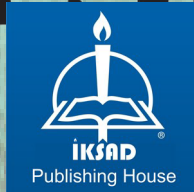


# AİLEYE İLİŞKİN GÜNCEL DERLEMELER - 4

EDİTÖR

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL



# AİLEYE İLİŞKİN

## GÜNCEL DERLEMELER – 4

### EDİTÖR

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL

### YAZARLAR

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL

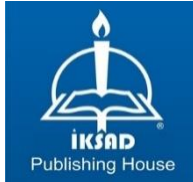
Öğr. Gör. Dr. Tijen AKADA

Sos. Nefise ERYILMAZ

Psk. Özgü YAVUZ

Psk. Süleyman Sergen ÜNVER

Psk. Yağmur MUMCU



Copyright © 2023 by iksad publishing house  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or  
transmitted in any form or by  
any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical  
methods, without the prior written permission of the publisher,  
except in the case of  
brief quotations embodied in critical reviews and certain other  
noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic  
Development and Social  
Researches Publications®  
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)  
TURKEY TR: +90 342 606 06 75  
USA: +1 631 685 0 853  
E mail: iksadyayinevi@gmail.com  
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2023©  
**ISBN: 978-625-367-242-3**  
Cover Design: İbrahim KAYA  
September / 2023  
Ankara / Türkiye  
Size = 16 x 24 cm

## **İÇİNDEKİLER**

**ÖNSÖZ**.....1

### **BÖLÜM 1**

#### **SANAL ZORBALIK VE SANAL MAĞDURİYET İLİŞKİSİNDE AİLENİN ROLÜ**

Öğr. Gör. Dr. Tijen AKADA

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL.....3

### **BÖLÜM 2**

#### **TRAVMATİK YAŞAM DENEYİMLERİ VE AİLEYİ KAPSAYAN ÇALIŞMALAR**

Psk. Yağmur MUMCU

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL.....33

### **BÖLÜM 3**

#### **SOSYAL MEDYA ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN 0-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA OLUMSUZ ETKİLERİNİ İNCELEYEN ÇALIŞMALARINI DEĞERLENDİRME**

Psk. Özgü YAVUZ.....53

### **BÖLÜM 4**

#### **BAĞLANMA STİLLERİ İLE EŞ SEÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ İNCELEYEN ÇALIŞMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Sos. Nefise ERYILMAZ.....73

### **BÖLÜM 5**

#### **COVID 19 SÜRECİNDE BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Psk. Süleyman Sergen ÜNVER.....105



## ÖNSÖZ

Yaşamımızın merkezi olan aile , her yaşta ve her toplumda birey için önemini sürdürmektedir. Aile biçimleri zamandan zamana değişiklik göstermekle birlikte , pekçok çalışma alanında odak noktada bulunmaktadır. Aileye İlişkin Güncel Derlemeler-4 başlıklı bu kitabımızda aile ve bireye yönelik derleme çalışmalarına yer verilmiştir.

Kitabımız beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm sanal zorbalık ve sanal mağduriyet gibi günümüzde giderek önem kazanan iki kavramın ilişkisi aileye ilişkin değişkenler açısından ele alınmıştır.

İkinci bölüm yaşamımızın kaçınılmaz bir parçası olan travmalar üzerinde yoğunlaşmakta ve yine konuyu aile bağlamında ele alarak incelenmektedir. Bölüm kapsamında travma sonrası müdehalelere de kısaca yer verilmiştir.

Üçüncü bölüm sosyal medya erişiminin 0-6 yaş çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini aile perspektifinden ele almıştır. Sosyal medya kullanım yaş ve sınırlılıklarına rağmen birçok çocuk sosyal medyayı kullanmaktadır. Bu sebeple sosyal medya kullanım yaşı oldukça düşmüştür ve aileler bu durumla ilgili sürecin önemli bir parçasıdırlar.

Dördüncü bölüm ailenin kuruluş aşamasındaki eş seçme süreçlerini ele alarak bağlanma kuramı çerçevesinde bağlanma stilleri ve eş seçimi ilişkisini çok boyutlu olarak incelemektedir.

Kitabın son bölümün de ise yakın zamana dek tüm dünyada etkili olan covid -19 pandemisi sürecini ele alınmıştır. Covid 19 Pandemisi toplumun büyük bir kısmını fizyolojik, ekonomik, psikolojik ve daha birçok alanda etkilemiştir. salgın döneminde bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerine yapılan araştırmalar bu bölümde ayrıntılı olarak gözden geçirilmiştir.

Bu kitabın insana yardım meslekleri kapsamında çalışan ve eğitim gören meslek elemanları başta olmak üzere , konu ile ilgilenen aileler, eğitimciler vb. bireyler açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Kitabımıza katkı sağlayan bölüm yazarlarına ve kitabın sizlere ulaşmasını sağlayan İksad yayınevine teşekkürlerimi sunuyorum. İyi okumalar dileğiyle.

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL



## BÖLÜM 1

### SANAL ZORBALIK VE SANAL MAĞDURİYET İLİŞKİSİNDE AİLENİN ROLÜ

Öğr. Gör. Dr. Tijen AKADA<sup>1</sup>  
Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL<sup>2</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8312885>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, BÖTE, İzmir, Türkiye.  
tijen.akada@deu.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-6071-9469

<sup>2</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma,  
İzmir, Türkiye. zekavet.kabasakal@deu.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-3450-1060





## GİRİŞ

İnternet kullanımı yaşamımızın pekçok alanında önemli yer kaplamakta ve alışverişten eğitime giderek artan alanlarda etkin kullanılmaktadır. Türkiye’de 71.38 milyon İnternet kullanıcısı bulunmakta, bu rakam nüfusun %83.4 ‘üne denk gelmektedir. İnternet kullanıcısı sayısı dünya ortalamasına (% 59.4) göre oldukça yüksektir (We are social, 2023). TÜİK’in (2022) araştırmasında da benzer veriler elde edilmiş ve 2004 yılında toplam %18.8 olan İnternet kullanıcılarının sayısının 2022 yılında %85’e yükseldiği tespit edilmiştir. Bu rakamlar yıllar içerisinde İnternet kullanımının giderek yaygınlaştığını işaret etmektedir. İnternet kullanımının artması avantajlarının yanı sıra bazı dezavantajları da beraberinde getirmektedir. Bunların arasında çocukların ve gençlerin karşılaştığı sanal zorbalık uygulamaları sayılabilir.

Sanal zorbalık kısaca bilgisayarların, cep telefonlarının ve diğer elektronik cihazların kullanımı yoluyla çeşitli dijital platformlar üzerinden mağdur veya mağdurlara verilen kasıtlı ve tekrarlanan zarar şeklinde tanımlanabilir. Bu tanımda özellikle davranışın kazara değil kasıtlı olması, tekrarlanması yani bir davranış modeli olarak ortaya çıkması, hedefteki kişinin kendine zarar verildiğini algılaması ve mesajların elektronik platformlar üzerinden iletilmesi vurgulanır. Sanal zorbalığı geleneksel zorbalıktan ayıran en önemli noktalardan birisi sürecin bilgisayar, tablet, cep telefonu vb. çeşitli iletişim teknolojilerinin kullanılmasıyla (Li, 2008) oluşturulmasıdır. Sanal zorbalığa yönelik roller sanal zorbalılar, sanal mağdurlar, hem sanal zorbalık yapan hem de mağdur olan zorba/mağdurlar, sanal zorbalığa herhangi bir biçimde karışmayanlar ve duruma şahit olan sanal izleyiciler olarak sınıflandırılabilir (Arıcak, 2009; Notar ve diğer., 2013).

Araştırmalar sanal zorbalık deneyimini düşük benlik saygısı, depresyon, kaygı, korku, kızgınlık, yalnızlık, aile sorunları, akademik zorluklar, suçluluk duygusu, suç işleme, madde kullanımı, okulda şiddet, kendine zarar verme ve intihar düşünceleri ve girişimleri ile ilişkilendirmiştir (Casey-Canon ve diğer., 2001; Cassidy ve diğer., 2009; Dilmaç ve Aydoğan, 2010; Erdur-Baker ve Kavşut, 2007; Gámez-Guadix ve diğer., 2013; Hemphill ve Heerde, 2014; Hinduja ve Patchin, 2006; Hinduja ve Patchin, 2008; Hinduja ve Patchin, 2010; Hinduja ve Patchin, 2019; Juvonen ve Gross, 2008; Mishna ve diğer., 2009; Mitchell ve diğer., 2007; Perren ve diğer., 2010; Schenk ve Fremouw, 2012; Schneider ve diğer., 2012; Tokunaga, 2010; Yang ve diğer., 2013; Ybarra

ve Mitchell, 2004a; Ybarra ve Mitchell, 2004b). Sanal zorbalığa maruz kalan öğrencilerin %60'ından fazlası, bu yaşantıdan okuldaki öğrenme süreçlerinin olumsuz etkilendiğini belirtirken, %10'u sanal zorbalık nedeniyle geçen yıl en az bir kez okula gitmediğini belirtmektedir (cyberbullying.org, 2023). İnternet kullanımının artışına paralel olarak sanal zorbalıktan etkilenen mağdurların sayısı da artarken yaşanan pandemi sürecinin sanal zorbalık uygulamalarını daha da artırdığı belirlenmiştir (Barlett ve diğer., 2021).

Her okul türünde ve ilköğretim yaşlarında bile uygulandığı saptanan (Ayas ve Horzum, 2012; Bevilacqua ve diğer., 2017; Dilmaç ve Aydoğan, 2010; Monks ve diğer., 2016) sanal zorbalık sorunuyla ilgili en önemli koruyucu ve risk faktörlerinden biri de ailedir. Aileye ait değişkenler küçük yaşlardan itibaren teknolojik araçlarla iç içe olan çocuk ve gençlerin sanal zorbalık ile karşılaşması konusunda etkili olmaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin çocukları ile olan ilişkileri ve sanal zorbalık hususundaki bilgi ve farkındalıkları önem taşımaktadır (Makri-Botsari ve Karagianni, 2014). Bununla beraber sanal zorbalığa ilişkin olarak ebeveynlerin sanal zorbalığın ciddiyeti ve yaygınlığına ilişkin ne kadar bilgi sahibi oldukları tartışılabilir. Cassidy ve diğer. (2009) katılımcıların çoğunun maruz kaldıkları sanal zorbalıkları ebeveynlerine değil, arkadaşlarına söylemeyi tercih ettikleri, aralarında hiç kimseye söylememeyi tercih edenler olduğu ve sadece %57'sinin durumu ebeveynleriyle paylaştıklarını saptamaktadır. Dehue ve diğer. (2008) ebeveynlerin çoğunluğunun çocuklarının sanal zorbalık yapma ve zorbalığa uğrama oranlarını gerçeğinden daha düşük seviyede tahmin ettiğini ve yeterli farkındalığa sahip olmadığını saptamaktadır. Smith ve diğer. (2008) 11-16 yaşları arasındaki öğrencilerle yaptıkları araştırmada öğrencilerin en fazla tercih ettikleri yöntemin mağduriyetlerini hiç kimseye söylememek veya arkadaşlarına söylemek olduğunu ve ebeveynlere veya yetişkinlere söyleyenlerin %15.5 oranında olduğunu açıklamaktadır. Bu nedenle yetişkinlerin sanal zorbalık uygulamalarından ve çocuklarının bu durumu nasıl algıladıklarından haberdar olmadıkları düşünülebilir. Türkiye'de de sanal zorbalığa uğrayanların arasında bu mağduriyetlerini ebeveynleriyle paylaşanların oranlarının arkadaşlarıyla paylaşanların oranlarından az olduğu (Arıca ve diğer., 2008; Ayas ve Horzum, 2012) saptanmaktadır. Bu sonuçlar da çocuklarının sanal zorbalık ve sanal mağduriyetlerini önlemede önemli rol oynayabilecek olan ebeveynlerin konuya müdahil olma ve çocuklarını

destekleme olanaklarını kısıtlayabilir. Bununla beraber Monks ve diğer.'nin (2016), ebeveynlerin ve okul personelinin ilkökul öğrencileri arasında görülen sanal zorbalığa ilişkin algı ve farkındalıklarını araştıran nitel çalışmaları, yetişkinlerin sanal zorbalık ve uygulanma biçimleri konusunda genellikle bilgi sahibi olduğunu ve ilkökul öğrencilerinin de risk altında olduğunu bildiklerini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, yıllar içinde ebeveynlerin sanal zorbalık farkındalığının arttığının işareti olabilir.

Zorbalığa uğrayan mağdurların durumu yetişkinlerle paylaşmak istememesi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilmekte ve bunlar arasında yaşadıklarının kurbanda yarattığı duygusal yan etkiler (reperküsyon), uğradıkları muamelenin kendi suçu olduğu düşüncesi, intikam alınmasından korkmaları, İnternete erişimlerinin kısıtlanmasından veya tamamen ellerinden alınmasından çekinmeleri ile yetişkinlerin kendilerine yardım edemeyeceğine inanmaları sayılabilmektedir (Arıcak, 2009; Dehue ve diğer., 2008; Dilmaç ve Audoğan, 2010; Juvonen ve Gross, 2008; Mishna ve diğer., 2009; Ybarra ve Mitchell, 2004a).

Çocuk ve ergenlerin İnternet kullanma biçimlerini etkileyen etmenler arasında ebeveynlerin de etkisinin bulunduğu açıklanmaktadır (Ayas ve Horzum, 2013; Özgür, 2016; Rosen ve diğer., 2008; Valcke ve diğer., 2010). Hemphill ve Heerde (2014) ergenlerde sanal zorbalığı yordayan etmenler arasında kötü aile yönetimini de saymakta ve böyle bir ortamda yetişmenin ergenlerin gelecek yıllarda bile davranışlarını etkileyeceğini saptamaktadır. Araştırmalar ailenin çocuklarının sanal zorbalık ve sanal mağduriyetleri hususlarında önemli bir rolü olabileceğini işaret ederken Türkiye’de aile konusunun sanal zorbalık bağlamında yeterince araştırılmadığı belirlenmiştir (Manap, 2022). Bu derlemede sanal zorbalık ve buna bağlı olarak oluşan sanal mağduriyet durumları aileye ilişkin bazı özellikler açısından ele alınmıştır.

Araştırmalar ebeveynlerin, çocuklarının uzun zaman harcadığı sanal ortamda gerçekleşen etkinlikler konusunda yeterli bilgiye (Bélanger ve diğer., 2009; Berson ve Berson, 2006’ dan akt. Cross ve diğer, 2015) ve bilinç düzeyine sahip olmadıklarını (Cassidy ve diğer., 2012) yansıtmaktadır. Ebeveynlerin teknoloji kullanımında genellikle çocuklarının gerisinde kaldığı, bu nedenle çocuklarının sanal zorbalık davranışlarını fark edemeyebildikleri (Herring, 2019) öne sürülmektedir. Ayas ve Horzum (2013) ailelerin çocuklarını denetleyebilmeleri ve onlara destek olabilmeleri için bilgisayar ve İnternet

kullanma yeterliğine sahip olmalarını önermektedirler. Monks ve diğer. (2016) de ailenin okulla işbirliği yapmasının önemini vurgulayarak, iletişim teknolojilerine yönelik bilgi sahibi olmalarının gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Sunulan bilgiler kapsamında konunun pekçok açıdan aileye ilişkin boyutları olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada sanal zorbalık ve sanal mağduriyet ile ilgili aileye ilişkin bazı değişkenler ele alınarak incelenmiştir.

### **Ebeveynlerin Öğrenim Düzeyinin Çocuklarının Sanal Zorbalıkları ve Sanal Mağduriyetleri ile Olan İlişkisi**

Ebeveynlerin öğrenim düzeyinin çocuklarının sanal zorbalıkları ve sanal mağduriyetleri ile olan ilişkisi araştırılmakta olan bir konudur. Sarak (2012) lise düzeyinde yürüttüğü çalışmada katılımcıların ebeveynlerinin öğrenim düzeyinin düşmesinin onların sanal zorbalıklarını ve sanal zorbalığa uğramalarını arttırdığını saptamıştır. Akbaba ve Eroğlu (2013) ebeveynlerin öğrenim düzeyi düştükçe öğrencilerin sanal zorbalıklarının fazlaştığını ancak ebeveynlerin öğrenim durumunun çocuklarının sanal mağduriyete uğramasıyla bir ilişkisi olmadığını açıklamışlar ve bunu ebeveynlerin öğrenim düzeylerinin artmasıyla çocuklarının sanal zorbalıklarının düşebileceği şeklinde yorumlamışlardır. Erdoğan (2021) de anne ve babanın öğrenim düzeyinin artmasıyla çocuklarının sanal zorbalık düzeylerinin düşeceğini desteklemiştir. Eroğlu ve diğer. (2015) anneleri lise düzeyinden daha düşük öğrenime sahip ergenlerin anneleri lise ve üstü öğrenim görmüş olanlara kıyasla daha fazla sanal zorbalık uyguladıklarını tespit etmişlerdir. Erdoğan ve Uçukoğlu (2011'den akt. Uluçay ve Melek, 2017) bu durumu ebeveynlerin öğrenim düzeyi düştükçe tutumlarının çocukları tarafından daha reddedici ve katı olarak algılandığı ve bunun da sanal zorbalık davranışlarını arttırabildiği şeklinde açıklamışlardır.

Ancak T. Tanrıkulu (2013) annesi üniversiteden mezun olan öğrencilerin annesi ilkokul, ortaokul ve liseden mezun olanlara kıyasla ve babası okuryazar olmayan öğrencilerin, babası ilkokul, ortaokul, lise ve üniversiteden mezun olanlara kıyasla ve babası üniversiteden mezun olan öğrencilerin de babası ilkokul, ortaokul ve liseden mezun olanlara kıyasla daha çok sanal zorbalık yaptıklarını saptamıştır. Benzer şekilde ergenlerle yapılan bir çalışmada ebeveynlerin öğrenim düzeyinin yükselmesinin çocuklarının

sanal zorbalık yapma ihtimallerini arttırdığı saptanmıştır (Uludasdemir ve Küçük, 2018). Dalmaç-Polat ve Bayraktar (2016) annenin öğrenim düzeyinin öğrencilerin sanal zorbalık yapma ve sanal mağduriyet yaşamaları üzerinde fark yaratmamakla birlikte babası üniversite ve üstü öğrenim görmüş öğrencilerin daha fazla sanal zorbalık uyguladıklarını açıklamışlardır. Türkoğlu (2013) da annenin sahip olduğu öğrenim düzeyinin anlamlı bir fark yaratmadığını desteklemiş ve babaları ilköğretim mezunu olanların sanal zorbalık tutum puanlarının, babaları üniversiteyi bitirmiş olanların puanlarından düşük olduğunu saptamıştır. Ancak Serin (2012) annesi yüksek lisans-doktora öğrenimi almış katılımcıların annesi ilköğretimi bitirmişlerden ve babası sadece okur-yazar olan katılımcıların da babası ilköğretim mezunu olanlardan daha çok sanal zorbalık uyguladıklarını saptamıştır. Oysa Toraman ve Usta (2018) anne ve babalarının öğrenim düzeylerinin öğrencilerin sanal zorbalıklarında anlamlı bir farka yol açmadığını tespit etmişlerdir. Chen ve diğer. (2016) ise babanın öğrenim düzeyinin fark yaratmadığını ancak annenin öğrenim düzeyinin düşük olmasının Çinli ergenlerin sanal mağduriyet yaşamasıyla ilişkisi olduğunu saptamıştır. Çakır ve diğer. (2016) ise her iki ebeveyni de daha düşük öğrenim düzeyine sahip lise öğrencilerinin sanal zorbalık ve sanal mağduriyet puanlarının yükseldiğini saptamışlardır.

