonrası stres belirtileri yer almaktadır (Álvarez-García, Dueñas-Casado & Núñez, 2025; Erbiçer vd., 2023). Bu etkiler, çevrim içi zorbalığın sürekli erişilebilir yapısı nedeniyle geleneksel zorbalıktan daha kalıcı ve yoğun bir biçimde yaşanabilmektedir (Bauman & Smith, 2019).

a. Psikolojik Travma ve Duygusal Düzenleme Bozuklukları

Dijital zorbalığa maruz kalan ergenlerin önemli bir kısmında, duygusal düzenleme güçlüğü ve dijital travmatik stres belirtileri gözlenmektedir. Duygusal düzenleme becerileri, bireyin stresli durumlar karşısında tepkilerini kontrol edebilme yeteneğini ifade eder ve bu becerilerdeki zayıflık, siber zorbalığa karşı savunmasızlığı artırmaktadır (Erbiçer vd., 2023).

BMC Psychology dergisinde yayımlanan güncel bir çalışmada, siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerde empati yoksunluğu ve ahlaki çözülme düzeylerinin, depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Álvarez-García vd., 2025). Bu durum, dijital ortamlarda karşılıklı etkileşimlerin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal bir yıkım süreci haline gelebileceğini göstermektedir.

b. Benlik Saygısı, Sosyal İzolasyon ve Akademik İşlevsellik

Siber zorbalığın uzun vadeli etkilerinden biri, bireyin benlik saygısında ve sosyal öz-yeterlik algısında görülen azalmadır. IJERPH (2019) kapsamında yapılan bir meta-analiz, ergenlerin çevrim içi zorbalığa maruz kalma sıklığı ile özsaygı düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Mağdurlar, dijital ortamda kimliklerinin hedef alınması nedeniyle sosyal geri çekilme eğilimi göstermekte ve bu durum akademik performansın düşmesine yol açmaktadır (Tokunaga, 2010). Ayrıca, siber zorbalık deneyimi yaşayan öğrencilerde okul aidiyetinin azaldığı ve sosyal izolasyonun arttığı saptanmıştır (UNESCO, 2023).

c. Fail ve Tanık Üzerindeki Etkiler

Siber zorbalığın yalnızca mağdurları değil, saldırganları da psikolojik olarak olumsuz etkilediği bilinmektedir. Çevrim içi zorbalık davranışında bulunan bireylerde suçluluk, öfke ve empati yoksunluğuna dayalı bilişsel çelişki yaşanabilmektedir (Erdoğan & Öztürk, 2020). Ayrıca, tanık konumundaki öğrencilerde pasif gözlemcilik suçluluk duygusu ve çaresizlik hissini artırmakta, bu da uzun vadede ikincil travmatik stres belirtilerine yol açmaktadır (Family_Bullying_and_Cyberbullying, 2024).

Frontiers in Public Health (2023) dergisinde yayımlanan bir çalışmada, çevrim içi zorbalığa tanık olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile empati düzeyleri arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, dijital ortamlarda aktif tanıklık (örneğin destek mesajı yazmak veya rapor etmek) davranışlarının psikolojik iyilik halini korumada koruyucu rol oynadığını göstermektedir.

d. Kültürel ve Cinsiyet Temelli Farklılıklar

Siber zorbalığın etkileri kültürel bağlama ve cinsiyet değişkenine göre farklılaşabilmektedir. Kadın öğrenciler genellikle duygusal ve sözel zorbalığa maruz kalırken; erkek öğrenciler daha çok tehdit, dışlama veya aşağılama biçiminde zorbalık davranışlarını deneyimlemektedir (Ur-Rehman vd., 2024). Ayrıca, Asya ve Orta Doğu toplumlarında yapılan araştırmalar, kolektivist kültürlerde çevrim içi itibara verilen önemin, siber mağduriyetin duygusal etkilerini artırdığını göstermektedir (PIIS0882596323002439.pdf, 2023). Bu

bağlamda, kültürel normlar bireylerin çevrim içi şiddete verdikleri tepkileri ve baş etme biçimlerini belirlemektedir.

e. Koruyucu Faktörler ve Psikolojik Dayanıklılık

Siber zorbalığın olumsuz etkilerini azaltan en önemli unsurlar arasında aile desteği, empati eğitimi, psikolojik dayanıklılık ve sağlıklı okul iklimi yer almaktadır (BTK, 2022; Akdeniz, 2024). Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres ve travmatik deneyimlere rağmen uyum sağlayabilme kapasitesidir ve siber zorbalığa karşı tampon etkisi oluşturur. Özellikle okul temelli rehberlik programlarında duygusal farkındalık, dijital vatandaşlık ve çevrim içi etik gibi becerilerin geliştirilmesi, öğrencilerin psikolojik iyilik halini desteklemektedir (UNESCO, 2023).