Ybarra ve Mitchell (2004b) çocukların sanal zorba veya mağdur olma durumları ile ebeveynlerinin öğrenim düzeyleri arasında bir bağlantının olmadığını belirtmektedir. Benzer şekilde Sengupta ve Chaudhuri (2011) de katılımcıların sanal mağduriyete uğramasıyla ebeveynlerinin öğrenim düzeylerinin anlamlı ilişkisi olmadığını desteklemişlerdir. Alanyazında ebeveynlerin öğrenim düzeyinin çocuklarının sanal zorbalık ve mağduriyetleriyle olan ilişkisine yönelik olarak birbirini desteklemeyen sonuçların bulunduğu ve araştırma sayısının artmasının konuya açıklık getirebileceği söylenebilir.

### **Ebeveynlerin Gelir Düzeyinin Çocuklarının Sanal Zorbalıkları ve Sanal Mağduriyetleri ile Olan İlişkisi**

Ailenin sahip olduğu gelir düzeyi de çocuklarının sanal zorbalıkları ve sanal mağduriyeti çerçevesinde araştırılmaktadır. Ailenin gelir düzeyinin çocukların ve gençlerin sanal zorbalık uygulama ve sanal mağdur olmaları ile ilişkisi bulunmadığını belirleyen araştırmalar mevcuttur (Dalmaç-Polat ve

Bayraktar 2016; Erdur-Baker ve Kavşut, 2007). Çiftci (2015) ve Gürkan ve diğer. (2022) de ailenin gelirinin öğrencilerin sanal zorbalık eğilimlerinde bir fark yaratmadığını desteklemektedirler. Benzer şekilde Akbaba ve Eroğlu (2013) ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinin ilköğretim öğrencilerinin sanal mağduriyetlerinin anlamlı yordayıcısı olmadığını saptamışlardır.

Topçu ve diğer. (2008) ise daha düşük ekonomik düzeyde bulunan devlet okulu öğrencilerinin daha yüksek gelir seviyesine sahip özel okul öğrencilerine kıyasla sanal mağduriyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu açıklamıştır. Eroğlu ve diğer. (2015) aylık gelirleri daha düşük olan katılımcıların aylık gelirleri daha yüksek olanlara kıyasla daha fazla sanal zorbalık uygulayabildiklerini ortaya koymuş ve düşük gelirli ailelerin güvenli İnternet kullanma düzeylerinin de düşük olabileceğine işaret etmiştir. Bevilacqua ve diğer. (2017) orta gelir seviyesine sahip olanlara kıyasla, düşük gelirli çocukların sanal zorbalık yapma ve sanal mağduriyete uğrama risklerinin arttığını tespit etmişlerdir. Elmas (2016) öğretmen adaylarını incelediği çalışmada görece daha düşük gelire sahip öğretmen adaylarının geliri görece daha yüksek olanlara kıyasla daha çok sanal mağduriyete uğradıklarını bulmuştur. Jansen ve diğer. (2012) çocukların aile gelirlerinin düşük olmasının sanal zorbalık yapmaları, sanal mağdur ve zorba/mağdur olmalarıyla ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Chen ve diğer. (2018) aile geliri ortanın altında olan çocukların sanal mağdur olma risklerinin de arttığını saptamışlardır.

Livingstone ve diğer. (2011) Avrupa genelinde yaptıkları bir araştırmada sosyo-ekonomik düzeyin yükselmesinin çocukların sanal zorbalığa karışması riskini arttırdığını bulmuşlardır. Wang ve diğer. (2009) sosyo-ekonomik durumu daha iyi olan ergenlerin hem sanal zorbalık yapma ve hem de sanal mağduriyet yaşama olasılıklarının arttığını belirterek, bunu geliri yüksek olan bireylerin teknolojiye erişimlerinin artmasıyla ilişkilendirmişlerdir. Toraman ve Usta (2018) aylık gelirleri görece yüksek olan katılımcıların sanal zorbalık düzeylerinin aylık gelirleri orta ve düşük olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu açıklamıştır. Söz konusu araştırma orta gelirliyle kıyaslandığında aylık gelirleri düşük olan öğrencilerin sanal zorbalık düzeylerinin daha yüksek çıktığını da saptamıştır. Beyazıt ve diğer. (2017) lise öğrencilerinin ailelerinin gelirinin görece yüksek olmasının sanal zorbalıkla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Nartgün ve diğer. (2016) da yüksek gelirli ailelerin çocuklarının orta gelirli ailelerin çocuklarına kıyasla daha fazla sanal mağduriyet yaşadığını

saptamışlardır. Arslan ve diğer. (2012) babaları işsiz olan çocukların sanal zorbalık yapma ve Chen ve diğer. (2018) de hem sanal zorbalık yapma hem de sanal mağdur olma risklerinin arttığını belirlemiştir.

Türkiye’de evinde bilgisayar erişimi olmayan çocukların İnternet kafelerden bilgisayar kullanabilmesi ve kafelere giden çocukların daha fazla sanal zorbalık uyguladığını veya sanal mağduriyet yaşadıklarının (Eroğlu ve diğer., 2015; Serin, 2012; Uludaşdemir ve Küçük, 2019) ortaya konulması da gelir düzeyi ile sanal zorbalık arasındaki ilişkinin yorumlanmasını zorlaştırabilmektedir. Alanyazında ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ile sanal zorbalık olgusuna ilişkin olarak kullanılan ölçme araçlarından da kaynaklanabilecek farklı sonuçların bulunması nedeniyle konuya yönelik kesin bir yargıya varılamamakta ve daha fazla çalışma yapılması gerekli görünmektedir.

### **Çocukların Ebeveynlerinin İnternet Kullanma Becerilerine İlişkin Algılarının Sanal Zorbalıkları ve Sanal Mağduriyetleri ile Olan İlişkisi**

Çocukların ebeveynlerinin İnternet kullanma becerilerine ilişkin algılarının sanal zorbalıkları ve sanal mağduriyetleri ile ilişkisi de araştırılmaktadır. Akbaba ve Eroğlu (2013) ilköğretim öğrencilerinin annelerinin İnternet kullanma becerilerine yönelik algılarının onların sanal mağduriyet düzeylerini anlamlı biçimde yordamamasına rağmen, öğrencilerde ebeveynlerinin İnternet kullanma becerilerine yönelik algı düzeylerinin artmasının onların sanal zorbalığa karışma düzeylerini düşürdüğünü saptamaktadır. Söz konusu araştırma katılımcıların anne ve babalarının İnternet kullanma becerilerine ilişkin algıları yükseldikçe sanal zorbalığa karışma durumlarının azaldığını göstermiştir. Ancak tam tersine bir sonuçla, Uçanok ve diğer. (2012’den akt. Akbaba ve Eroğlu, 2013) annesinin teknoloji bilgisinin yeterli olduğu algısına sahip olan erkek katılımcıların daha çok sanal zorbalık uyguladıklarını ve kızların da daha çok sanal mağduriyet yaşadıklarını saptamışlardır.

Eroğlu ve diğer. (2015) ergenlerle yaptıkları araştırmalarında annesinin İnternet becerilerinin kendisinden daha düşük olduğuna yönelik algı taşıyan katılımcıların daha çok sanal zorbalık uyguladıklarını ve daha fazla sanal mağduriyet yaşadıklarını açıklamaktadır. Ayrıca söz konusu araştırmada



annesinin İnternet kullanma yetilerini kendisinden daha iyi olarak algılayanlara kıyasla kendisinden daha kötü olduğunu düşünen katılımcıların sanal mağduriyetleri daha yüksek çıkmaktadır. Aynı çalışmada çocukların babalarının İnternet kullanma becerilerine yönelik algılarının sanal zorbalık yapmaları veya sanal mağduriyete uğramaları ile ilişkisinin olmadığı rapor edilmekte ve annelerin İnternet kullanma becerilerinin artırılmasının çocuklarının sanal zorbalık yapmaktan ve sanal mağduriyete uğramaktan alıkoyacağı öne sürülmektedir. Oysa Çakır ve diğer. (2016) ebeveynlerin teknoloji yetkinliklerinin çocuklarının sanal zorbalık yapma veya sanal mağdur olmalarını anlamlı şekilde etkilemediğini açıklamışlardır. Araştırmalarda sanal zorbalıkla ilişkili olarak ebeveynlerin İnternet kullanma becerilerine yönelik farklı sonuçlara ulaşıldığı ve konunun yeni çalışmalarla netleştirilmesi gerektiği söylenebilir.

### **Ebeveynlerden Algılanan Aile Desteğinin Çocuklarının Sanal Zorbalıkları ve Sanal Mağduriyetleriyle İlişkisi**

Ebeveynlerden algılanan aile desteğinin çocuklarının sanal zorbalıkları ve sanal mağduriyetleriyle olan ilişkisi de araştırılan konular arasındadır. Wang ve diğer. (2009) Amerikalı ergen öğrencilerle yaptıkları çalışmalarında ebeveyn desteğinin artmasının çocuklarını sanal zorbalık uygulamaktan ve sanal mağduriyete uğramaktan koruduğunu tespit etmektedirler. Fanti ve diğer. (2012) Yunanlı ergenlerde ailenin sosyal desteği olmasının onların sanal zorbalık ve sanal mağduriyetlerinin azalmasıyla ilişkisi olduğunu belirlemektedir. Heiman ve diğer. (2015) de sanal zorbalık yapan öğrencilerin aile desteği algısının diğerlerinden anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu saptamaktadır. Kowalski ve diğer. (2014) ebeveyn desteğinin çocuklarının sanal zorbalık ve sanal mağduriyetleriyle anlamlı ilişkisi olduğunu desteklemektedir.

Benzer şekilde Eroğlu ve Güler (2015) de algılanan aile desteğinin çocukların sanal zorbalık ve sanal mağduriyetiyle negatif ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Eroğlu ve Peker'e (2011) göre de aileden algılanan sosyal destek sanal mağduriyeti negatif yordamaktadır. Söz konusu çalışmaya göre çocukların aileden edindikleri sosyal desteğe ilişkin algıları arttıkça sanal mağduriyet yaşama olasılıkları azalabilir. Yiğit ve diğer. (2018) de bu bulguyu destekler biçimde katılımcıların sınıf düzeylerinin ve İnternet kullanım

sıklıklarının artması ile algılanan aile desteğinin düşerek sanal zorbalık davranışlarının arttığını tespit etmekte ve katılımcıların algılanan aile desteği düzeyleri ile sanal zorbalık düzeyleri arasında orta seviyede ve negatif doğrultuda ilişki saptamaktadır. Bu çerçevede ebeveynlerin destekleyici ve koruyucu tutumlarının çocuklarının sanal zorbalık yapmalarını ve sanal mağduriyete uğramalarını azaltabileceği savlanmaktadır (Jansen ve diğer., 2012). Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi, ailenin destekleyici tutumları sanal zorbalık konusunda önleyici bir faktör olarak görülmektedir.

### **Bazı Ailesel Dinamiklerin Çocuklarının Sanal Zorbalıkları ve Sanal Mağduriyetleri ile İlişkisi**

Bu başlık altında aile içi iletişim özelliklerinin, ailenin işlevselliği gibi aile ortamının özelliklerinin, çocukların ebeveynleriyle olan duygusal bağlarının, ebeveynlerin çocuklarının sanal uzayda hareketlerini denetleyip denetlememelerinin ve ebeveynlik stillerinin çocuklarının sanal zorbalık ve sanal mağduriyetleriyle olan ilişkisini açıklayan yayınlar özetlenmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları iletişimin sanal zorbalıkla ilgili önemli hususlardan birisini oluşturduğu alanyazında değerlendirilmektedir (López-Castro ve Priegue, 2019). Bjereld ve diğer. (2017) ergenlerle yaptıkları çalışmada sanal mağdur olan çocukların yaşadıkları konusunda ebeveynleriyle konuşmasının zor olduğu ve ebeveynlerinin kendisini dinlemeyecekleri duygularını taşıması olasılıklarının yüksek olduğunu açıklamışlardır. Ortega-Barón ve diğer. (2019) sanal zorba ve sanal mağdur olanların, sanal zorbalığa hiç karışmamış ergenlere kıyasla ebeveynleriyle daha az açık iletişim kurduklarını veya iletişimden kaçınan özellikler taşıdıklarını saptamışlardır. Ebeveynlerin çocuklarıyla olumlu aile iklimi içinde açık ve empatik iletişim kurmalarının onları sanal zorbalık yapmaktan ve sanal mağduriyete uğramaktan koruduğu belirlenmiştir (Cross ve diğer., 2015; Navarro, Ruiz-Oliva ve diğer., 2015; Ortega-Barón ve diğer., 2016). Bunu destekleyecek şekilde, Boniel-Nissim ve Sasson (2018) ebeveynleriyle etkili iletişim kuran çocukların sanal mağduriyet risklerinin azalabileceğini belirlemişlerdir. Law ve diğer. (2010) ergenlerin İnternette ne yaptıklarının ebeveynleriyle konuşarak, açıklamalarının onların sanal zorbalık davranışlarını azalttığını saptamışlardır.

Aile ortamının demokratik olmasının ve karşılıklı konuşmaya dayalı bir iletişim biçiminin benimsenmesinin çocukların sanal mağduriyete uğramasıyla

negatif ilişkisi olduğu saptanmıştır (Charalampous ve diğer., 2018). Özdemir (2014) ergenler ile yaptığı araştırmasında etkili anne çocuk iletişiminin sanal mağduriyeti negatif yordadığını saptamıştır. Söz konusu araştırma aynı zamanda anne-çocuk iletişiminin, sanal mağduriyet ve özgüven ilişkisinde önemli bir değişken olduğunu ve anneleriyle iletişimi iyi olan sanal mağdur çocukların özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Buelga ve diğer. (2017) annesiyle iletişim yolları kapalı olan ve babası da iletişimden kaçınan çocukların sanal mağdur olmalarının yordandığını açıklamışlardır. Larrañaga ve diğer. (2016) İspanyol ergenlerde annenin çocuğuyla iletişim kurmaktan kaçınmasının çocuğun arada sırada sanal mağduriyet yaşamasıyla, annenin çocuğuyla hem iletişim kurmaktan kaçınmasının hem de çocuğun yalnızlık hissi çekmesinin çocuğun ciddi oranda sanal mağduriyet yaşamasıyla ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Yubero ve diğer. (2014'ten akt. López-Castro ve Priegue, 2019) aile içinde iletişim sorunları varsa ve çocuklar özellikle anne ile iletişim kuramıyorlarsa sanal zorbalığa uğrama risklerinin arttığını ve aile içi iletişim kanallarının açık olmasının ve etkili iletişimin mevcudiyetinin çocuklarını sanal zorbalıkla ilişkili tehlikelerden koruyabileceğini belirtmişlerdir. Wong (2010) da ebeveynlerin çocuklarıyla onların sanal ortamda kurdukları arkadaşlıklar ve diyaloglar konusunda iletişim kurmalarının önemine dikkat çekmiştir.

Aile içinde çatışma olmasının çocukların hem sanal zorbalık yapmasıyla hem de sanal mağduriyetleriyle olan ilişkisi de çeşitli çalışmalarda incelenmiştir (Buelga ve diğer., 2017; Chen ve diğer., 2018). Park ve diğer. (2008'den akt. Cassidy ve diğer., 2012) aile içinde şiddet uygulanmasının, aile içinde uyum olmamasının ve gergin bir ev ortamında yaşamının çocukların İnternet kullanımını arttırdığını ve onları olumsuz çevrimiçi davranışlara yönelttiğini açıklamaktadır. İ. Tanrıkulu ve Campbell (2015) aile içi çatışmaların sık olmasının çocukların sanal zorbalık yapmasıyla ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde, Buelga ve diğer. (2017) çatışmalı bir ailede yaşamının çocukların sanal zorba olmasını yordadığını, Chen ve diğer. (2018) de aile içinde şiddetin ve çatışmanın mevcut olmasının çocukların sanal mağduriyetleriyle ilişkisi olduğunu saptamışlardır.

Ailenin işlevselliğinin kötü olmasıyla, çocuklarının İnternette geçireceği sürenin uzamasının ve sanal zorbalık yapmalarının arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Martínez-Herves ve diğer., 2014). Hong ve diğer. (2018),

Güney Kore’de ergenlerle yaptıkları çalışmada ebeveynleri tarafından ihmal edilen çocukların dolaylı sanal mağduriyet riski taşıdıklarını, aileleri tarafından taciz ve ihmal edilen ve işlevsiz aileleri olan çocukların da doğrudan sanal mağduriyet riski taşıdıklarını belirlemektedir. Chen ve diğer. (2018) ebeveynlerin çocuklarını ihmal etmelerinin veya onlara kötü davranmalarının çocuklarının sanal mağdur olmaları olasılığını arttırdığını saptamaktadır. Yapılan çalışmalarda ailenin işlevsellik düzeyini düşüren iletişim sorunları, yüksek çatışma düzeyi, olumsuz ebeveynlik tutumları vb. özelliklerin çocuk ve gençlerde sanal zorbalık davranışının ortaya çıkmasıyla ve onların sanal mağduriyete uğramasıyla ilişkili olabileceği vurgusu yapılmaktadır.

Sanal zorbalıkla ilişkili ailesel etmenlerin arasında çocukların ebeveynleriyle olan duygusal bağları hususu da yer almaktadır. Sanal zorbalık yapan çocukların ebeveynleriyle duygusal bağlarının daha az olduğu belirlenmektedir (Hemphill ve Heerde, 2014). Bjereld ve diğer. (2017) 11-15 yaşları arasındaki katılımcılarla yürüttükleri çalışmalarında sanal zorbalığa uğrayanların ebeveynleriyle ilişkilerinin zayıf olduğunu tespit etmişlerdir. Ybarra ve Mitchell (2004a) da sanal zorbalığın ve zorba/mağdurların arasında ebeveynleriyle zayıf duygusal bağları olanların bulunduğunu açıklamıştır. Aynı araştırmacıların bir başka araştırmasında ise sanal zorbalığın %44’ü ebeveynleriyle çok zayıf duygusal bağlarının olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların bakımını sağlayan temel kişiyle duygusal bağının zayıf olmasının güçlü duygusal bağı olanlara kıyasla iki misli fazla sanal zorbalık uygulama riski taşımakla ilişkili olduğu saptanmıştır. Söz konusu çalışmada ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları duygusal yakınlığın ve ebeveyn denetiminin çocukların sanal zorbalık olaylarına karışmaları ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir (Ybarra ve Mitchell, 2004b).

Mobin ve diğer. (2017) çocukların ebeveynleriyle ilişkisinin çok iyi ve orta düzeyde olmasının ebeveynleriyle ilişkisi zayıf olan çocuklara kıyasla onları sanal mağduriyete uğramaktan koruduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, D. Accordino ve M. Accordino (2011) de ebeveynleriyle ilişkisi yakın olan katılımcıların daha az sanal mağduriyete uğradıklarını saptamışlardır. Wong (2010) sanal zorbalık yapan çocukların, sanal zorbalık yapmayanlarla kıyaslandığında ebeveynleriyle duygusal bağlarının daha az olduğunu bulmuştur. Floros ve diğer. (2013) ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili

olmasının onların sanal zorbalıklarını ve mağduriyetlerini azalttığını ortaya koymuştur.

Alanyazının ebeveynleriyle duygusal bağları ve ilişkileri zayıf ve iletişimleri yetersiz olan çocukların sanal zorbalık yapma ve sanal zorbalığa uğrama olasılıklarının arttığını ve çocukların ebeveynleriyle ilişkisinin yakın olmasının da onları sanal mağduriyetten koruduğu söylenebilir. Sanal zorbalığa uğrayan çocukların çoğunlukla utanç duydukları ve durumlarını ebeveynleriyle paylaşmadıkları göz önüne alındığında (Aftab, 2005; Barr, 2005; Belsey, 2004'ten akt. Beale ve Hall, 2007) çocuklarının hayatında koruyucu rol oynayan ebeveynlerin erken yaşlardan itibaren çocuklarıyla olumlu duygusal bağlar kurmaları önerisi (Ang, 2015) daha da anlam kazanmaktadır.

Aynı zamanda ebeveyn denetimi uygulamak çocukların İnternette sanal zorbalık gibi risk içeren davranışlar sergilemesini önleyebilmektedir (Navarro ve diğer., 2013). Martin ve diğer. (2020) öğrencilerin sadece %55.3'ün ebeveynlerinin İnterneti ve sosyal medyayı nasıl kullandıklarını denetlediğini ifade ettiklerini açıklamaktadır. Ebeveynlerinin çocuklarının sanal uzayda hareketlerini yeterince denetlememesi onların zorbalık uygulama olasılığını arttırmakta (Ybarra ve diğer., 2007; Ybarra ve Mitchell, 2004b) ve ebeveynlerin bazen denetim uygulaması bile onların sanal zorbalık uygulama olasılıklarını azaltmaktadır (Peker, 2015). Bunu destekleyecek şekilde Türkiye'de ilköğretim öğrencilerinde ebeveyn denetiminin artmasının onların sanal zorbalık içeren davranışlarda bulunmalarını azalttığı belirlenmiştir (Akbaba ve Eroğlu, 2013). Ebeveynlerin çocuklarının İnternet faaliyetlerini düşük düzeyde denetlemesinin onların sanal zorba olma olasılıklarını arttırdığı tespit edilmektedir (Vandebosch ve Van Cleemput, 2009). Çocuklarının İnternette geçireceği süreyi sınırlamak ve onların ziyaret ettikleri siteleri denetlemek sanal zorbalığa karşı çocukları koruyabilmektedir (Dehue ve diğer., 2008; Kowalski ve diğer., 2014; Mesch, 2009). Vazsonyi ve diğer. (2017) ise sadece annenin denetiminin artmasının çocuklarının sanal zorbalık yapmalarını azalttığını bulgulamış ve bu sonucu çoğu ailede çocukların bakımından sorumlu olan kişinin anne olmasıyla açıklamıştır. Ancak farklı bir bulgu Topçu (2008) tarafından elde edilmiş ve çocukların sanal zorbalığa karışmasında evde uygulanan denetimin anlamlı bir yordayıcılığının bulunmadığı tespit edilmiştir.

Sarıgedik (2022) ebeveynlerin çocuklarının özel alanlarını kısıtlayacak biçimde onlara sıkı ve otoriter denetim uygulamalarının çocuklarını sanal

mağduriyete uğramaktan koruyamadığını hatta daha büyük risk yarattığını saptamaktadır. Bu nedenle ebeveyn denetiminin tarzı ve düzeyi de tartışma konusu olabilmekte ve Van den Eijnden ve diğer. (2010'dan akt. Cassidy ve diğer., 2012) katı kurallar ve sıkı aile denetimi uygulamanın çocukların kompulsif eğilimlerini arttırabildiğini belirlemektedir.

Sengupta ve Chaudhuri (2011) ebeveyn özelliklerinin ergenlerin sanal zorbalığa uğrama yatkınlığıyla anlamlı bir ilişkisi olmadığını ancak çocukların İnterneti ebeveyn gözetiminden uzakta kullanmasının onların sanal mağduriyete uğraması olasılığını %60 oranında arttırmasıyla ilişkisi olduğunu tespit etmektedir. Beyazıt ve diğer. (2017) de ailelerin çocuklarının bilgisayar hareketlerini denetlemelerinin önemine ve bu konuda eğitim almalarının katkı sağlayabileceğine dikkat çekmektedir. Akbaba ve Eroğlu (2013) anne-babalar çocuklarına denetim uyguladıklarında sanal zorbalığın azaldığını açıklamaktadır. Bu çerçevede Karaman ve Ünsal (2016) ailelere çocuklarının İnternette sergiledikleri davranışları gözlemlenmelerini ve onları sanal zorbalık tehlikesine ilişkin olarak bilgilendirmelerini önermektedir. Ybarra ve Mitchell (2004a) ise çocukların ev dışında da çevrim içi ortamlara erişimi olduklarını vurgulayarak, İnternetin güvenli kullanılmasında ebeveynlerin çocuklarının İnternet hareketlerini denetlemelerinin yetmediğini, olumlu ebeveynlik tarzları benimseyerek çocuklarıyla iyi ilişkiler içinde olmalarının etkili olacağını öne sürmektedirler. Cassidy ve diğer. (2012) araştırmalarında kimi ebeveynlerin denetimden yana olduklarını kimi ebeveynlerin de yetişkinlerin çocuklarına davranışlarıyla rol modeli olmasının ve onlarla iletişim kurmalarının uzun vadede en etkili yöntem olduğunu düşündüklerini belirlemiştir.

Lenhart ve Madden (2007'den akt. Cassidy ve diğer., 2012b) çoğu ebeveynin çocuklarının İnternet kullanımına kurallar koyarak sınırlamalar getirdiğini ancak kural koymayanların ya çok meşgul olduklarından bunu ihmal ettiklerini, ya çocuklarına fazla güvendikleri için başlarına bir şey gelmeyeceğini düşündüklerini ya da denetleme/filtreleme yazılımları hakkında bilgi sahibi olmadıklarından ötürü bir girişimde bulunmadıklarını açıklamaktadır. Öte yandan Van den Eijnden ve diğer. (2010'dan akt. Cassidy ve diğer., 2012) katı kurallar koyarak sıkı denetim uygulamanın çocukların kompulsif eğilimlerini arttırabildiğini belirlemektedir. Elsaesser ve diğer. (2017) ergenlerde sanal zorbalığı ve sanal mağduriyeti önlemekte ebeveynlerin rolünü inceledikleri çalışmalarında sıcak ve destekleyici bir aile ortamında

gerçekleşen ebeveyn denetiminin çocuklarının hem sanal zorbalık yapmalarını hem de sanal mağduriyete uğramalarını azaltmakla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Mesch (2009) ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımlarını bazen bile denetlemesinin sanal zorbalık yapmalarını azalttığını ancak denetlemenin çok sıkı uygulanmasının ise sanal zorbalığı önlemeye yetmediğini açıklamış ve sanal zorbalığın azalmasında ebeveynlerin çocuklarına kısıtlayıcı denetim uygulamaları yerine kuralları karşılıklı anlayış çerçevesinde çocuklarıyla birlikte koymasının önemini vurgulamışlardır. Bu öneriyi destekleyecek şekilde, Wade ve Beran (2011) etkili ebeveyn denetiminin, ebeveynlerin çocuklarıyla İnternet konusunda konuşması ve çocuklarının ziyaret edeceği siteleri denetlemesi ile sağlanabileceğini açıklamaktadır. Navarro ve diğer. (2013) ebeveynlerin çocuklarının İnternette ne kadar süre geçireceğine ve hangi özel bilgilerini paylaşacağına dair çocuklarıyla uzlaşarak kurallar koymasının onları sanal mağduriyete uğramaktan koruduğunu saptamışlardır. Bu bağlamda ebeveyn denetiminin mahiyetine ilişkin çeşitli faktörlerin sonuçların etkili olmasında belirleyici rol sahibi olduğu söylenebilir.

Türkiye’de ebeveynlerin İnternetin getirdiği riskler ve güvenli İnternet kullanma konularında bilgilerinin sınırlı olduğu ve bu nedenle çocukların çeşitli risklere maruz kaldığı saptanmakta ve ebeveynlerin kısıtlı teknik bilgiyle çocuklarına yardımcı olamadıkları açıklanmaktadır (Kaşıkçı ve diğer., 2014). Söz konusu araştırmada ebeveynlerin kısıtlama getirmiş olmalarına rağmen bazı çocukların özel bilgilerini paylaştıkları da tespit edilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına net kural koydukları halde çocuklarının bu kurallara ne denli uydukları hususu yurtdışında da sorgulanmakta (Dehue ve diğer., 2008) ve çocukların ebeveynlerinin söylediklerini göz ardı ettikleri (Livingstone ve diğer., 2011) alanyazında da tespit edilmektedir. Ayrıca Lee ve Chae (2007) ebeveynlerin çocuklarının İnternet kullanım süresini ve girecekleri siteleri sınırlamasının çocuklarının İnternet kullanımlarında değişiklik yaratmadığını belirlemişlerdir. Shapka ve Law (2013) ebeveyn denetiminin Doğu Asyalı katılımcılar için verdiği sonuçların batılı katılımcılara uymadığını belirterek, ülkelerarası kültürel farklılıklara dikkat çekmektedir. Bu nedenle ebeveyn denetimi ve gözetimine ilişkin olarak konuya özgü farklı dinamiklerin söz konusu olduğu ve konunun daha derinlemesine araştırılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Ebeveynlik stillerinin çocuklarının hem çevrim dışı hem de çevrim içi davranışlarıyla yakın ilgisi olduğu açıklanmakta (Kokkinos ve diğer., 2016) ve bu çerçevede ebeveynlerin disipline yönelik tutumlarının çocuklarının sanal zorbalık uygulamalarıyla ilişkili olabileceği ortaya koyulmaktadır (Cassidy ve diğer., 2012). Vale ve diğer. (2018) Portekizli ergenlerle yaptıkları araştırmalarında ebeveynlerin çocuklarının İnternet kullanımına ilişkin olarak aşırı hoşgörülü ve serbest tutumlar sergilemesinin çocuklarının sanal olaylara karışması ve zorba/mağdur olmalarını arttırdığını açıklamakta ve ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına yönelik olarak daha duyarlı davranmalarını önermektedir. Dilmaç ve Aydoğan (2010) ebeveyn tutumlarının çocuklarının sanal zorbalık uygulamasını ve sanal mağduriyete uğramasını açıkladığını desteklemekte ve ebeveynlere baskıcı ve otoriter tutumlar sergilemekten kaçınmasını ve okulla işbirliği içeren demokratik yaklaşımlar göstermelerini önermektedir. Benzer şekilde Baykal (2016) da ebeveynleri demokratik tutuma sahip olan öğrencilerin ebeveynleri otoriter veya ilgisiz tutuma sahip olanlara kıyasla daha az sanal zorbalık yaptığını ve daha az sanal mağduriyete uğradığını saptamaktadır.

Kokkinos ve diğer. (2016) ebeveynleri demokratik tutuma sahip ilkökul öğrencilerinin ebeveynleri otoriter ve ilgisiz tutumlara sahip olanlara kıyasla İnterneti daha güvenli kullandıklarını açıklayarak, ebeveynlerin demokratik tutum sergilemesinin avantaj yarattığına dikkat çekmektedir. Yine Yunanlı öğrencilerle yapılan bir çalışmada otoriter veya ilgisiz ebeveyn tutumları ile yetiştirilen çocukların sanal zorbalığa en fazla katılım gösterenler olduğu ve otantik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının en düşük sanal zorbalık katılımında bulunduğu saptanmıştır (Makri-Botsari ve Karagianni, 2014). Ebeveynleri tarafından red edilen veya onlarla iletişim kuramayı fiziksel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçları giderilmeyen çocukların sanal zorbalık uygulamaya girişmeleri de olasıdır (Dilmaç ve Aydoğan, 2010).

Oysa Valcke ve diğer. (2010'dan akt. Cassidy ve diğer., 2012) otoriter ebeveyn tutumlarının çocuklarının İnternet kullanımını azalttığını açıklamaktadır. İnternet kullanımının azalması da daha az sanal zorbalık ve daha az sanal mağduriyet anlamına gelebilir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının özel bilgilerinin yayınlamasının mümkün olduğu platformlarda çocuklarına net sınırlar koymasının onların güvenliğini sağlaması da söz konusudur (Rosen ve



diğer., 2008). Bu çerçevede aile dinamikleri ve sanal zorbalık konusunda daha fazla araştırma yapılması alanyazına katkı sağlayabilir.

## SONUÇ

Ailelerin çocuklarıyla kurdukları etkili iletişimin sanal zorba ve sanal mağdur olan çocuklarına yardımcı olacağı öne sürülmekte ve anne babanın çocuklarına kurallar koymasının önemine (Aksaray, 2011'den akt. Yaman ve Sönmez, 2015) dikkat çekilmektedir. Bu açıdan ebeveynlere eğitim vermek sanal zorbalığın ve mağduriyetin azalmasına katkıda bulunabilir. Hinduja ve Patchin (2010) ebeveynlerin çocuklarının çevrimiçi davranışlarını denetlemesini ve onlarla bu konuya ilişkin medyada yer alan yaşanmış örnekleri tartışmalarını, böylelikle çocukların ebeveynlerinin kendilerini denetimsiz bırakmadıklarının ve zorbalığın ne tür olumsuz sonuçlara varabileceğinin bilincinde olduklarının farkına varmalarını sağlamalarını önermektedir. Çocuklarının İnternet davranışlarını yeterince denetleyen ebeveynlerin çocuklarının sanal zorbalık davranışlarının azalması (Akbaba ve Eroğlu, 2013) ebeveyn denetimi açısından önemli görülmektedir. Örneğin; Ebeveynlerin çocuklarının bilgisayarına filtre edici yazılımlar yüklemesi sanal mağduriyet yaşamasını azaltabilir (Navarro ve diğer., 2013). Ayrıca ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte İnternet kullanımına özgü kurallar oluşturması, çocuklarının bu kuralları benimsemesine ve sanal zorbalık olaylarına karışmasına engel olabilir. Ek olarak ebeveynlerin çocuklarını çevrim içi tehlikelere karşı uyarması ve güvenli İnternet kullanımına ilişkin çocuklarına rol modeli olmaları ve örnek davranışlar sergilemeleri de çocuklarının dijital vatandaşlık davranışlarının gelişmesine ve sanal şiddetin her türünden uzak durmalarına ve kendilerini korumalarına katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak sanal zorbalık vakalarının saptanmasında yetişkinlerin dikkatli ve gözlemci davranması önerilmekte (Guan ve diğer., 2016) ve ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etmeleri (Yaman ve Sönmez, 2015) önem taşımaktadır. Bu nedenle ailelere yönelik yapılacak önleme, müdahale ve izleme çalışmaları öncelikli çalışma alanlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda anne-babaların çocuklarına sosyal beceri kazandırma, çocuklarının öz-saygılarını, dürtülerini kontrol etme ve çocuklarının kendilerini doğru ifade edebilme yeterliklerini arttırma yönünde sahip olduğu farkındalıkların çocuklarının sanal saldırganlık düzeyini

düşürdüğünü öne sürülmektedir (Akbaba ve Eroğlu, 2013). Her okul düzeyinde, rehber öğretmenlerin sanal zorbalık ve sanal mağduriyet alanında yapacakları çalışmalarda öğrenciler kadar aileleri de kapsayan etkinliklere yer vermelerinin önemli bir katkı sunacağı açıktır (Campfield 2006; Keith ve Martin 2005'dan akt. Kokkinos ve diğer., 2016). Sonuç olarak, alanyazına bakıldığında aileye ilişkin değişkenlerin sanal zorbalık ve sanal mağduriyeti etkileyen faktörlerden biri olduğu görülmekle birlikte, daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

**KAYNAKÇA**

- Accordino, D. B., & Accordino, M. P. (2011). An exploratory study of face-to-face and cyberbullying in sixth grade students. *American Secondary Education, 40*(1), 14-30.
- Akbaba, S. ve Eroğlu, Y. (2013). İlköğretim öğrencilerinde siber zorbalık ve mağduriyetin yordayıcıları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26*(1), 105-121.
- Ang, R., P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and Violent Behavior, 25*, 35-42.
- Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 34*, 167-184.
- Arıcak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanođlu, A., Sarıbeyoğlu, S., Çıplak, S., Yılmaz, N. ve Memmedov, C. (2008). Cyberbullying among Turkish adolescents. *Cyber Psychology & Behavior, 11*(3), 253-261. doi: 10.1089/cpb.2007.0016
- Arslan, S., Savaşer, S., Hallett, V., & Balcı, S. (2012). Cyberbullying among primary school students in Turkey: Self-reported prevalence and associations with home and school life. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(10), 527-533. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0207>
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *Elementary Education Online, 11*(2), 369-380.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(39), 46-57.
- Barlett, C. P., Simmers, M. M., Roth, B., & Gentile, D. (2021). Comparing cyberbullying prevalence and process before and during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Social Psychology, 161*(4), 408-418. doi: 10.1080/00224545.2021.1918619
- Baştürk-Akca, E. ve Sayımer, İ. (2017). Siber zorbalık kavramı, türleri ve ilişkili olduğu faktörler: mevcut araştırmalar üzerinden bir değerlendirme. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information*

- Technology, (Özel Sayı), 8(30), 1 - 19.* <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2017.5.001.x>
- Baykal, F. (2016). *Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve mağduriyetin ailedeki koruyucu etmenlerle ilişkisi: Afyonkarahisar ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Beale, A. V., & Hall, R. K. (2007). Cyberbullying: What school administrators (and parents) can do. *The Clearing House, 81(1), 8-12.* <https://doi.org/10.3200/TCHS.81.1.8-12>
- Bevilacqua, L., Shackleton, N., Hale, D., Allen, E., Bond, L., Christie, D., Elbourne, D., Fitzgerald-Yau, N., Fletcher, A., Jones, R., Miners, A., Scott, S., Wiggins, M., Bonell, C., & Viner, R. M. (2017). The role of family and school-level factors in bullying and cyberbullying: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics, 17, 160–70.*
- Beyazıt, U., Şimşek, Ş., & Ayhan, A. B. (2017). An examination of the predictive factors of cyberbullying in adolescents. *Social Behavior and Personality, 45(9), 1511-1522.*
- Bjereld, Ylva, Kristian Daneback, and Max Petzold. 2017. Do bullied children have poor relationships with their parents and teachers? A cross-sectional study of Swedish children. *Children and Youth Services Review, 73, 347–51.*
- Boniel-Nissim, M., & Sasson, H. (2018). Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic Internet use in adolescence. *Comput. Hum. Behav., 88, 176-183.*
- Buelga, S., Martínez-Ferrer, B., & Cava, M. J. (2017). Differences in family climate and family communication among cyberbullies, cybervictims, and cyber bully–victims in adolescents. *Computers in Human Behavior, 76, 164–73.*
- Casey-Canon, S., Hayward, C., & Gowen, K. (2001). Middle school girls' reports of peer victimization: Concerns, consequences, and implications. *Professional School Counseling, 5, 138–147.*
- Cassidy, W., Jackson, M., Brown, K. (2009). Sticks and stones can break my bones, but how can pixels hurt me? Students' experiences with cyberbullying. *School Psychology International, 30(4), 383–402.*
- Cassidy, W., Brown, K., & Jackson, M. (2012). “Making kind cool”: Parents' suggestions for preventing cyber bullying and fostering cyber kindness.