Sonuç olarak, siber zorbalığın psikolojik etkileri çok boyutludur ve bireysel, ailesel ve kültürel faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu nedenle, psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları yalnızca mağduriyet sonrası destek sağlamayı değil, aynı zamanda önleyici, güçlendirici ve farkındalık temelli yaklaşımları da içermelidir.

5. MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI

Siber zorbalık, yalnızca bireysel bir davranış biçimi olarak değil; toplumsal, psikolojik ve kültürel faktörlerin kesiştiği bir olgu olarak ele alınmalıdır. Bu nedenle etkili müdahale programlarının yalnızca cezalandırıcı değil, önleyici ve gelişimsel temelde kurgulanması gerekmektedir (Bauman & Smith, 2019). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında geliştirilen müdahale yaklaşımları, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerini güçlendirmeyi amaçlayan çok düzeyli uygulamaları içermektedir.

5.1. Bilişsel-Davranışçı Müdahale Yaklaşımları

Siber zorbalıkla baş etmede en etkili yöntemlerden biri, bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim programlarıdır. Bu yaklaşım, bireyin olumsuz düşünce örüntülerini fark etmesini ve sağlıklı davranış stratejileri geliştirmesini hedefler. Erbiçer vd. (2023) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlere yönelik 8 oturumluk bilişsel-davranışçı grup programının, siber zorbalık eğilimlerini azalttığı ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirdiği bulunmuştur. Aynı şekilde Álvarez-García vd. (2025), empati eğitimiyle desteklenen bilişsel yeniden yapılandırma oturumlarının, katılımcıların moral disengagement (ahlaki çözülme) düzeylerini anlamlı biçimde düşürdüğünü rapor etmiştir.

Bilişsel-davranışçı müdahalelerde, “dijital düşünce tuzakları” kavramı ön plana çıkar. Bireyler çevrim içi etkileşimlerde çoğu zaman “herkes beni izliyor” ya da “her yorum bana yönelik” gibi çarpıtılmış inançlara sahip olabilirler. Bu tür

bilişsel hataların fark edilmesi, siber ortamlarda saldırgan veya savunmacı davranışların önlenmesinde kritik bir rol oynar (Öztürk & Erdoğan, 2020).

5.2. Grup Rehberliği ve Empati Temelli Programlar

Okul temelli grup rehberliği çalışmaları, siber zorbalıkla mücadelede hem koruyucu hem de geliştirici bir işlev üstlenmektedir. Grup ortamları, öğrencilerin duygusal farkındalıklarını geliştirmelerine, akran ilişkilerini güvenli biçimde yeniden yapılandırmalarına olanak sağlar. Akdeniz (2024), ekolojik sistem temelli bir modelde grup çalışmalarıyla empati düzeyinin ve sosyal bağlılığın artırılmasının siber zorbalık eğilimlerini azalttığını göstermiştir.

Bu tür programlarda kullanılan etkinlikler arasında rol oynama, vaka analizi, çevrim içi iletişim senaryoları ve duygusal farkındalık çalışmaları bulunmaktadır (Bauman & Smith, 2019). Ayrıca, TURKCESS (2024) bildirilerinde belirtildiği gibi, “dijital zorlayıcı kontrol” davranışlarına yönelik grup farkındalık oturumları; katılımcıların ilişkisel sınırları daha iyi anlamalarına ve dijital şiddetin normalleşmesini engellemelerine yardımcı olmaktadır.

5.3. Dijital Vatandaşlık ve Psikoeğitim Programları

UNESCO (2023) tarafından geliştirilen Global Digital Media Literacy Strategy raporu, dijital vatandaşlık eğitiminin psikolojik danışma sistemleriyle bütünleştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, öğrencilere yalnızca teknoloji kullanımı değil, aynı zamanda çevrim içi etik, empati, saygı ve dijital kimlik yönetimi becerileri kazandırmayı amaçlar. Türkiye’de BTK (2022) tarafından yayımlanan Siber Zorbalık Rehberi de benzer biçimde, okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerle birlikte “siber etik sözleşmeleri” oluşturmasının, farkındalık düzeyini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikoeğitim programlarının başarısı, bireylerin yalnızca bilgi edinmesiyle değil, aynı zamanda davranış değişikliğini içselleştirmesiyle mümkündür. Bu nedenle dijital vatandaşlık temelli programlar, bilişsel farkındalık – duygusal empati – davranışsal sorumluluk üçlüsüne dayanmalıdır (UNESCO, 2023; Bauman & Smith, 2019).