- J. Educational Computing Research*, 46(4), 415-436. doi: <http://dx.doi.org/10.2190/EC.46.4.f>
- Charalampous, C., Demertiou, C., Ioannou, M., Georgiou, S., Nikiforou, M., & Stavrinides, P. (2018). The effect of parental style on bullying and cyberbullying behaviors and the mediation role of peer attachment relationships: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 64, 109–123.
- Chen, Q., Lo, C. K. M., Yuhongc, Z., Anned, C., Linga, C. K., & Patricke, I. (2018). Family poly-victimization and cyberbullying among adolescents in a Chinese school sample. *Child Abuse & Neglect*, 77, 180–87.
- Cross, D., Barnes, A., Papageorgiou, A., Hadwen, K., Hearn, L., & Lester, L. (2015). A social-ecological framework for understanding and reducing cyberbullying behaviors. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 109-117. <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.016>
- Çakır, Ö., Gezgin, D. M., & Ayas, T. (2016). The analysis of the relationship between being a cyberbully and cybervictim among adolescents in terms of different variables. *International Journal of Progressive Education* 12, 134–54.
- Çiftci, H. (2015). *Lise öğrencilerinin siber zorbalık eğilimlerinin facebook tutumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Dalmaç-Polat, Z., & Bayraktar, S. (2016). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(1), 115-132.
- Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 217-223. doi: 10.1089/cpb.2007.0008
- Dilmaç, B. ve Aydoğan, D. (2010). Parental attitudes as a predictor of cyber bullying among primary school children. *International Journal of Human and Social Sciences*, 79, 547-553.
- Elmas, B. (2016). *Öğretmen adaylarının siber zorbalık ve siber mağduriyet algı düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.

- Elsaesser, C., Russell, B., McCauley Ohannessian, C., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior, 35*, 62–72.
- Erdoğan, E. (2021). Digital literacy and cyberbullying: A correlational survey of secondary school students. *International Journal of Field Education, 7*(2), 61-76.
- Erdur-Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: Siber zorbalık. *Eğitim Araştırmaları, 27*, 31-42.
- Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). Aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve siber mağduriyet: Yapısal eşitlik modeliyle bir inceleme. *Akademik Bakış Dergisi, 1*-15.
- Eroğlu, Y. ve Güler, N. (2015). Koşullu öz-değer, riskli İnternet davranışları ve siber zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 5*(3), 118-129. doi: <http://dx.doi.org/10.19126/suje.56594>
- Eroğlu, Y., Aktepe, A., Akbaba, S., Işık, A. ve Özkorumak, E. (2015). The investigation of prevalence and risk factors associated with cyberbullying and victimization. *Education and Science Education and Science (tedmem), 40*(177), 93-107. doi: 10.15390/EB. 2015.3698
- Fanti, K. A., Demetriou, A. G., & Hawa, V. V. (2012). A longitudinal study of cyberbullying: Examining risk and protective factors. *The European Journal of Developmental Psychology, 9*(2), 168–181. <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2011.643169>
- Floros, G. D., Siomos, K. E., Fisoun, V., Dafouli, E, Geroukalis, D. (2013). Adolescent online cyberbullying in Greece: The impact of parental online security practices, bonding, and online impulsiveness. *J Sch Health, 83*(6), 445-53.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., & Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic Internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 53*, 446-452. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.03.030>
- Guan, N. C., Kanagasundram, S., Ann, Y. H., Hui, T. L., & Mun, T. K. (2016). Cyber bullying-A new social menace. *ASEAN Journal of Psychiatry, 17*(1), 104–115.

- Gürkan, H., Atabay, E., & Gezgin, D. M. (2022). Digital violence among high school students: The relationship between cyber bullying, smartphone addiction and media literacy, *Trakya Journal of Education*, 12(3), 1799-1820.
- Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Eden, S. (2015). Cyberbullying involvement among students with ADHD: Relation to loneliness, self-efficacy and social support. *European Journal of Special Needs Education*, 30(1), 15–29.
- Hemphill, S. A., & Heerde, J. A. (2014). Adolescent predictors of young adult cyberbullying perpetration and victimization among Australian youth. *J Adolesc Health*, 55(4), 580-7. doi: 10.1016/j.jadohealth.2014.04.014
- Herring, B. S. (2019). *Cyberbullying victimization: The lived experiences of parents* [Unpublished doctoral dissertation]. Walden University.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148-169. doi:10.1177/1541204006286288
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129-156. doi: 10.1080/01639620701457816
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14, 206–221.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333–346. doi: 10.1080/15388220.2018.1492417
- Hong, J. S., Kim, D. H., Thornberg, R., Kang, J. H., & Toth Morgan, J. (2018). Correlates of direct and indirect forms of cyberbullying victimization involving South Korean adolescents: An ecological perspective. *Computers in Human Behavior*, 87, 327–336.
- Jansen, P. W., Verlinden, M., Dommissie-van Berkel, A., Mieloo, C., vander Ende, J., Veenstra, R., Verhulst, F. C., Jansen, W., & Tiemeier, H. (2012). Prevalence of bullying and victimization among children in early elementary school: Do family and school neighborhood socioeconomic status matter? *BMC Public Health*, 12(494), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-494>

- Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496-505.
- Kaşıkçı, N. D., Çağiltay, K., Karakuş, T., Kurşun, E., & Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa'daki Çocukların İnternet Alışkanlıkları ve Güvenli İnternet Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 230-243.
- Kokkinos, C. M., Antoniadou, N., Asdre, A., & Voulgaridou, K. (2016). Parenting and Internet behavior predictors of cyber-bullying and cyber-victimization among preadolescents. *Deviant Behavior*, 37(4), 439-455. doi: 10.1080/01639625.2015.1060087
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073.
- Larrañaga, E., Santiago, Y., Ovejero, A., & Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youths. *Computers in Human Behavior*, 65, 1–8.
- Law, D. M., Shapka, J. D., & Olson, B. F. (2010). To control or not to control? Parenting behaviours and adolescent online aggression. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1651–1656. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.013>
- Lee, S., & Chae, M. A. (2007). Children's Internet use in a family context: influence on family relationships and parental mediation. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 640-644. doi: 10.1089/cpb.2007.9975
- Lenhart, A., & Madden, M. (2007). Teens, privacy & online social networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of MySpace. *Pew Internet & American Life Project*. <http://www.pewinternet.org> adresinden edinilmiştir.
- Li, Q. (2008). A cross cultural comparison of adolescents' experience related to cyberbullying. *Educational Research*, 50, 223-234. <https://doi.org/10.1080/00131880802309333>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the Internet: The perspective of European children: Full findings and policy implications from the EU kids online survey of 9–16 year olds and their parents in 25 countries. EU Kids Online Network.



- López-Castro, L., & Priegue, D. (2019). Influence of family variables on cyberbullying perpetration and victimization: A systematic literature review. *Social Sciences*, 8(98), 1-25. doi:10.3390/socsci8030098
- Makri-Botsari, E., & Karagianni, G. (2014). Cyberbullying in Greek adolescents: The role of parents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3241 – 3253. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.742
- Manap, A. (2022). A bibliometric analysis of cyberbullying research in Turkey. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 11(2), 461-472. <https://doi.org/10.14686/buefad.1092893>
- Martinez-Herves, M., Kramer, T., & Hickey, N. (2014). EPA-0731-How parenting style influences ICT use and cyberbullying in a sample of secondary students in the UK. *European Psychiatry*, 29(1). [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(14\)78083-6](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(14)78083-6)
- Martin, F., Hunt, B., Wang, C., & Brooks, E. (2020). Middle school student perception of technology use and digital citizenship practices. *Computers in the Schools*, 37(3), 196-215. doi: 10.1080/07380569.2020.1795500
- Mesch, G. S. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 12(4), 387-393. doi: 10.1089/cpb.2009.0068
- Mishna, F., McLuckie, A., & Saini, M. (2009). Real-world dangers in an online reality: A qualitative study examining online relationships and cyber abuse. *Social Work Research*, 33(2), 107-118.
- Mitchell, K. J., Ybarra, M., & Finkelhor, D. (2007). The relative importance of online victimization in understanding depression, delinquency, and substance use. *Child Maltreatment*, 12(4), 314-324. doi: 10.1177/1077559507305996
- Mobin, A., Feng, C. X., & Neudorf, C. (2017). Cybervictimization among preadolescents in a community-based sample in Canada: Prevalence and predictors. *Canadian Journal of Public Health*, 108, 475–81.
- Monks, C. P., Mahdavi, J., & Rix, K. (2016). The emergence of cyberbullying in childhood: Parent and teacher perspectives. *Psicología Educativa*, 22, 39-48.
- Nartgün, Ş. S., Uylas, S. D. ve Yerlikaya, S. (2016). Analyzing the relationship between cyberbullying sensibility and cyber victimization levels of high

- school students. *International Journal of Educational Research Review*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.24331/ijere.309961>
- Navarro, R., Serna, C., Martínez, V., & Ruiz-Oliva, R. (2013). The role of Internet use and parental mediation on cyberbullying victimization among Spanish children from rural public schools. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 725-745. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0137-2>
- Notar, C., Padgett, S., & Roden, J. (2013). Cyberbullying: Resources for intervention and prevention. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 133 - 145. doi: 10.13189/ujer.2013.010301
- Ortega-Barón, J., Buelga, S., & Cava, M. J. (2016). The influence of school and family environment on adolescent victims of cyberbullying. *Comunicar*, 46, 57-65. <http://dx.doi.org/10.3916/C46-2016-06>
- Ortega-Barón, J., Postigo, J., Iranzo, B., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2019). Parental communication and feelings of affiliation in adolescent aggressors and victims of cyberbullying. *Social Sciences*, 8(3), 1-12. doi:10.3390/socsci8010003
- Özdemir, Y. (2014). Cyber victimization and adolescent self-esteem: The role of communication with parent. *Asian Journal of Social Psychology*, 17, 255–263. doi: 10.1111/ajsp.12070
- Özgür, H. (2016). The relationship between Internet parenting styles and Internet usage of children and adolescents. *Computers in Human Behaviour*, 60, 411–424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.081>.
- Peker, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin siber zorbalık statülerini yordayan risk faktörlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(181), 57-75. doi: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.4412>
- Perren, S., Dooley, J., Shaw, T., & Cross, D. (2010). Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 4-28. doi: 10.1186/1753-2000-4-28
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2008). The association of parenting style and child age with parental limit setting and adolescent MySpace behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 459-471.

- Sarak, Ö. (2012). *Lise öğrencilerinde sanal zorbalık* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Sarıgedik, E. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde çocuklardaki internet bağımlılığı, siber mağduriyet düzeyleri ve algılanan ebeveyn izleminin incelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(1), 65-72. doi: <https://dx.doi.org/10.33631/sabd.1055300>
- Schenk, A. M., & Fremouw, W. J. (2012). Prevalence, psychological impact, and coping of cyberbully victims among college students. *J Sch Violence*, 11, 21-37. doi: 10.1080/15388220.2011.630310
- Schneider, S. K., O'Donnell, L., Stueve, A., & Coulter, R. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102, 171-177.
- Sengupta, A., & Chaudhuri, A. (2011). Are social networking sites a source of online harassment for teens? Evidence from survey data. *Children and Youth Services Review*, 33, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.09.011>
- Serin, H. (2012). *Ergenlerde siber zorbalık/siber mağduriyet yaşantıları ve bu davranışlara ilişkin öğretmen ve eğitim yöneticilerinin görüşleri*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Shapka, J. D., & Law, D. M. (2013). Does one size fit all? Ethnic differences in parenting behaviors and motivations for adolescent engagement in cyberbullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 723-738. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-013-9928-2>
- Smith, P., K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-395. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
- Tanrıkulu, T. (2013). *Siber zorbalıkla ilgili değişkenlerin incelenmesi ve gerçeklik terapisi yönelimli bir müdahale programının siber zorbaca davranışlar üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Tanrıkulu, İ., & Campbell, M. (2015). Correlates of traditional bullying and cyber-bullying perpetration among Australian students. *Children and*

- Youth Services Review*, 55, 138-146.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.06.001>
- Tokunaga, R. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277–287.
- Topçu, Ç. (2008). *The relationship of cyberbullying to empathy, gender, traditional bullying, internet use and adult monitoring* [Unpublished master's thesis]. Middle East Technical University.
- Topcu, Ç., Erdur-Baker, Ö. & Çapa-Aydın, Y. (2008). Examination of cyberbullying experiences among Turkish students from different school types. *CyberPsychology and Behavior*, 11, 643–648.
- Toraman, L. ve Usta, E. (2018). Ortaokul öğrencilerinin dijital yerli ve siber zorba olma durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 57-77. doi: 10.7822/omuefd.378621
- TÜİK. (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Uluçay, D. M. ve Melek, G. (2017). Türkiye'deki okullarda siber zorbalık: Bir literatür değerlendirmesi. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology (Özel Sayı)* 8(30). doi: 10.5824/1309-1581.2017.5.005.x
- Uludasdemir, D., & Küçük, S. (2018). Cyber bullying experiences of adolescents and parental awareness: Turkish example. *Journal of Pediatric Nursing*, 44, 84–90. doi: 10.1016/j.pedn.2018.11.006
- Vale, A., Pereira, F., Gonçalves, M., & Matos, M. (2018). Cyber-aggression in adolescence and Internet parenting styles: A study with victims, perpetrators and victim-perpetrators. *Children and Youth Services Review*, 93, 88–99.
- Vandebosch, H., & Van Cleemput, K. (2009). Cyberbullying among youngsters: Profiles of bullies and victims. *New Media and Society*, 11, 1349-1371. <http://dx.doi.org/10.1177/1461444809341263>
- Vazsonyi, A. T., Jiskrova, G. K., Özdemir, Y., & Malone Bell, M. (2017). Bullying and cyberbullying in Turkish adolescents: Direct and indirect effects of parenting processes. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 48, 1153–1171.

- Wade, A., & Beran, T. (2011). Cyberbullying: The new era of bullying. *Canadian Journal of School Psychology, 26*, 44-61.
- Wang, J., Iannotti, R., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health, 45*, 368–375. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.03.021
- We are social. (2023). <https://wearesocial.com/uk/blog/2023/01/digital-2023>
- Wong, Y. C. (2010). Cyber-parenting: Internet benefits, risks and parenting issues. *Journal of Technology in Human Services, 28*(4), 252–273.
- Yaman, E. ve Sönmez, Z. (2015). Ergenlerin siber zorbalık eğilimleri. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2*(1), 18 - 31.
- Yang, S., Stewart, R. Kim, J., Kim, S., Shin, I., Dewey, M., & Yoon, J. (2013). Differences in predictors of traditional and cyber-bullying: A2-year longitudinal study in Korean school children. *European Child and Adolescent Psychiatry, 22*(5), 309–318.
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004a). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 45*, 1308-1316.
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004b). Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver-child relationships, Internet use, and personal characteristics. *Journal of Adolescence, 27*, 319–336.
- Ybarra, M. L., Diener-West, M., & Leaf, P. J. (2007). Examining the overlap in Internet harassment and school bullying: Implications for school interventions. *Journal of Adolescent Health, 41*, 42-50. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.09.004>
- Yiğit, M. F., Keskin, S. ve Yurdugül, H. (2018). Ortaokullarda siber zorbalık ve aile desteği arasındaki ilişkinin cinsiyet, internet kullanımı ve öğrenim düzeyi bağlamında incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*, 249–284. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0050>

## BÖLÜM 2

### TRAVMATİK YAŞAM DENEYİMLERİ VE AİLEYİ KAPSAYAN ÇALIŞMALAR

Psk. Yağmur MUMCU<sup>1</sup>

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL<sup>2</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8313121>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü İzmir, Türkiye. [yagmurmumcu@gmail.com](mailto:yagmurmumcu@gmail.com), OrcidID: 0000-0002-1464-4443

<sup>2</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi, İzmir, Türkiye. [zekavetkabasakal@gmail.com](mailto:zekavetkabasakal@gmail.com), OrcidID:0000-0002-3450-1060



## GİRİŞ

Travmatik olaylar, bireyin kendisinin ya da yakınlarının ruhsal ve fiziksel bütünlüğünü tehdit eden olayları kapsar. Kişinin günlük yaşamında ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen bu olaylar beraberinde yoğun bir stres, korku, acı, belirsizlik, çaresizlik, tedirginlik hisleri, güvende olma duygusunda sarsılma ve aşırı uyarılma gibi durumları içermektedir (APA, 2013; Genç ve ark., 2021; Çamaş ve Anayurt, 2022) Örneğin, doğal afetler, savaş, cinsel saldırı, terör saldırıları, fiziksel şiddet, kazalar veya hastalık gibi olaylar, travmatik olaylar olarak kabul edilebilir (Serinçay ve ark., 2021). Bu gibi deneyimler kişilerin ölüm tehdidi ve yaralanma gibi durumlarla karşılaşması ya da tanık olmasını içerdiği için yapısı gereği kişinin duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Haselden, 2014). Travmatik olaylar bireysel ya da toplumsal olarak farklı boyutlarda görülebilir ve bireysel deneyimler açısından farklılık gösterebilir. Kişiye özgü değişkenler içerdiği için bu gibi olaylardan travmatik yaşam deneyimleri olarak bahsedebiliriz (Çamaş ve Anayurt, 2022). Bireyler aynı olayı yaşamış olsa dahi (ör; doğal afet) her bireyin yaşadığı olayın türü, şiddeti, yoğunluğu, kişinin algısı ve olay sonrasında yardıma ulaşma gibi etkenlerin farklılık göstermektedir. Bu ise travmatik olay deneyimini bireysel bir süreç halinde ele almamız gerektiği anlamına gelir. Travmatik deneyimler, bireyin doğrudan başına gelmesi, tüm aile üyelerini etkilemesi, belli bir topluluğu ya da toplumu etkilemesi gibi faktörler nedeni ile etkilenme derecesinde değişkenlik gösterebilir. Aynı zamanda travmatik olayın nasıl gerçekleştiği, yoğunluğu, güvende olma durumuna yeniden ulaşabilmesi, süreklilik arz etme durumu gibi etkenler travmatik olayın deneyimini etkileyen değişkenler arasındadır. Travmatik olaydan etkilenme derecesi ise travma sonrasında süreçlerde bireylerin ve toplumun psikolojik sağlığının tespiti, yapılacak çalışmalar ve alınacak önlemler açısından önemlidir.

Hem toplumsal hem de bireyin doğrudan etkilendiği travmatik durumlarda ise aile kurumunun etkilenmemesi söz konusu değildir. Dolayısıyla travmatik yaşam deneyimlerinde aile yapısının ve ruh sağlığının değerlendirilmesi önemlidir. Değerlendirmeler yapılacak iyileştirme müdahaleleri ve aynı zamanda önleyici çalışmalar için gereklidir. Travmatik olaydan aile üyelerinden kimlerin etkilendiği, hangi role sahip üyenin etkilendiği (ör: anne, baba ya da tek çocuk vb.) ve ne derece etkilendiği



değerlendirmelerin ve müdahalelerin içeriğini önemli miktarda kapsar. Bununla birlikte, birey ve ailenin psikolojik sağlamlığı, mevcut fiziksel ve mental bozukluğa sahip olup olmaması, iletişim vb. kavramlar da travmatik deneyimin içeriğinde rol oynamaktadır. Travmatik olayın sonuçları da travmatik olayın gerçekleştiği an kadar deneyimin algılanmasında ve sonrasında süreçlerde etkilidir. Bu noktada travma kavramını detaylandırmak ve bununla birlikte travmatik durumlarda en sık karşılaşılabilecek ruhsal sorunlardan bahsetmenin konunun açıklanmasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

Travmatik yaşam deneyimleri sonrasında aile ile yapılan müdahaleleri incelerken öncelikli olarak travmatik yaşam deneyimlerinin birey üzerindeki etkilerinden bahsetmek gerekmektedir. Daha sonrasında ise aile yapısında ve aile bireylerindeki (çocuk vb.) etkilerinden bahsedilmesi planlanmıştır. Son olarak, travmatik olay sonrasında aile ve birey üzerine yapılmış müdahalelerden bahsedilecektir.

### **Travmatik Olaylar**

Travmatik yaşam deneyimleri bireylerin güvende olma hallerini fiziksel ve psikolojik olarak tehdit eder. DSM-5 (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'a göre travmatik olaylar üç ayrı şekilde incelenebilir (APA, 2013). Bunlar; insanlar tarafından kasıtlı yapılan olaylar, kaza sonucu gerçekleşenler ve doğal afetler (APA, 2013; Serinçay ve ark., 2021). Özellikle doğal afet, kaza, terör saldırıları gibi olaylar ani olarak gerçekleşmesinden dolayı bireylerin dünya algısı, uyum süreci ve psikolojik iyi olma hallerinde bazı sarsılmaların meydana gelmesi doğal kabul edilir (Uruk ve ark., 2007). Bu nedenle travmatik olay sonrasında kişilerin güvenlik algısında bazı değişimler görülmesi olağandır. Yaşamlarında meydana gelen ani tehdit ve dengesizlik ile birlikte dünyanın artık güvenli bir yer olmadığı düşüncesi, umutsuzluk gibi duygular ve keder gibi duygudurumlar beraberinde gelebilmektedir (Schwerdtfeger ve Goff, 2007; Canel ve Balcı, 2018). Travmatik olayları ani, beklenmedik ve tehdit edici tanımlamakla birlikte sonucunda kaygı, kaçınma ve korku gibi tepkiler gözlemlenmek olasıdır (Kılınç ve ark., 2017). Buna rağmen travmatik bir olay deneyimleyen her bireyde travmatize olma hali ve travma ile bağlantılı psikolojik problemler rastlanmayabilir. Özellikle travmatik olay yeni meydana geldiğinde verilen duygusal ve bilişsel tepkilerin

anormal bir duruma verilen normal tepkiler olduğu kabul edilmektedir (Yıldız ve ark., 2023). Travmatik olay karşısında verilen korku, çaresizlik, aşırı sinirlilik hali ve öfke, kaçınma, dona kalma, suçluluk duygusu ve bedensel semptomlar gibi tepkiler akut dönem stres semptomları olarak adlandırılmaktadır (Bayraktar, 2012; Özen, 2018). Kişinin hayatındaki tehdit edici unsurun etkilerinin azalmaya başlaması ile ilk 30 gün ile birlikte verilen tepkilerin şiddetinin de azalması beklenmektedir (Özen, 2018). Örneğin, bireyin dünyanın güvenilmez bir yer olduğu algısında ve umutsuzluk hissinde azalma, günlük rutinlere dönmeye başlama, uyku ve yeme düzeninde değişiklik yaşanmaması gibi durumlar sağlıklı bir ruhsal sürecin işareti olarak görülebilir. Bu sürecin aksine travmatik olay sonrasındaki fiziksel koşulların yeniden elverişli hale getirilmesi durumunda dahi bireylerin hayatlarına uyum sağlamakta güçlük çekmesi, işlevselliklerinin bozulması ve duygusal toleranslarının azalması gibi durumlarda TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu), depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi patolojik durumların gelişmiş olması düşünülebilir (Güven, 2010; Kılıç, 1999). Bu nedenle, travmatik yaşam deneyimlerinden bahsedilmesinde normal kabul edilen durumların yanı sıra patolojik durumlarında açıklanması konu için tamamlayıcı olacaktır. DSM-5 de bireylerde travmatik olay sonrasında görülen ruhsal bozukluklara ‘Örselenme (Travma) ve Tetikleyici Etkenle (Stresörle) İlişkili Bozukluklar’ grubunun altında yer verilmiştir (Tablo 1). Ek olarak, travma yaşayan her bireyde travmatik yaşantıdan sonra patolojik belirtiler gözlenmemektedir. Van der Kolk (1987), yaptığı bir çalışmada bu belirtilerin kişideki bazı özelliklere bağlı olduğunu öne sürmüştür. Bunlar; travmanın şiddeti, genetik yatkınlık, gelişimsel faz, kişinin sosyal destek sistemi, önceki travmatik yaşantı durumu, kişilik yapısı (Van Der Kolk, 1987; Sayıl ve ark., 2001).

**Tablo 1.** DSM-5’e göre Travmaya Bağlı Gelişen Bozukluklar

Tepkisel Bağlanma Bozukluğu
Sınırsız Toplumsal Katılım Bozukluğu
Örselenme Sonrası Gerginlik (Travma Sonrası Stres) Bozukluğu
Akut Gerginlik (Stres) Bozukluğu
Uyum Bozuklukları

**Kaynak** DSM-5 Tanı Kriterleri El Kitabı (APA, 2013)

## **Travma Sonrası Stres Bozukluğu**

Travmatik yaşam deneyimlerinden sonra kişilerin fiziksel hayat koşulları travma öncesindeki haline asgari düzeyde sağlandığı halde dahi bireylerin ruhsal olarak zorlanmalar yaşaması gibi durumlarda bazı ruhsal bozuklukların meydana geldiği görülebilir. Travmaya bağlı gerçekleşen ruhsal problemlerden en sık Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Major Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarına rastlanılmaktadır (Özen, 2018). Bu gibi rahatsızlıklar birbirini tetikleyici olabileceği gibi komorbidite halinde de görülebilmektedir (Özgen ve Aydın, 1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), travmatik olaya verilen akut stres tepkilerinin uzun döneme yayılması olarak tanımlanabilir (Zara, 2011). Bu bozukluk, kişilerde travmatik olayı yeniden deneyimleme, kaçınma, aşırı uyarılmış hali, disosiyasyon gibi belirtilerin görülmesi olarak açıklanabilmektedir (Karaman ve Bulut, 2018). Semptomlar travmatik deneyimden en az 3 ay sonra ya da yıllar sonra görülebilmektedir (Kılınc ve ark., 2017; Serinçay ve ark., 2021;) Her travmatik deneyim TSSB ile sonuçlanmadığı gibi travmatik olayı doğrudan yaşama, travmanın şiddeti, yoğunluğu ve süresi ile TSSB gerçekleşmesinin doğru orantılı olduğu bilinmektedir (Labbate ve Snow, 1992; Özçetin ve ark., 2008; Serinçay ve ark., 2021). Yapılan çalışmalarda bireylerde yaşam boyu TSSB görülme oranının % 1.35 olduğu ve nüfus içerisinde %5 ve %9 olarak değişiklik gösterdiği bilinmektedir (Bolu ve ark., 2014). Yapılan çalışmalarda TSSB geliştirme riskinin kadınlarda erkeklere oranla daha sık oluştuğuna rastlanılmıştır. Oranlar ise kadınlarda % 10.4-19, erkeklerde ise % 5-10 arasında bulunmuştur (Breslau ve ark., 1991; Bolu ve ark., 2014). Ülkemizde yaşanan 1999 Marmara depremi sonrasında yapılmış bir çalışmada ise depremin merkez üstünde bulunan bireylerde deprem afeti sonrasında her 4 bireyin 1 tanesinde TSSB semptomları saptanmıştır (Kılınc, 2001; Canel ve Balcı, 2018) Bununla birlikte, yapılan çalışmalarda aile bireylerinin bağlılığı ve desteğinin aile bireylerinde TSSB riskini azalttığı düşünülmektedir (Sakarya ve Güneş, 2013). Ayrıca aile yapısının işlevselliğinde travma öncesinde de sorun mevcut ise bu durum aile üyelerinde travmaya maruz kalma ve TSSB yaşama riskini arttırdığı bulunmuştur. (Dorrington ve ark., 2019). Bu sorunlar ise, ihmal, istismar, boşanma ve ceza yöntemi gibi etkenleri içermektedir. Aynı zamanda araştırmalar, Aile içi olumsuz etkileşimlerin bireyin TSSB belirtilerinin sürmesinde rolü olduğu ve

bu amaçlar uygulanmış aile tedavilerinin ise hem birey hem de aile yapısında üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür (Güven, 2010)

### **Travmatik Olaylar Sonrası Aile**

Travmatik yaşam deneyimleri, bireyler için olduğu gibi aile içinde bir stres faktörüdür. Travmatik olayın bireyin ya da toplumun başına gelmesi gibi bir durumda ailenin etkilenmemesi olanaksızdır. Yaşanan travmatik olay, sonrasında aile içinde yeniden yapılanma ve yeni koşullara uyum gibi süreçleri barındırabilir. Travmatik bir deneyimin boyutları aileyi nasıl etkilediği, olayın şiddeti, aile üyelerinin yaşına, cinsiyetine, kültürel arka planına ve yaşadıkları topluma bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bazı ailelerin travmatik olayların etkileriyle başa çıkma becerileri güçlü iken, diğer ailelerde bu olaylar ciddi ve kalıcı hasarlara yol açabilir. Bireyler gibi aileler de kendilerine özgü özellikler ve dinamikler sahiptirler. Bu nedenle travmatik deneyimler sonrasında ailelerin yeniden yapılanma süreçleri birbirinden farklılık gösterecektir. Travmatik olayların aileyi etkileyen yönlerini anlamak, ailelere ve toplumlara bu olaylarla başa çıkmak için farklı stratejiler geliştirme imkanı sunabilir. Bu stratejiler, aile bütünlüğünü korumaya, duygusal ve sosyal destek sağlamaya, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeye ve toplumsal destek ağlarını güçlendirmeye yönelik olmalıdır.

Travmatik yaşam deneyimlerine aile perspektifinden bakıldığında en çok dikkat edilmesi gereken alan ailenin işlevselliğinin sürdürme hali olarak düşünülebilir. Ailenin işlevselliğinin sürdürülmesi ise değişimlere ve yeni koşullara uyum sağlama düzeyleri, problem çözme becerileri ve iletişim becerileri gibi noktalarda gözlemlenebilir. Aynı zamanda bu becerileri etkileyen bazı faktörlerden şu şekilde bahsedilebilir; aile bireylerinin ve ailenin psikolojik dayanıklılığı, ailenin ve ailedeki rollerin esnekliği, ailenin uyum düzeyi, ailenin daha önceki iletişim kalıpları ve problem çözme becerileri, deneyimlenen olayın aileye getirdiği değişiklik derecesi gibi özellikler. Ailenin travmatik nedene bağlı olarak yaşadığı kayıpların getirdiği zarar verici sonuçlar fiziksel, psikolojik ve ekonomik açıdan görülebilmektedir. Sonuçlar doğal olarak aile yapısını da etkilemektedir (Genç ve ark., 2021). Bu kapsamda yapılan çalışmalar da, ailelerin kriz ve stres verici olaylar bazında günlük rutinlerini bozulması nedeni ile iletişim problemleri ve duygu patlamaları yaşadıklarına rastlanmıştır (Caruana, 2010; Genç ve ark., 2021). Alan yazında

afet gibi toplumsal travmatik olaylar sonrasında aile içi şiddetinin arttığına yönelik çalışmalara mevcut olduğu görülmektedir. Mc Farlane (1987) Avusturalyada bir yangın felaketi sonrasında bir çalışma yürütmüştür. Çalışma sonucunda ise travmatik olay sonucuna bağlı bazı bulgular elde etmiştir. Bulgularda travmatik olaydan 8 ay sonrasında aile içi çatışmaların, sinirliliğin halinin artmış olduğu ve çocukların çocukların % 50'sinde TSSB belirtilerinin bulunduğunu görmüştür. Aynı zamanda Bu çalışmada çocukların belirtilerinin annenin kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Mc Farlane., 1987; Kılıç., 1999). Amerikada yaşanan Andrew kasırgası yapılan bir çalışmada olay sonrası süreçte aile içi şiddette bir artışın söz konusu olduğu kaydedilmiştir. (Gearhart, 2017; Güngör ve Aşkın; 2021). Benzer şekilde yapılmış bir araştırma ise yine ABD'de St. Helens Dağı'nda meydana gelen patlamalar sonucunda aile içi şiddet oranlarında artış olduğuna rastlanılmıştır (Adams & Adams, 1984; Güngör ve Aşkın; 2021). Çalışmaların ortak sonuçlarında ise travma sonrasında aile üyelerinin bireysel zorlantı ve stres sonuçlarının aile yönelik bu gibi yansımalar yapmasına ulaşılabileceği düşünülmektedir. Utoya Adası'nda gerçekleştirmiş terör saldırısından kurtulan 13-32 yaşlarındaki kurbanların ebeveynleri ile bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ebeveynlerde TSSB görülme olasılığının nüfusa göre beş kat daha fazla olduğu, anksiyete ve depresyon belirtilerinin nüfusa oranla üç kat daha yüksek olduğu ve ebeveynlikleri hakkında suçluluk ve stres hissettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Thoresen ve ark., 2016; Kılınc ve ark., 2017).

### **Travmatik Olaylar Sonrası Çocuklar ve Ergenler**

Ulusal ve uluslararası alanyazında mevcut çalışmaların bir çoğu özellikle doğal afet gibi travmatik olaylardan çocukların yetişkinlere göre psikolojik olarak olumsuz etkilenmesi ve TSSB geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Scheeringa ve ark., 2006; Woolgar ve ark., 2022). Kriz durumlarında çocuklar ve yaşlıların risk grubunda yer aldığı için öncelikli müdahale gereken kesimdir. Özellikle çocuklar afet gibi travmatik deneyimlerde fiziksel ve bilişsel kapasiteleri nedeni ile süreci daha zorlu geçirebilirler. Çocukların travmatik süreçlerde daha savunmasız olarak gruplandırılmasının bir diğer nedeni ise nörofizyolojik sistemlerinin henüz gelişmemiş olması ve buna bağlı olarak baş etme becerilerinin yetersiz olmasıdır (Baggerly ve Exum, 2008). Travmatik bir süreçte çocukların

etkilenme derecesini ve vereceği tepkilerde rol oynayan bazı etmenler yetişkinlerde görülenlere benzerdir. Çocuğun travmatik olaydan nasıl etkilendiği, daha önceki travmatik yaşam deneyimleri, bakım verene ulaşımı, travmatik olayın tekrarı, bakım verenlerin olaydan etkilenme durumu ve rutinlerin yeniden sağlanması gibi faktörler çocuğun travmatik yaşam deneyiminde önemli noktalardandır. Burada çocuklar için travmatik süreci algılamada farklılaşan bazı durumlardan söz etmek mümkündür. Gelişimsel olarak çocukların deneyimi ebeveynlerinin ve çevresinin tepkilerini gözlemleyerek şekillenir. Çocukların olaydan etkilenme derecelerinde ailenin olaya verdiği tepkiler, ailenin etkilenme derecesi ve çocuğa karşı olan tutum önemli faktörler arasındadır (Zara, 2011). Aynı zamanda bu süreci şekillendiren diğer unsurda bakım verenin ulaşılabilir olmasıdır. Çocuklar bu bakımın tutarlı ve yeterli olmasına ihtiyaç duyarlar (Zara, 2011). Öncelikli olarak, doğal afet gibi travmatik olaylarda maruz kalan çocukların güvenliklerini yarımsız yeniden sağlamaları zorludur ve dolayısıyla çocukların kendi fiziksel güvenliğini sağlamaları da neredeyse olanaksızdır. İkinci olarak, çocuklar bilişsel gelişimleri nedeni ile deneyimlenen travmatik olayı anlamlandırmada, mantıklı yorumlamada ve duygu düzenleme gibi mental becerilerde de desteğe ihtiyaç duyarlar. Okul öncesi dönemdeki çocukların benmerkezci düşünce yapısına sahip oldukları için travmatik olaylara yaptıkları bir davranışın sebep olduğunu sanabilir ve suçluluk hissedebilirler (Deering, 2000; Aydoğdu ve Fofana, 2023). Bunun gibi nedenlere bağlı olarak da çocuklarda travmatik olayların olumsuz etkilerini daha fazla görmek olasıdır. Ayrıca, çocuklarda görülen olumsuz belirtilerin yoğunluğunda aile/ebeveyn tepkileri, kayıp durumu ve derecesi, aile içi ilişkiler, yaş dönemi, fiziki koşullar, desteğe ulaşım gibi etmenlerin rolü vardır (Erkan, 2010). Travmatik olaylarda aile üyelerinin kaçının aynı durumla karşı karşıya kaldığı da hem çocuklar hem de aile yapısı için önemlidir çünkü ebeveynlerin de süreçten etkilenmesi çocukların bakımında aksamaya neden olabilecektir. Olayın getirdiği değişikliklerle birlikte ebeveynlerin uyum sorunları ve çocukların uyum sorunları doğru olacağı beklenilmektedir (Kılıç ve ark. 1999). Çoğu çocukta afet gibi travmatik olaylar esnasında yetişkinlerinkine benzer bazı semptomlar görülebilmektedir fakat ebeveynlerinin ve diğer yardım sağlayanların psikolojik destekleri ile süreç sağlıklı atlatılabilmektedir (Baggerly ve Exum, 2008). Bunun yanı sıra bazı çocuklar için süreç sağlıklı ilerlemeyebilir ve süreç

esnasında görülen belirtiler süresi uzayabilir ya da sonrasında farklı semptomlar gözlenebilir. Bu semptomların hem fiziksel (kilo ve iştah kaybı, hastalıklar vb.) hem de bazı ruhsal bozukluklar olarak görüldüğü yapılan çalışmalarca bilinmektedir (Usami ve ark., 2012; Pun ve ark., 2022; Aydoğdu ve Fofana, 2023). Yine travmatik olay sonrası süreçlerde çocuklarda TSSB, depresyon, kaygı bozuklukları, dikkat eksikliği, regresyon, öfke problemleri, antisosyal davranışlar gibi davranışsal ve ruhsal belirtilerin görülmüş olduğu yapılan araştırmalarda bulunmuştur (Erol ve Öner, 1999; Yavuz ve Dikmen 2015; Karabulut ve Bekler, 2019; ve Fofana, 2023). Bunlara ek olarak çocuklarda görülen diğer davranışsal ve psikolojik problemler ise şu şekilde yapılan çalışmalarca sıralanmıştır;