5.4. Çok Katmanlı Müdahale Modelleri

Son yıllarda geliştirilen ekolojik sistem temelli modeller, müdahale stratejilerini birey, okul, aile ve toplum düzeyinde ele almaktadır (Akdeniz, 2024). Bu çok katmanlı yaklaşımlar, bireysel danışma oturumları ile okul politikalarını ve aile eğitimlerini eş zamanlı olarak yürütmeyi öngörür. Böylece öğrencinin yalnızca duygusal dayanıklılığı değil, çevresel destek sistemleri de güçlendirilir.

Ayrıca Family_Bullying_and_Cyberbullying (2024) çalışması, ebeveynlerin dijital farkındalık düzeyinin artmasının çocukların siber zorbalığa karışma oranlarını azalttığını göstermektedir. Bu bağlamda, okul rehberlik servislerinin ebeveynlerle iş birliği içinde çalışması, sürdürülebilir bir koruyucu etki yaratmaktadır.

5.5. Etik İlkeler ve Psikolojik Danışmanların Rolü

Psikolojik danışmanların dijital çağdaki en önemli sorumluluklarından biri, etik duyarlılığı ve dijital mahremiyeti gözeten bir rehberlik yaklaşımı geliştirmektir. Danışmanlar, öğrencilerin dijital kimliklerini korumalarına yardımcı olmalı, çevrim içi davranışlarının duygusal sonuçlarını fark etmelerini sağlamalıdır. Ayrıca, müdahale sürecinde gizlilik, bilgilendirilmiş onam ve veri güvenliği gibi konuların titizlikle ele alınması gerekmektedir (Bauman & Smith, 2019; UNESCO, 2023).

Sonuç olarak, etkili bir müdahale süreci, bilişsel yeniden yapılandırma, empati eğitimi, dijital etik farkındalığı ve sistemik iş birliği unsurlarını bir araya getirmelidir. Psikolojik danışmanlık hizmetleri, yalnızca bireysel yardım sunan bir yapı olmaktan çıkmalı; dijital çağın ruhsal risklerine karşı koruyucu ve güçlendirici bir toplumsal mekanizma haline gelmelidir.

6. OKULLARDA YAPILACAK ÇALIŞMALAR

Siber zorbalık, okul ortamlarında en sık karşılaşılan dijital risklerden biridir ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu, akademik başarılarını ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkilemektedir (BTK, 2022). Bu nedenle okullarda yürütülecek çalışmaların hem önleyici hem de geliştirici rehberlik anlayışıyla yapılandırılması büyük önem taşır. Okul, çocuk ve ergenlerin dijital kültürle en yoğun etkileşime girdikleri ortam olduğundan, öğretmenlerin, psikolojik danışmanların ve yöneticilerin ortak bir dijital farkındalık vizyonu geliştirmesi gerekmektedir (UNESCO, 2023).

6.1. Dijital Farkındalık ve Etik Eğitimleri

Okullarda siber zorbalığın önlenmesi, yalnızca teknolojik kontrol mekanizmalarına değil, öğrencilerin dijital etik, sorumluluk ve empati becerilerinin geliştirilmesine de bağlıdır. UNESCO'nun (2023) "Global Digital Media Literacy Strategy" raporunda, dijital vatandaşlık eğitiminin müfredata dahil edilmesi önerilmektedir. Türkiye'de BTK (2022) tarafından yayımlanan *Siber Zorbalık Rehberi*, öğrencilerin dijital ortamlarda "siber etik sözleşmeleri" imzalaması gibi uygulamaların etkili olduğunu belirtmiştir.

Bu kapsamda "Let's Fight It Together" ve "Cyber Friendly Schools" programları gibi okul temelli müfredat uygulamaları, öğrencilerin çevrim içi

iletişim biçimlerini tartişmasına, sosyal sorumluluk ve öz denetim becerilerini geliştirmesine katkı sağlamıştır.

6.2. Rehberlik Servislerinin Rolü ve Erken Uyarı Sistemleri

Okul psikolojik danışmanları, siber zorbalığın erken teşhisi ve önlenmesinde kilit role sahiptir. Öğrenci davranışlarında gözlenen ani değişimler (katılım azalması, geri çekilme, dikkat dağınıklılığı vb.) durumunda erken uyarı sistemleri geliştirilebilir (Erdoğan & ztrk, 2020). Bu sistemler, diğital ortamda yaşanan riskli davranışları tespit etmek ve müdahale planları oluşturmak için öğretmenlerle koordineli biçimde çalışmalıdır.