- Gelişimsel gerileme (Alt ıslatma, kaka kaçırma, parmak emme gibi bebeklik döneminde görülen davranışlar)
- Karanlık korkusu
- Yalnız kalmaktan ve yabancılardan korkma
- Konuşma zorlukları/ kekemelik
- Okula gitmek istememe/Ayrılık kaygısı
- Özgüven eksikliği
- Somatik semptomlar (mide bulantısı, baş ağrısı vb.)
- Gece korkuları (kabus, gece terörü vb.)
- Öfke ve saldırganlık
- Dikkat ve konsantrasyonda azalma
- Akademik başarıda düşüş
- Depresyon (Speier, 2000; Pataki, Stone ve LeViness, 2001; Baggerly ve Exum, 2008; Erkan, 2010; Limoncu ve Atmaca, 2017; Karabulut ve Bekler, 2019)

Travma sonrası süreçte çocuklarda patolojik davranış problemleri haricinde travmatik olay hakkında oyunlar oynama, yaşananları sürekli olarak anlatma ve hakkında sorular sorma gibi davranış örüntüleri görmek olağandır (Erden ve ark., 2011; Karabulut ve Bekler, 2019). Bu davranışlar ise çocuğun travmatik olayı anlamlandırmaya çalıştığı anlamına gelmektedir ve beynin süreci işlemekte olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ergenlik döneminde görülen

tepkiler ise çocukta görülenenin aksine bakıma verene olan ihtiyaca yönelik gelişmemektedir. Buna rağmen, ergenlik dönemi özelliklerinde de benmerkezcilik ön plandadır ve ergenin kendini suçlama olasılığı bulunmaktadır (Piaget, 1969) Travmatik olay sonrasında ergenlerde davranışsal ve psikolojik sorunlar şu şekilde görülebilir;

- Madde kullanımı
- İntihar düşünceleri ve girişimi
- Kendine zarar verme eğilimi
- Uyku bozuklukları
- Depresif semptomlar/ Depresyon
- İzolasyon/ içe çekilme
- Somatik semptomlar (Speier, 2000; Baggerly ve Exum, 2008; Limoncu ve Atmaca, 2017)

### **Travmatik Yas**

Travmatik olayların beraberinde kayıplar getirmesi olasıdır. Kayıp ise genellikle bir yas sürecini beraberinde getirmektedir. Kayıplar sonrasında bir yas süreci yaşamak ise sağlıklı olan ve beklenen bir tepkidir. Kayıp ve yas süreçlerinde birinin ölümü kesinlik gerektiren bir kriter olarak sayılmamaktadır. Bireylerde ya da ailede birinin ölümüne karşı yas süreci tepkileri görülebildiği gibi eşyaları ve yaşanan yeri, ekonomik imkanları, yaşam koşullarını ve anılarını kaybetme hissi gibi durumlar da yas sürecinin yaşandığı bilinmektedir. Travmatik kayıplara karşı bireyin verdiği tepkiler ise “travmatik yas” olarak adlandırılabilir (Shear ve ark., 2001; Arıcı, 2014). Travmatik yas kavramı bireyin yakınıni ani ve beklenmedik bir olay ile (kaza, kalp krizi, doğal afet gibi) kaybetmesi, ve yaşanan olayın travmatik olarak algılamasıyla ilişkilidir (Arıcı, 2014). Aynı zamanda birey ve ailenin yaşam koşullarını, sağlığını, ekonomik durumu gibi olgularını da ani ve beklenmedik bir şekilde kaybetmesi travmatik yas deneyimi içerisinde yer almaktadır. Travmatik yas sürecinin gidişatında ailenin rol aldığıni söylemek mümkündür. Travmatik yas süresinde bireyin ruh sağlığı etkileyen ve ailenin kayıp ile sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını zorlaştıran pek çok faktör vardır. Kaybın yaşandığı sırada ailenin başına gelen olaylar, deneyimlediği krizler ve ekonomik durum, yas ile birlikte eş zamanlı bir stres yaratır. Aynı zamanda



ailenin yas ve ölümüne verdiği anlam, süreci ele alışı şekli ve kaybı anmak için ritüelleri, tepkilerinin büyüklüğü ya da yeterince gösterilmemesi de bireyin ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Worden, 2010; Arıcı, 2014). Kayıp süreci sonrasında aile, yeniden yapılanma ve değişime uyum sağlama da zorlanabilmektedir (Walsh ve McGoldbrick, 2004; Arıcı, 2014). Kuşaklararası Aile Sistemleri Terapisi'nin temellerini atan Bowen (1978) kayıp sürecinin ailenin işlevselliğinde aksatma yaşattığını öne sürmüştür. Kaybedilen kişinin ailenin işleyişindeki öneminden ve aile rollerinin yeniden düzenlenmeye ihtiyaç duyabileceğinden bahsetmiştir (Bowen 1978; Walsh ve McGoldbrick, 2004; Arıcı, 2014). Aynı zamanda Sistemik Aile Kuramlarına göre travmatik yas süreci aile sisteminde bulunun bireyleri etkilediği ve aile sisteminde değişikliğe (ör, role ve kurallar) sebep olduğu kabul edilmektedir. (Walsh ve Goldbrick, 2004; Arıcı, 2014).

### **Ailede Travmatik Deneyimin Aktarımı**

Travmatik deneyim doğrudan bireyin ya da ailede bir kuşağın yaşadığı bir durum olabileceği gibi kuşaklararası aktarım yolu ile travmayı dolaylı olarak yaşayan aile üyelerine de rastlamak mümkündür. Alanyazında bu süreç aynı zamanda ikincil travma olarak da adlandırılmaktadır (Levin ve ark., 2011; Canel ve Balcı, 2018). Travmanın aktarımında travma mağduru aile üyeleri travmaya bağlı yaşadıkları yoğun stres ve kaygıyı bir sonraki nesillere aktarabilmektedir. Bu aktarım bazı davranış ve duygusal örüntüler ile birlikte görülebilir. Örneğin, ailenin aşırı koruyucu olması, dünyanın güvenilir bir yer olmadığı inancı, kronik kaygı ve üzüntü, başarısı olma ile ilgili baskı, çocuğun ebeveyn rolüne bürünmesi (Barocas & Barocas, 1979; Canel ve Balcı, 2018). Travma yaşamış aileler davranış, yüz ifadeleri ve direkt olarak konu ile ilgili söylemler ile bir sonraki nesilde travmatik deneyimi sürdürebilmektedir. Canel ve Balcı (2018), 1999 Marmara Depremi depremzedeleri ile yaptıkları bir çalışmada yaşadıkları deprem hakkında konuşmayan, bilgilendirme yapmayan ve aşırı korumucu davranan aile üyelerinin çocuklarında travmatik belirtilerin deprem travmasını atlattığı ve çocuklarına konu hakkında doğru bilgilendirmeler yapan ebeveynlerin çocuklarına göre daha fazla görüldüğüne ulaşılmıştır.

## **Travma Sonrası Uygulanan Bazı Müdahaleler**

Travmatik yaşam deneyimi sonrasında bireylerin ve ailelerin travmatik deneyime bağlı yaşadıkları olumsuz psikolojik belirtileri azaltmaya, bireylerin psikolojik sağlamlığını arttırmaya ve çözülmemiş süreçleri (ör, yas ve travma) işlemeye destek olan birçok tedavi yöntemi mevcuttur. Bu bölümde bazı tedavi ve destek yaklaşımlarından bahsedilecektir.

### ***Travmatik yas aile dayanıklılığı programı***

Arıcı (2014) tarafından geliştirilen travmatik yas sorunu yaşayan aile bireylerinin travmatik yas düzeylerini azaltma ve aile dayanıklılığını arttırmayı amaçlayan bir programdır. Program 8 oturumdan oluşmaktadır. Travmatik yasin ailede oluşturduğu değişiklikler, tetikleyiciler, başa çıkma becerileri ve aile bireylerinin sağlıklı iletişimini ele alan yönleri mevcuttur.

### ***EMDR***

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing: EMDR), travmatik yaşam deneyimlerinin tedavisinde kullanılan bir terapi yöntemidir. Öncelikli olarak travmatik anılar ve TSSB tedavisi için kullanılmıştır ve aynı zamanda yapılan çalışmalarda hem yetişkinler hem de çocuk-ergenler için etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur (Shapiro ve Maxfield, 2002; Yıldız ve ark., 2021). Travmatik deneyimin etkilerini azaltmak zihinsel bilgi işleme süreçleri ile bedensel uyarımları eşleştirme amacıyla göz hareketleri ve ritmik seslerden yararlanılan bir tekniktir (Yıldız ve ark., 2021). EMDR yöntemi aynı zamanda grup tedavileri olarak da kullanılmaktadır. Bununla birlikte literatürde EMDR grup terapisi yönteminin; zaman, kaynaklar ve sonuçlar açısından diğer yaklaşımların grup tedavi yöntemlerine göre daha etkili olduğu sonucuna varılan çalışmalar mevcuttur (Adüriz ve ark. 2009; Çamaş ve Anayurt; 2022).

### ***Bilişsel Davranışçı Terapiler***

Travma sonrasındaki süreçlerde en sık baş vurulan bilişsel davranışçı yaklaşımlar bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma gibi tekniklerle travmatik deneyimin getirdiği korku ve kaygı üzerinde çalışmaktadır. Bireyin kaçınma davranışlarını azaltmaya çalışarak kontrol hissini yeniden kazandırmak amaçlanmaktadır Bu becerilerin bireye kazandırılma hızı ile TSSB geliştirme riski arasında anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir (Serinçay

ve ark., 2021). BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) yöntemi aynı zamanda grup terapileri olarakta kullanılmaktadır. Yapılan BDT grup müdahalelerinin travmatik yaşam deneyimi olan bireyler için olumlu yönde etkili olduğu bilinmektedir (Çamaş ve Anayurt; 2022). Aynı zamanda travmatik deneyimler yaşayan çocuk ve ergenlerde de hem bireysel hem de grup BDT tedavilerinin travmatik deneyimin olumsuz etkilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Jones ve Stewart 2007; Çamaş ve Anayurt; 2022). Atina 1999 depreminden sonra TSSB belirtileri gösteren çocuklarla yaşayan 8-12 yaş aralığındaki çocuklarda bilişsel-davranışçı temelli grup terapisinin etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır (Giannopoulou ve ark., 2006). Grup terapisi yönteminin sonunda çocukların depresif ve TSSB'na bağlı belirtilerinde azalma gözlenmiştir (Giannopoulou ve ark., 2006; Aydoğdu ve Fofana, 2023)

### ***Yas Danışmalığı***

Travmatik yaşam deneyimlerinde bireylerin ve ailelerin kayıp yaşaması olasılığı yüksektir. Kayıp sonrası yas süreci uzayan, kayıpla ilgili olarak işlevselliğin bozulması ve bu kaybın genel duygudurumu belirliyor olması yas danışmalığı desteğine ihtiyaç oluşturabilir. Travmatik bir yas sürecinde geride kalanların hayatlarını sürdürebilmeleri için kullanılan bu danışmanlık yöntemi kaynakları yapılandırma, travmayı işleme (bilişsel ve duygusal) ve yas tutmaya alan tanıma aşamalarından oluşmaktadır. (Pearlman ve ark., 2014; Yelboğa, 2023). Aynı zamanda yas danışmalığında onarıcı yeniden anlatım, sanat çalışmaları, mektup tekniği ve sandalye tekniği gibi yöntemlerden yararlanmaktadır (Yelboğa, 2023).

### ***Oyun Terapisi***

Çocuklar gelişimsel özellikleri nedeni ile yaşadıkları durumları sözel olarak aktarmak yerine oyun yolu ile aktarmada daha güçlüdür. Oyun terapisi ise deneyimledikleri yaşadıkları olayları ve duyguları aktarmasına yardımcı olan bir araçtır. Travmatik yaşam deneyimlerinde ise oyun terapisi sıkça kullanılabilen bir tedavi yöntemidir. Mahmoudi-Gharaei ve ark. (2006), deprem deneyimi olan 3-6 yaş aralığındaki çocuklarla bilişsel-davranışçı oyun terapisi yöntemini 12 seanslık boyunca uygulamıştır. Sonuçlar incelendiğinde çocuklarda travma bağlı gelişmiş kaygı ve davranışsal problemlerin azaldığına rastlanmıştır (Mahmoudi-Gharaei ve ark. 2006 , Aydoğdu ve Fofana, 2023)

## KAYNAKÇA

- Adams, P. & Adams, G. (1984) Mount Saint Helens's Ashfall: Evidence for A Disaster Stress Reaction, *American Psychologist*. 39, 252–260.
- Adúriz ME, Knopfler C, Bluthgen C (2009) Helping child flood victims using group EMDR intervention in Argentina: Treatment outcome and gender differences. *Int J Stress Manag*, 16:138-153.
- APA (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. (DSM-5). Washington
- Arıcı, N. (2014). Travmatik Yas Sorununda Aile Dayanıklılığı Programının Kadınlardaki Travma Sonrası Stres, Yas Ve Aile Dayanıklılığı Düzeylerine Etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Aydoğdu, F., & Fofana, A. (2023, February). Depremin Küçük Çocuklar Üzerindeki Etkileri ve Müdahale Programları. In *International Conference on Trends in Advanced Research* (Vol. 1, pp. 20-25)
- Baggerly, J., & Exum, H. A. (2007). Counseling children after natural disasters: Guidance for family therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 36(1), 79-93.
- Barocas, H. A. & Barocas, C. B. (1979). Wounds of the fathers: The next generation of Holocaust victims. *International Review of Psycho-Analysis*, 6, 331–340.
- Bayraktar, S. (2012). Psikolojik Travma. Ankara. Nobel Tıp yayımları.
- Bolu, A., Erdem, M., & Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2).
- Breslau, N., Davis., GC, Andreski., P (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Arch Gen Psychiatry*. 48(3): 216- 222.
- Canel, A. N., & Balcı, L. (2018). Deprem Travmasının Kuşaklararası Aktarımı. *Multidispliner Çalışmalar-4 (Sosyal Bilimler)*. (2), 491-514
- Caruana, C. (2010). Picking up the pieces: Family functioning in the aftermath of natural disaster. *Family Matters*, 84, 79-88.
- Çamaş, G., & Anayurt, A. (2022). Travma Mağdurlarına Yönelik Grup Müdahaleleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 1-1.

- Dorrington, S., Zavos, H., Ball, H., McGuffin, P., Sumathipala, A., Siribaddana, S., ... & Hotopf, M. (2019). Family functioning, trauma exposure and PTSD: A cross sectional study. *Journal of affective disorders*, 245, 645-652.
- Erden G., Erman H., Öztan N., (2011), Çocuklar ve ergenlerde travmatik yaşantılar ve başetme, Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği, Psikososyal Uygulamalar Katılımcı Kitabı, ss.97- 141.
- Erkan, S. (2010). Deprem yaşayan ve yaşamayan okul öncesi çocukların davranışsal/duygusal sorunlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 55-66.
- Erol, N., ve Öner, Ö. (1999). Travmaya psikolojik tepkiler ve bunlara yaklaşım. *Türk Psikoloji Bülteni*, 5 (14), 40-49.
- Gearhart, S., Perez-Patron, M., Hammond, T. A., Goldberg, D. W., Klein, A., & Horney, J. A. (2018). The Impact of Natural Disasters On Domestic Violence: An Analysis of Reports of Simple Assault in Florida (1999–2007). *Violence and Gender*, 5(2), 87–92.
- Genç, E., Turhan, Z., ve Tarhan, A. (2021). Koronavirüs Salgın Sürecinde ve Afet Dönemlerinde Psikolojik Destek Hizmeti: Aile-Odaklı Psikolojik Müdahale Programı. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 203-222.
- Giannopoulou, I., Dikaiakou, A., & Yule, W. (2006). Cognitive-behavioural group intervention for PTSD symptoms in children following the Athens 1999 earthquake: a pilot study. *Clinical child psychology and psychiatry*, 11(4), 543-553.
- Gray Deering, C. (2000). A cognitive developmental approach to understanding how children cope with disasters. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 13, 7– 15.
- Güngör, V., & Aşkın, D. (2021). Afet ve aile içi ilişkiler: Covid-19 pandemisinin aile içi tartışma ve şiddet üzerindeki etkileri. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 46-55.
- Güven, K. (2010). Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Haselden, M. (2014) Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyüme yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi (Doktora tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Labbate, L. A., & Snow, M. P. (1992). Posttraumatic stress symptoms among soldiers exposed to combat in the Persian Gulf. *Psychiatric Services*, 43(8), 831-833.
- Limoncu, S., & Atmaca, A. B. (2018). Çocuk Merkezli Afet Yönetimi. *Megaron*, 13(1).
- Jones, A. B., & Stewart, J. L. (2007). Group cognitive-behavior therapy to address post traumatic stress disorder in children and adolescents. *Handbook of Cognitive Behavioral Group Therapy with Children and Adolescents: Specific Settings and Presenting Problems*. New York: Routledge/Taylor and Francis Group, 293316.
- Karabulut, D., & Bekler, T. (2019). Doğal afetlerin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*.
- Karaman, H. B., & Bulut, S. (2018). Göçmen Çocuk ve Ergenlerin Eğitim Engelleri, Psikolojik Sorunları ve Çözüm Önerileri Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 393-412.
- Kılıç, E. Z., Uslu, R. İ., Erden, G., ve Kerimoğlu, E. (1999). Çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerini Sürdüren Ailesel Etmeler. *Kriz Dergisi*. 7 (2): 1-8.
- Kılıç, C. (2001). Psychological Responses to Earthquakes in Turkey: assessment and treatment. *Presentation in 7th European Conference on Traumatic Stress (ESTSS)*. Edinburgh.
- Kılınc, G., Yıldız, E., ve Harmancı, P. (2017). Toplumsal Travmatik Olaylar ve Aile Ruh Sağlığı. *Turkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*, 3(2), 182-8.
- Levin, A. P., Albert, L., Besser, A., Smith, D., Zelenski, A., Rosenkranz, S. & Neria, Y. (2011). Secondary trauma in attorneys and their administrative support staff working with trauma-exposed clients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199, 946–955.
- McFarlane, A. (1987) Posttraumatic phenomena in a longitudinal study of children following a natural disaster. *J. Am. Acad. Child Adolesc Psychiatry*, 26: 764-769.

- Mahmoudi-Gharaei, J., Bina, M., Yasami, M. T., Emami, A., & Naderi, F. (2006). Group play therapy effect on Bam earthquake related emotional and behavioral symptoms in preschool children: a before-after trial. *Iranian journal of pediatrics*, 16(2), 137-142.
- Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A., & İcmeli, C. (2008). Deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu ile kişilik bozuklukları arasında ilişki. *Duzce Medical Journal*, 10(2), 8-18.
- Özen, Y. (2018). Travma Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Bozukluklar Üzerine Bir Değerlendirme. *The Journal of Social Science*.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).
- Pataki, G. E., Stone, J. M. ve LeViness, J. (2001). Crisis counseling guide to children and families in disaster. New York, USA, 11-13.
- Pearlman, L. A., Wortman, C. B., Feuer, C. A., Farber, C. H. ve Rando, T. A. (2014). *Treating Traumatic Bereavement: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications.
- Piaget, J. & Inhelder, B. (1969). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Book.
- Pun, K., Villa, K., & Fontenla, M. (2022). The impact of Nepal's earthquake on the health status of rural children. *Review of Development Economics*.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Sayı, İ., Canat, S., Akdur, R., Emine, Ö. K., & Rana, Özgüven, H. D., Öncü, B., Doğan, S., Koçak, O. M., Kendi, M., Aldemir, S., Çelik, S., Öztop, D., Yalçın, A., Yılmaz, A., Güney, S. (2001). Depremde Ailelere Yönelik Koruyucu Müdahale Çalışması. *Kriz Dergisi*, 9(1), 1-12.
- Scheeringa, M. S., Wright, M. J., Hunt, J. P., & Zeanah, C. H. (2006). Factors affecting the diagnosis and prediction of PTSD symptomatology in children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 163(4), 644-651.

- Schwerdtfeger, K. L. & Goff, B. S. (2007). Intergenerational transmission of trauma: exploring mother–infant prenatal attachment. *Journal of Traumatic Stress*, 20(1), 39-51.
- Serinçay, H., Mat, G., Ülger, E., Özçakır, A., Alper, Z., & Uncu, Y. (2021). Covid-19 pandemisinde travma sonrası stres bozukluğu: Aile hekimliği yaklaşımı. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 25(2), 37-46.
- Shear, M. K., Frank, E., Foa, E., Cherry, C., Reynolds, C. F., Bilt, J. V., ...Masters, S. (2001). Traumatic Grief Treatment: A Pilot Study. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1506-1508.
- Speier, A. H. (2000). Disaster Relief and Crisis Counseling. *Psychosocial Issues for Children and Adolescents in Disasters*. Rockville, MD: Center for Mental Health Services.
- Thoresen, S., Jensen, T. K., Wentzel-Larsen, T., & Dyb, G. (2016). Parents of terror victims. A longitudinal study of parental mental health following the 2011 terrorist attack on Utøya Island. *Journal of anxiety disorders*, 38, 47-54.
- Uruk, A. C., Sayger, T. V., & Cogdal, P. A. (2007). Examining the influence of family cohesion and adaptability on trauma symptoms and psychological well-being. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(2), 51-63.
- Usami, M., Iwaware, Y., Kodaira, M., Watanabe, K., Aoki, M., Katsumi, C., ... Harada, M. (2012). Relationships between traumatic symptoms and environmental damage conditions among children 8 months after the 2011 Japan earthquake and tsunami. *PLOS ONE*, 7(11).
- Van der Kolk, B. A. (1987). The drug treatment of post-traumatic stress disorder. *Journal of affective disorders*, 13(2), 203-213.
- Walsh, F. ve McGoldrick, M. (2004). *Living Beyond Loss: Death in The Family* (2nd ed). New York: Norton.
- Woolgar, F., Garfield, H., Dalglish, T., & Meiser-Stedman, R. (2022). Systematic review and meta-analysis: Prevalence of posttraumatic stress disorder in trauma-exposed preschool-aged children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(3), 366-377.
- Worden, W. J. (2010). *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. UK: Brunner-Routledge.



- Yavuz., A. ve Dikmen, S., (2015), Doğal Afetlerin Zararlarının Finansmanında Kullanılan Afet Öncesi Finansal Araçlar. *Marmara Üniversitesi Siyasal Bilimler Dergisi*, 3(2), 303-322.
- Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(1), 97-121.
- Yıldız, M. İ., Başterzi, A. D., Yıldırım, E. A., Yüksel, Ş., Aker, A. T., Semerci, B., ... & Yıldırım, M. H. (2023). Deprem Sonrası Erken Dönemde Koruyucu ve Tedavi Edici Ruh Sağlığı Hizmeti. *Türkiye Psikiyatri Derneği Uzman Görüşü*.
- Yılmaz, E. D. M., Kumpasoğlu, G. B., Eltan, S., & Kışlak, Ş. (2021). Çocuk ve ergenlerde EMDR: Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavisindeki etkililiği üzerine bir derleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 213-228.
- Zara, A. (2011). Krizler ve travmalar. *Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları'nın İçinde* (Zara A., Ed.), *İmge Kitabevi Yayınları, İstanbul*, 91-121.

## BÖLÜM 3

### SOSYAL MEDYA ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN 0-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA OLUMSUZ ETKİLERİNİ İNCELEYEN ÇALIŞMALARI DEĞERLENDİRME

Psikolog / Uzm. Aile Danışmanı / Sosyolog Özgü YAVUZ<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8313128>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü  
İzmir, Türkiye. [psikologozguyavuz@gmail.com](mailto:psikologozguyavuz@gmail.com), Orcid ID:0009-0002-3612-7524



## GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin hızla gelişimi ile birlikte internet ve sosyal medya kullanımı da artmıştır. Kişiler arası etkileşim ve sosyal yaşamda sosyal medyanın rolü oldukça fazladır. Teknolojinin hızlı gelişimi ile birlikte kişilerin birçok bilgiye hızlı ve kolayca ulaşabilme imkânı da artış göstermiştir. Teknolojinin bu gelişimi kişileri hem olumlu hem de olumsuz şekilde etkilemektedir. Çocuklar teknolojik aletlerle oldukça fazla zaman geçirmektedir. Özellikle çocuklardaki merak duygusu teknolojiye ve sosyal medya içeriklerine olan ilgilerini arttırmaktadır. Uzmanların belirttiği sosyal medya kullanım yaş ve sınırlılıklarına rağmen birçok çocuk sosyal medyayı kullanmaktadır. Bu sebeple sosyal medya kullanım yaşı oldukça düşmüştür ve aileler bu durumla ilgili hem olumlu hem olumsuz görüşlere sahiptir. (Ulusoy ve Bostancı, 2014: 560)

Kişilerin interneti gereğinden fazla amaçsız ve sınırsızca kullanması İnternet bağımlılığına sebep olmaktadır. Aynı zamanda internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı olarak da belirtilmektedir. Kişiler sosyal medya kullanım isteklerinin önüne geçemediklerinde, sosyal medya kullandıkları zaman haricindeki sürenin önemini yitirdiğini düşündüklerinde ve internete giremediklerinde sinirlilik hali ve saldırgan davranışlar sergilediklerinde sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir. Bu durum kişilerin iş, sosyal ve aile hayatının giderek bozulmasına sebep olabilir. (Young 2004: 402) Sosyal medyanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini önleyebilmek için en başta ebeveynlerin, çocuklarına sosyal medyayı bilinçli bir şekilde kullanmak hakkında bilgiler vermeleri gerekmektedir. Çünkü internet aracılığıyla tüm çocuklar olumlu ya da olumsuz birçok kaynağa erişebilmektedir. Özellikle teknolojinin ilerlemesi ile internet ortamında, kişisel bilgilere kolay erişim imkânı birçok konuda kolaylık ve avantaj sağlarken, aynı zamanda art niyetli kişilerin de bu bilgilere erişimini sağlayabilmektedir. (Garrison & Kanuka, 2004: 95-96)

Çoğu sosyal medya uygulamalarının, çocukların bilişsel, sosyal, cinsel ve bedensel gelişimlerine olumsuz etki edebilecek içeriklere kolayca ulaşabildiği bilinmektedir. Bu sebeple çocuklar; cinsel istismar, zorbalık, yaşlarına uygun olmayan içeriklere erişim ve özel bilgilerini öğrenerek kötü niyetli kullanımlara sebep olabilecek tehlikeli durumlarla karşılaşabilmektedirler. Ebeveynlerin, çocukların gelişimlerini doğru

tamamlayabilmeleri için internet ve sosyal medya kullanımlarını ve geçirdikleri süreyi takip etmeleri gerekmektedir. Günümüzde sosyal medya sayesinde birçok sosyal ilişkiler de kurulabilmektedir. Bu durumun kişileri, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerden ve yüz yüze ilişkilerden uzaklaştırdığı da gözlemlenmektedir. (Garrison & Kanuka, 2004: 95-96) Sosyal medya, sadece çocukları değil yetişkinleri de oldukça etkileyerek toplumda alışkanlık durumu yaratabilmektedir. Teknoloji ve sosyal medya kullanımının, kişilerin davranışlarını, gelişimlerini, psikolojilerini ve kültürel özelliklerini de değiştirmeye başladığı görülmektedir. Sosyal medyanın çocuklara olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Olumlu etkilerine örnek olarak; bilgilere ucuz ya da ücretsiz erişim imkânı, kişisel gelişim olanakları, sosyal kimlik kazanımı ile özgüven artışı, sosyal çevreye aidiyet hissiyatı kazanımı, devamlı ve sürekli etkileşim olanakları, hızlı ve anında bilgiye erişim kolaylığı ve araştırma beceri gelişimleri söylenebilir. (Güngör, 2011: 312) Eğitim ve okul hayatında da çocuklar, aileler ve okullar sosyal medya ve internetten oldukça faydalanabilmektedir. İnternet sayesinde ebeveynler çocuklarının okuldaki durumları hakkında bilgi edinebilir, öğrenciler bireysel çalışma olanaklarından yararlanabilir, kişiler proje veya ödevlerin hazırlık aşamalarında yardım alabilir, öğretmen-aile-öğrenci arası iletişim hızlanabilir, okullardaki ders paylaşımları artabilir ve öğrenciler yazım hataları ve dilbilgisi kurallarına uygun olarak yazım kurallarını daha iyi öğrenebilir. (Şendağ, ve Odabaşı, 2006: 1508) Sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerine örnek olarak ise; yalnızlık, yabancılaşma olumsuz ve özgüven kırıcı eleştiriler ve sözel taciz, siber zorbalık, kişisel bilgilere art niyetli kişiler tarafından erişim, yaşa uygun olmayan içerikler, oyunlar, reklamlar ve videolar ile karşılaşılabilme durumu, uygunsuz suç ve cinsel içerikler ve hareketsizlikten kaynaklı kilo problemleri söylenebilir. (Toprak ve diğerleri, 2009: 139) Sosyal medyada karşılaşılacak art niyetli yabancı kişiler; hırsızlar, pedofililer ve dolandırıcılar olabilir. Çocukların, oyun oynarken karşılayabilecekleri düşmanlık içeren durumlar da hayati sonuçlara sebep olabilir. (Canbek ve Sağıroğlu 2007: 33)

Çocukların, sosyal medya araçlarını bilinçli kullanımı, fiziki ve psikolojik açıdan zarar görmemeleri sağlanmalıdır. Ebeveynler, çocuklarının internette geçirdikleri zamanı kontrol etmek için destekleyici bir dil kullanarak bilgilendirme yapmalı ve olası risklere karşı önlem almalılardır. Özellikle

çocukların şiddet içeren sosyal medya uygulamalarıyla, videolarla ve oyunlarla geçirdikleri sürenin sınırlandırılarak azaltılması, çocukların spor ve sanatsal faaliyetlere yönlendirilmesi, çocuğun stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi gereklidir. Çocuklar, ailelerinden bağımsız şekilde de internet kullanım sürelerini gözlemleyerek geri bildirim yapmalıdırlar. Ailelere de güvenli internet ile ilgili bilgiler verilmeli ve çocuğa sınırların sabit olarak uygulanması gerekmektedir. (Canberk ve Sağıroğlu 2007: 33)

Sosyal medya araçları farklı olarak sınıflandırılmaktadır. (Köksal ve Özdemir, 2013: 323) Bu araçlar;

- Sosyal ağlar,
- Bloglar,
- Mikrobloglar,
- Wiki,
- Sosyal imleme,
- Podcast ve forumlardır.

**Sosyal ağlar:** Ortak ilgi alanları olan kişiler arasında paylaşım ve etkileşimi sağlayan sitelerdir. Bu siteler, kişilerin yaşam biçimini oldukça etkileyerek, arkadaş edime imkânı da sağlamaktadır. (Toprak ve diğerleri, 2009: 26) Bu siteler; Facebook, Myspace, LinkedIn, Google+... olabilir.

**Bloglar:** günlüğe benzeyen web siteleridir. Kişilerin kendi ayarlarını yaparak ürün ve marka tanıtımları da yapabilmektedirler. (Zhang & Han, 2007: 34) Blogger ve Wordpress blog sitelerine örnek olarak verilebilir.

**Mikrobloglar;** kişilerin anlık durumlarını günlük şeklinde paylaştığı platformdur. Örneğin Twitter bir mikroblogdur. (Akar, 2010: 66)

**Wiki:** Kişilerin Özgür Belgeleme Lisansı altında yeni sayfalar oluşturduğu ve düzenlediği sayfaları birleştiren yazılımdır. Örneğin, ekşi sözlük ve Wikipedia.

**Sosyal imleme:** Kişilerin girdiği internet sitelerinde etiket ile kelimelerin ilişkilendirilmesini sağlar. Örnek olarak Pinterest, Instagram ve Foursquare uygulamaları verilebilir. (Karaman vd., 2008: 37)

**Podcast:** Kişilerin dinleyebildiği müzik veya konuşma programlarıdır.

(Deperlioğlu ve Köse, 2010: 168)

**Forumlar:** Kişilerin web sitelerinin tanıtımları sağlayan topluluklardır. Türkiye’de az olsa da dünya da birçok webmaster üye olmaktadır. (Onat, 2009:232) Sosyal medya, yeni online medya türleri ile de betimlenebilir.

Aşırı teknolojik cihaz kullanımı, internette amaçsızca dolaşma ve sosyal medya da geçen sürenin uzaması ile birlikte oluşan sosyal medya bağımlılığının olumlu ve olumsuz etkileri olduğu gibi aynı zamanda yetişkin ve çocuklarda bazı şikâyetlere de yol açtığı bilinmektedir. Sosyal medya bağımlılığının neden olduğu sorunlar ise;

### **Fiziksel şikâyetler;**

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik olabilir.

### **Sosyal alanda görülen şikâyetler**

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon (Yeşilay.org:2017).

Aynı zamanda sosyal medya ve internetin amaçsız ve olumsuz bir şekilde kullanılması bazı olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Örneğin;

- Depresyon
- Yalnızlık
- Sosyal çevre ile oluşan bağların azalması gibi sorunlar da ortaya çıkarabilir. (Subrahmanyam & Lin, 2007: 660)

**Çocukların Sosyal Medyayı Kullanım Amaçları:** Çocukların oyun alanların azalması ve ebeveynlerin yoğun çalışma hayatları aile içi iletişim ve paylaşımlarda azalmalara sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu durum sosyal medya ve internet kullanımının artmasına yol açmaktadır. İnternet kullanım düzeyleri şu şekildedir;

**1. Birinci Düzey:** Kişinin internet gerektiğinde veya zorunlu nedenlerden kaynaklı ihtiyaç amaçlı kullanmasıdır.

**2. İkinci Düzey:** Kişinin interneti boş zamanlarında sık sık ve düzenli olarak eğlence amaçlı kullanmasıdır.

**3. Üçüncü Düzey:** Kişinin hayatında sorunlu internet kullandığı ve interneti amaçsızca ya da kötü kullansa da bağımlılık düzeyinde olmadığı kullanımdır.

**4. Dördüncü Düzey:** İnternet bağımlılığı durumudur. Kişinin internetsiz zaman geçirememesi ve bağımlı hale gelerek patolojik kullanım ya da siber bağımlılık terimlerini içerdiği düzeydir. (Ögel, 2012: 102)

**Konuyla İlgili Diğer Çalışmalar:** Çocukların sosyal medya kullanım yaşları, ne kadar süredir kullandıkları, kullanım amaçları, sosyal medya kullanımı bağımlılığı gibi konularla ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Adana'daki İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı anaokulu ebeveynleri ilköğretim okulu ve liselilere yapılan araştırmaya göre; %19,7'sinin bilgisayarı okul ödevleri için bilgi toplamak ve ödev yapmak için kullandıkları belirlenirken, %7,8'inin internet sitelerine girmek, %13,6'sının eğlenmek, %5,7'sininin chat yapmak, %22,6'sının oyun oynamak amacıyla kullandıkları görülmüştür. (Aktaş, 2005: 65) Ebeveynlerin çocuğun hayatında kararlı ve tutarlı bir şekilde davranmaları çocukların güven ihtiyacını karşılayabilir. Çocuğa sosyal medya kullanımında annenin izin vererek babanın vermemesi çocukta dengesiz düşüncelere sebep olabilmektedir. Ebeveynlerinden ilgi görmeyen, eleştirilen çocuklar da kendilerini değersiz hissettiklerinde de sosyal medya da kendilerini ön plana çıkarabilmektedir. Ailelerin özellikle bu konularda çocuklara iyi bir model olmaları da gereklidir. Aileler öncelikle kendi davranışlarını ve sosyal medya kullanımlarına dikkat etmelidir. (Günana, 2020)



Bu sebeple sosyal medya ve İnternet'in faydalarına rağmen, çocukların rahatlıkla ve güven içinde İnternette dolaşamamaktadırlar. Örneğin çocuklar silah, yasadışı içerik, pornografik yayın, uyuşturucu ticaretinin bilgisine oldukça kolay ulaşabilmektedir. Ayrıca çocukların Youtube'da çizgi film izlerken veya oyun oynarken karşılıklarına çıkabilecek tek bir reklam masum internet deneyimlerini değiştirebilir. Bu durumda internet üzerinden her şeyin paylaşılabilirdiği görülmektedir. (Canberk ve Sağıroğlu 2007: 33)

Çocukların sosyal medyada güvende olmasını sağlayacak en büyük rol anne ve babanıdır. Bu "dijital ebeveyn" olma durumudur. (Çelen , Çelik , & Seferoğlu, 2011) Çocukların bilgisayar başındaki kamera kullanımı da oldukça önemlidir. Bu durumlara öneri olarak ise; kameranın yatak odasında olmaması, tanımadık kişilerle görüntülü konuşma yapılmaması, yabancı kişilerin izinsiz görüntülerimizi alabilecekleri bilgisine sahip olunması, kameraların bant ile kapanması ya da sökülmesi gibi önlemler alınabilir. (Başaran, A. 2015)

IZA Çalışma Ekonomisi Enstitüsü'nün 2016 yılında yayınlanmış olan rapor, sosyal medyada günde 1 saat bile vakit geçirmenin çocuğun olumsuz etkilenmesine yetmektedir. The Lancet Child and Adolescent Health tıp dergisindeki araştırmaya göre sosyal medyanın aşırı kullanımının kız ve erkek çocuklarda daha sonrasında ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileri görülmektedir. Kızların uykusuzluk ve siber zorbalığa maruz kalma durumu erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. (Atıla, M. 2021)

Ek olarak, sosyal medya da konsantrasyon ve dikkat gerekmemektedir. Parlak renkler, sürekli değişim gösteren sesler ve kısa süreli videolar, dikkat sürelerinin kısalmasına sebep olabilir, sosyalliğin azalması durumu depresyona sebep olabilir ve aşırı kullanım durumu uyku kalitesini düşürebilir. Bunun sebebi ise ekrandan yayılan parlak mavi ışıktır. (Atıla, M. 2021)

JAMA tıp dergisinde yayınlanan bir araştırmada, ABD'de önemli bir DEHB belirtisi göstermeyen çocukların sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla belirtilerin arttığını da görülmüştür. (Atıla, 2021) Ek olarak, siber zorbalığa maruz kalma, saldırganlık ve/ veya cinsellik içeren videolar travmalara sebep olabilmektedir. (Anderson, M., & Jiang, J. (2018)

**Sosyal Medya :** Sosyal medya, karşılıklı ve eş zamanlı bilgilerin paylaşılarak iletişime geçildiği bir medya alanıdır. (Poynter, 2012: 208) Sosyal medya sayesinde kişiler yeniden yapılanarak manipüle edilebilmektedir.