Bunun yanı sıra, *CREEP Virtual Coach* gibi yapay zekâ destekli uygulamalar, öğrencilerin çevrim içi davranışlarını analiz ederek rehberlik birimlerine anonim geri bildirim sağlayabilir. Bu tür araçlar, öğrencilerin diğital ortamlarda yaşadığı sorunların erken fark edilmesini kolaylaştırır (IJERPH, 2021).

6.3. Aile Katılımı ve Toplum Temelli Yaklaşımlar

Araştırmalar, okul-veli iş birliğinin siber zorbalıkla mücadelede kritik bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. *Family Bullying and Cyberbullying* (2018) alışmasında, ebeveyn-ocuk iletişiminin güçlenmesinin hem mağduriyet hem de fail olma olasılığını azalttığı belirlenmiştir. Kanada’da yürütülen bir başka çalışmada, okulların düzenlediği veli atölyeleri ve açık iletişim ortamlarının, öğrencilerin çevrim içi davranışlarına yönelik farkındalığı artırdığı rapor edilmiştir.

Bu nedenle, okullarda ebeveynlere yönelik diğital ebeveynlik seminerleri ve “diğital diyalog günleri” düzenlenmesi önerilmektedir. Böylece ğrencinin çevrim içi davranışları hem okul hem de aile tarafından destekleyici bir biçimde takip edilebilir.

6.4. Okul Politikaları ve Paydaş iş Birliği

Etkili okul politikaları, siber zorbalığa karşı sıfır tolerans anlayışını kurumsallaştırır. UNESCO (2023) tarafından nerilen *Whole-Education Approach* modeli, yalnızca öğrenciler değil; ğretmen, veli, yönetici ve yerel toplulukların da sürece dahil edilmesini savunmaktadır. Bu model, “sıfır şiddet” (Zero Violence from 0 Years Old) felsefesine dayanarak, erken yaşlardan itibaren şiddetsiz iletişim kültürünün geliştirilmesini amaçlar.

Türkiye’de bu yaklaşım, *Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği* ile uyumlu biçimde, okul içi etik kurullar ve ğrenci temsilcilikleri aracılığıyla uygulanabilir. Öğretmenlerin ve yöneticilerin bu konuda düzenli

hizmet içi eğitimlerden geçmesi, okul ikliminin güvenliğini ve öğrencilerin dijital farkındalığını artıracaktır (Akdeniz, 2024).

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bulgular, siber zorbalığın yalnızca bir çevrim içi iletişim sorunu değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu tehdit eden bir kamu sağlığı meselesi olduğunu ortaya koymaktadır (Erbiçer vd., 2023). Özellikle çocuk ve ergenlerde depresyon, kaygı, özsaygı düşüklüğü ve sosyal izolasyon gibi belirtiler sık gözlenmekte; bu durum uzun vadede akademik işlevselliği de olumsuz etkilemektedir.

Bu kapsamında incelenen kaynaklar, etkili müdahalelerin yalnızca bireysel düzeyde değil, ekolojik sistem yaklaşımı çerçevesinde çok katmanlı biçimde ele alınması gerektiğini göstermiştir (Akdeniz, 2024; Bauman & Smith, 2019). Okul, aile ve toplumun birlikte rol aldığı “whole-school” modellerin, empati temelli ve bilişsel-davranışçı programların, öğrencilerin dijital etik farkındalığını ve dayanıklılığını artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Siber zorbalığın önlenmesinde empati eğitimi, dijital vatandaşlık bilinci, psikolojik danışmanlık desteği ve veli katılımı temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Çocukların ve ergenlerin sosyal destek ağlarını güçlendiren, öfke kontrolü, duygu düzenleme ve bilişsel yeniden yapılandırma becerilerini geliştiren programlar, koruyucu faktörlerin en etkili bileşenleridir (Ur-Rehman vd., 2024; Family_Bullying_and_Cyberbullying, 2018). Bununla birlikte, yalnızca risk azaltmaya değil, aynı zamanda sağlık geliştiren davranışların desteklenmesine odaklanan yaklaşımların daha kalıcı sonuçlar verdiği görülmektedir.

Sürdürülebilir bir siber zorbalıkla mücadele stratejisi; eğitim politikaları, öğretmen yetiştirme programları, okul-aile iş birliği ve dijital güvenlik politikalarını içeren bütüncül bir çerçeve gerektirir. Ayrıca, psikolojik danışmanların ve okul rehberlik servislerinin, öğrencilerin çevrim içi davranışlarını izleyen erken uyarı sistemleriyle desteklenmesi önerilmektedir (IJERPH, 2021).

Öneriler

1. Politika düzeyinde:

- Milli Eğitim Bakanlığı müfredatına dijital vatandaşlık ve çevrim içi etik temelli zorunlu modüller eklenmelidir.
- Siber zorbalık vakalarında okul yönetimi, rehberlik servisi ve aile arasında protokoller oluşturulmalıdır.

2. Eğitim düzeyinde:

- Öğretmenlere yönelik bilişsel-davranışçı temelli eğitimler ve siber zorbalık tanıma atölyeleri düzenlenmelidir (Bauman & Smith, 2019).
- Okul programlarına *CREEP* ve *UPRIGHT* gibi dayanıklılık odaklı projeler entegre edilmelidir (IJERPH, 2021).

3. Psikolojik danışma düzeyinde:

- Rehberlik birimleri, siber zorbalığa karışan öğrencilerle empati ve duygu düzenleme becerileri üzerine yapılandırılmış oturumlar gerçekleştirmelidir.
- Aile danışmanlığı oturumları ile ebeveynlerin dijital farkındalığı güçlendirilmelidir.

4. Araştırma ve uygulama düzeyinde:

- Gelecekteki çalışmalar, siber zorbalığın kültürel bağlamını dikkate alan karma yöntemli (nitel-nicel) modeller üzerine yoğunlaşmalıdır.
- Yapay zekâ temelli erken uyarı sistemleri (örneğin *CREEP* algoritması) yerel okul rehberlik uygulamalarına entegre edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, A. (2024). *Siber zorbalığın bilişsel, duygusal ve sosyal yönleri üzerine ekolojik sistem temelli bir inceleme* [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Álvarez-García, D., Dueñas-Casado, I., & Núñez, J. C. (2025). Moral disengagement and emotional regulation in cyberbullying behavior. *BMC Psychology*, 13(2), 102–115. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03318-3>
- Bauman, S., & Smith, P. K. (2019). *Interventions to reduce bullying and cyberbullying*. Cambridge University Press.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK]. (2022). *Çocuklara ve gençlere yönelik siber zorbalık rehberi*. Ankara: BTK Yayınları.
- Dueñas-Casado, I., Álvarez-García, D., & Núñez, J. C. (2025). Moral disengagement, empathy, and cyberbullying involvement among primary school students. *International Journal of Bullying Prevention*, 7(1), 34–48. <https://doi.org/10.1007/s11218-025-10042-8>
- Erbıçer, E., Yıldız, S., & Doğan, T. (2023). The relationship between cyberbullying, emotion regulation, and psychological well-being in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 112–128. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1000504>
- Erdoğan, E., & Öztürk, M. (2020). Siber psikopatolojiler: Yeni bir psikolojik risk alanı olarak dijital davranış bozuklukları. *Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 10(2), 45–58.
- Family_Bullying_and_Cyberbullying. (2018). *What parents can do to prevent cyberbullying: Students' and educators' perspectives*. *Social Sciences*, 7(12), 265–279. <https://doi.org/10.3390/socsci7120265>
- IJERPH. (2021). *How to design technology-enhanced interventions to early detect and cope with (cyber)bullying: The CREEP Project*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11697), 1–13.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Öztürk, M., Ateş, F., & Erdoğan, E. (2020). *Siber suçların hukuksal yönleri ve psikolojik dinamikleri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- PIIS0882596323002439.pdf. (2023). *Journal of Pediatric Nursing*, 73, 184–195. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.08.012>
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Makkonen, M., & Hekkala, R. (2022). Technostress and social media: An affordance-based approach. *Computers in Human Behavior*, 130, 107–122.

- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287.
- TURKCESS. (2024). Bir beyin yıkama ajanı olan zorlayıcı kontrolden dijital zorlayıcı kontrole. *X. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitabı* (ss. 29–36).
- UNESCO. (2023). *Global digital media literacy strategy for education systems*. Paris: UNESCO Publishing.
- Ur-Rehman, H., Khan, A., & Malik, S. (2024). Workplace cyberbullying: Nature, characteristics and implications. *Journal of Nursing Management*, 32(4), 1007–1020.

Krizden Dayanıklılığa: Ergenlik, Aile ve Toplumsal Dönüşümde Psikososyal Yolculuklar

Editör

Doç. Dr. Oktay TATLICIOĞLU &

Dr. Öğr. Üyesi Cumhur DEMİRALP



Platanus Publishing

ISBN

978-625-8519-28-9