Sosyal medya, kişilerin kendi yaşantılarındaki imkânlarını, tecrübelerini, yardımlaşmalarını, fotoğraflarını, videolarını ve her türlü paylaşımlarını ücretsiz bir şekilde büyük kitlelerle paylaşabilmelerini sağlamaktadır. (Onat, 2010: 105)

Sosyal medyayı amaçsızca ve sınırsızca kullanarak sosyal medya haricinde geçen zamanın önemsizmemesi ile sosyal medya bağımlılığı oluşur. Bu gibi durumların engellenmesi için de internet kullanımı hakkında kişilerin bilgi sahibi olması gerekir. Yetişkinlerde görülen sosyal medya bağımlılığı çocuklara da model olmaktadır. Bu sebeple her yaşın bu konularda bilgi sahibi olması gerekmektedir. (Kulu, 2012: 311)

**0-6 Yaş Çocuk** :Çocukluk dönemleri, fiziksel, bilişsel, dil ve sosyoduygusal gibi farklı gelişim alanlarını içerir. Özellikle yaşamın ilk altı yılında, değişim ve etkileşim açısından zengin, yeterli bir ortam önemlidir. Çocukların 0-6 yaş dönemleri, çocukları uzun vadede zihinsel, fiziksel, ve davranışsal olarak etkiler. Günümüzde çok sayıda araştırma, psikopatolojinin spesifik belirtilerinin çocuğun gelişiminde çok erken dönemde belirlenebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, erken çocukluk döneminde sürecin sağlıklı ilerlemesi, çocukta oluşabilecek bozuklukların erken tespiti için önemlidir. 0-6 yaş döneminde, aile çocuğa sağlıklı bir şekilde bakım verdiğinde, çocuğun sonraki gelişim dönemleri de olumlu etkilenir. Erken çocukluk dönemi yaşamın en önemli gelişim evresi olarak kabul edilir. Bu nedenle erken çocukluk, özellikle merkezi sinir sistemi açısından en hızlı gelişimin damgasını vurduğu ve düşünce, duygu ve sosyalleşmenin artan karmaşıklık düzeylerine ulaştığı, çocuğun yavaş yavaş öğrenmeye, deneyimlemeye uygun bir davranışı benimsediği çok önemli ve hassas bir dönemdir. Çocuk, duyular aracılığıyla dış dünyanın keşfine başlar, kavrar ve deneyimler. ( Meriem, 2020)

Milenyum kuşağında internet ve cep telefonları, çocuk ve gençlerin istedikleri her an sosyalleşmelerini sağlamaktadır. Devamlı olarak arkadaşları ile iletişim içinde olma durumu çocuklarda baskı da yaratmaktadır. Çünkü çocuklar her an tablet, telefon veya bilgisayardan gelen bildirimleri kontrol ederek izlemeye ihtiyaç duymaktadır. Aynı zamanda çocuklar, sahip oldukları takipçi sayısını ve fotoğraf, video gibi gönderilerinin ne kadar beğenildiğini (like aldığı) gözlemleyerek ‘narsist’ kimliklerini de doyuma ulaştırabilmektedirler. Kişilerin Instagram, Youtube, Twitter ve Facebook’ta

microcelebrity (küçük şöhret) olmayı kendilerine amaç edindiklerine yönelik düşünceler bulunmaktadır. Ek olarak, yapılan araştırmalarda bireylerde yaratıcılık ve empati düzeylerinde azalma durumları da gözlemlenmektedir. Buna sebep olarak ise internet bağımlılığı, sosyal medyadaki paylaşımları beğenme, cep telefonunun titreşimini, bildirimlerini, e-posta'yı ve mesajları devamlı olarak kontrol etme durumundan bahsedilmektedir. Bu araştırmalar, 1966'dan 1980'e kadar geçen süre içinde yapılan yaratıcılık testlerinde yükselme gözlemlerken, 1998 yılından sonra gençlerin yaratıcılık testlerinden aldıkları puanlarda büyük bir düşüş gözlemlenmiştir. Benzer olarak, narsist kişilik oluşumunun da artmasıyla birlikte sanal iletişim artmaktadır. Sonuç olarak yüz yüze iletişim azalmaya başlamış, empati eksikliği artmış ve sosyal iletişimde sorunlar ortaya çıkmıştır. (Stein ve Sanburn 2013)

İnternet bağımlılığına sebep olarak ise araştırmacılar sosyalleşme ihtiyaçlarının üzerine daha çok durmaktadır. Örneğin; Dr. Storm A. King'in makalesinde, internetin, insan hayatına sosyal medyanın, faydaları ve avantajlarının üzerine durulmuştur. Örnek olarak ise; bireylerin şehir hayatında, sosyal bağlantıları kolay kuramazken, internet aracılığı ile rahatlıkla kurabilmesi, oyun ve eğlenceli uygulamalar ile ücretsiz vakit geçirebilmesi, yabancılar ile risk olmadan kolayca iletişim kurabilmesi, kendilerini durdurma ihtiyacı hissetmeden, özgürce düşüncelerini, duygularını belirtmelerinden ve bu durumlara her an her yerde kolayca erişebilme imkanından bahsedebiliriz. Sosyal medya yolu ile kişiler göstermek istedikleri yönlerini abartarak da gösterebilmektedirler. Ayrıca, internet ortamında yasaklanmış olana bile ulaşmanın oldukça kolay olması da internete olan ilgiyi arttırmaktadır. (Ekinci 2002: 227- 237)

Tektaş Üniversitesinde Scherer(1997)'in yaptığı internet kullanımlarına yönelik araştırmaya göre, öğrencilerin % 13'ü tarafından akademik çalışmalarına ve mesleki başarılarına internetin olumsuz etkileri olduğu ve ek olarak sosyal hayatlarına da olumsuz etkilerini olduğu da belirtilmiştir. İnternet bağımlısı olan kişilerin genellikle oyunlar, bültenler, sohbet odaları vb. hizmet sitelerini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca çoğu zaman online ilişkiler aradıkları da bilinmektedir. (Aktaran: Balcı ve Gülnar 2009: 8)

Young'a göre ise (1998) internet bağımlılığı kişilerde, ailevi, kişisel veya mesleki problemlere sebep olabilmektedir. Özellikle uyku düzeninin bozulması ve fiziksel yorgun olma hali ile ilgili şikayetler gözlemlenmektedir.

Prof. Dr. Orhan Kural'ın ‘‘ Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı’’ konusu üzerine çalıştığı araştırma grubunun yaptığı çalışmanın örneklemini İstanbul'daki 1500 veli oluşturmuştur. Araştırma İstanbul Teknik Üniversitesinde yapılmıştır. Sonuçlara göre ise; okul çağındaki çocukların % 42.3'ü hafta içi günde 3 saatten çok teknoloji ile ilgilidir. 8 yaş ve altındaki çocukların % 11.5'inin günde ortalama 3-4 saat teknoloji ile günlerini geçirdikleri görülmektedir. Ayrıca çocukların kendi yaş gruplarıyla geçirdikleri zamanın da genellikle bilgisayar ve cep telefonu ile olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ebeveynler, teknolojinin çocukların akademik hayatlarını ve sosyal hayatlarını kötü etkilediğini düşünmektedir. Anket sonuçlarına göre çocuklar, bilgisayar, tablet, cep telefonu gibi cihazları ellerinden bırakmadıkları için hızlıca yemeklerini yemektirler. Çocukların uyumak yerine internet ile zaman geçirdikleri de gözlemlenmektedir. Ek olarak, erkek çocuklar, kız çocuklarına göre günlerinin daha uzun süresini teknoloji kullanarak geçirmektedir. Çocukların % 64.2'si bilgisayarı oyun amaçlı kullanmaktadırlar. Bunu % 53.1 ile sosyal medya, % 46.9 ile araştırmalar, % 32.9 ile ev ödevi hazırlama, yüzde 27.7 ile diziler takip etmektedir. Erkeklerin % 82.5'i bilgisayar oyunları; kızlar ise diziler ile internette alışverişini tercih etmektedir. Çocukların yaşları büyüdükçe, sosyal medya, araştırma, diziler genel ortalamasının üzerine çıkarken, 8 yaş ve altı çocukların % 81.3'ü bilgisayar oyunu oynamaktadır. (Engin, 2013)

**Psiko-seksüel Gelişim Dönemleri:** Çocukların gelişim süreçlerine yaşlarına göre değişmektedir. Freud'a göre çocukların psiko-seksüel gelişimi dönemi olan 0-6 yaş aralığı kişilik gelişimleri için oldukça önemlidir. Bu süreçte anne ve baba tutumlarının da rolü büyüktür. Çocuklar 0-6 yaş aralıklarında oral (0-1 yaş), anal (1-3 yaş) ve fallik (3-6 yaş) dönemlerini yaşarlar. Oral dönemde haz kaynağı pasif ve bağımlı emme ile oluşur. Fazla emzirme ya da memeden ani kesilme durumları bu evrede takılmaya sebep olur. Bu evrede takılan kişilerde bağımlılık ve abartılı ya da belirsiz duygu durumları görülebilir. Anal dönemde ise tuvalet eğitimi başlar. Ailenin sert tutumu, çocuğun tuvaletini tutmasına, kontrolsüzlüğüne ya da rahat olamamasına sebep olabilir. Ailenin baskılayıcı tutumu çocuğun özgüven problemleri yaşamasına ya da sosyal problemler yaşamasına sebep olabilir. Fallik dönemde ise çocukların cinsel organlarına ilgisi artar. Cinsel kimlik gelişiminde

modellemenin başladığı bu dönemde , kız çocukları babalarına ve erkek çocukları annelerine ilgi duyarlar. Bu dönemde de ailenin, güvenilir, sabırlı, sıcak ve hoşgörülü olması sürecin sağlıklı ilerlemesine sebep olur. Öte yandan bu dönemde takılan kişilerde öfke, mutsuzluk ve yıkıcı tavırlar gözlemlenebilir. ( Cüceloğlu, 2018) Freud, kişiliğin çocuklukta, çocuk bu evrelerden geçerken şekillendiğini düşünmüştür. Freud'un psikoseksüel gelişim teorisinin eleştirileri, kişiliğin tüm bir yaşam boyunca değişebileceğini ve gelişebileceğini düşünmemesidir. Freud, erken deneyimlerin gelişimi şekillendirmede en önemli rolü oynadığına inanıyordu. (Silverman, 2017) Freud 3-6 yaş evresine çocukların cinsel yönelimlerini tanımaya başladıkları fallik evre adını verir. (Scott, 2005) Erkekler, Freud'un Oidipus kompleksi dediği şeyde annelerine doğru çekilirken, kızlar Electra kompleksini yaşarken, burada babalarına doğru çekilirler. (Scott, 2005) Kızlar, ailedeki baba figürlerinden gördükleri ilgiye bağlı olarak anneleri tarafından tehdit edilmeye başlarlar.

**Fiziksel Gelişim:**Her çocuğun fiziksel gelişim süreçleri farklıdır. Bu süreçte ailelerin kıyaslama yapmamaları önemlidir. 0-6 yaş aralığında çocukların öğrenmeleri oyun ile sağlanır. Bu sebeple başarısız olacağını düşündüğü çalışmalarda baskı uygulanması çocuğun öğrenme gelişimini olumsuz etkiler. 2-6 yaş aralığındaki çocuklar, aileleri tarafından resim çizmek veya legolarla oynamak gibi etkinliklere özendirilmelidir. Bu etkinlikler, çocukların kas ve zihin becerilerini güçlendirebilir. ( Cüceloğlu, 2018)

**Psiko-Sosyal Gelişim:** Piaget'e göre, 0-6 yaş bilişsel gelişim evrelerinde duyuşsal motor ve işlem öncesi evreler bulunmaktadır. Duyuşsal motor evrede, bebek devamlı olarak çevreyi tanımaya çalışır. Bunun için duyuşlarına ve motor becerilerine ihtiyaç duyar. Her şeyi ağzına götürmek, emmek, tutmak ya da yakalamak gibi hem bedenini hem çevreyi anlamaya başlar.Sosyal ve kültürel farklılıklar bu süreçte çocukların farklı gelişmesine sebep olabilir. İşlem öncesi evrede ise en önemli özellikler, benmerkezcilik, şematik algı ve oyun isteğidir. Kelime bilgilerinin güçlenmeye başladığı bu evrede, basit şekilde nesne ve semboller arasındaki ilişkiler anlamlanmaya başlar. Buna rağmen mantıksal ilişki kurmakta zorlanılır. Bunun sebebi ise, neden sonuç ilişkilerini belirleyememektir. (Cüceloğlu, 2018) Çocuklar, 0-2 yaş aralığında davranışlar duyuşsal uyaranlar tarafından tetiklenir ve basit motor tepkilerle sınırlıdır.

Çocuğun görüşünden bir nesne çıkarılırsa, artık var olmadığını düşünür. (Piaget, 1936) Çocuk, 2-6 yaş aralığında, dili öğrenir ancak bilgiyi zihinsel olarak manipüle edemez veya somut mantığı anlayamaz. (Wadsworth, 1971) 0-6 yaş döneminde sosyal gelişim ise, bebeğin önce kendisini sonra çevresini fark etmesi ve etkileşime geçmesi ile devam eder. Bebek ilk temasını annesi ile yapar. Bu sebeple anne ile ilişki oldukça önemlidir. 0-1 yaş dönemindeki en önemli ihtiyaç güvendir. Çocuk mutlu olduğu zaman gülümseyerek, üzülmediği zaman ağlayarak tepkisini belirtir. Bu dönemde annenin sıcaklığını alamayan çocuklar gereksinimlerini doğru karşılayamaz. 2 yaş ile birlikte çevreye ilgi artmaya başlar. Bu evrede sosyal ilgiler ve fizyolojik dürtüler önemlidir. Hem aileye hem de bireyselliğe ilgi duyulur. Bu sürecin sağlıklı ilerlemesi ile çocukların problem çözme becerisi gelişir. Sürecin olumsuz ilerlemesi ile de çocuklarda içe dönüklük görülür. Bu dönemde, çocuğun okul öncesi dönemindeki yaşlarıyla kuracağı iletişime önemli katkıları olur. Erikson'a göre kişilik yaşam boyu sürer. Çocukların, psiko sosyal gelişimi 0-1 yaş döneminde güven ya da güvensizlik ile başlar. Anne ve baba tutumlarının belirlediği bu durum, çocuğun yaşam boyu güven algısı şekillendirir. 1-3 yaş döneminde ise özerkliğe karşı utanç ve kuşku karmaşası dönemidir. Baskıcı ailelerin çocuklarında çocukların kendilerinden utanç duyduğu görülmektedir. Öte yandan, bu süreci doğru yürüten anne ve babalar sağlıklı bir şekilde bireyselleşmiş ve özerkleşmiş çocuklar yaratır. 3-6 yaş döneminde ise girişimcilik karşı suçluluk karmaşası oluşur. Çocuklar bu dönemde oyunlara ilgi duyarlar. Keşfetmek isteyen çocuk, zaman zaman davranış problemleri gösterebilir. Bu evrede, eğitsel aile yaşantısı çok önemlidir. Cezalandırmak yerine çocuğun iletişim becerilerini geliştirmek ve kendisini ifade etmesine izin vermek tercih edilmelidir. Öte yandan, çocuk sürekli olarak engellenerek girişken olma yönünden eksik kalır. Böylelikle merak ettiği zamanlarda suçluluk duygusu artabilir. (Aydın, 2000)

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmalar kapsamında, çocukların farklı durumlarda sosyal medya erişimi olduğu gözlenmiştir. Çalışmaların değerlendirmelerine göre, çocukların boş zamanlarının büyük bir kısmı teknoloji ile uğraşarak geçirilmektedir ve sosyal medyanın aşırı kullanımı çocukları olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz etkiler arasında, kişiler arası sorunlar, tüketim,

erteleme, dikkat dağınıklığı, kötü zaman yönetimi, düşük başarı, sosyal ağ kullanımı üzerinde öz kontrol eksikliği yer almaktadır. Çocukların davranışları kendiliğinden değil ancak öğrenme sürecinden sonra oluşabilir. Böylece çocukların sosyal gelişimi, davranış sürecinden aktarılan karakterlere, bu durumda sosyal yaşamın yönlerine veya karşılıklı olarak kabul edilen ve geçerli olan normlara bağlıdır. (Warella & Dyan & Suryanto, 2021) Çocuklar, sosyal medyaya fazlasıyla maruz kalmaları ile birlikte izledikleri çizgi film karakterleriyle ya da video içerikleriyle özdeşim kurabilirler. Karakterlere benzemek isteyen çocukların üzerinde psikolojik etkiler yaratarak, zaman zaman korku, güvensizlik ve endişeye de sebep olabilir. Ayrıca çocuklar, şiddet içeren çizgi film ve videolar yüzünden saldırgan davranışlar sergileyebilir. (Ergüney, 2017) Erken çocukluk dönemindeki çocukların fazla sosyal medya kullanımı ile dil, konuşma ve sosyal gelişimini, tek yönlü iletişim olduğu için karşılıklı iletişimi olumsuz etkileyebilir. Aynı zamanda göz kontağında sorun da gözlemlenebilir. (Semerci, 2017). Televizyonda çok fazla zaman geçiren çocuklarda da duygusal, davranışsal ve konuşma sorunlar da yaşanabilir. (Chonchaiya & Pruksananonda, 2008; Kostyrka Allchorne ve ark., 2017) Ek olarak, çocuklar Twitter'a çok ilgi göstermemektedirler. Instagram kullanımı ve depresyon ile Instagram kullanımı ve sitelerde sosyal ağ bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bulgular ayrıca sosyal ağ sitelerinde bağımlılık ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Facebook, Twitter ve Snapchat ile sosyal ağ sitelerinde bağımlılık veya depresyon arasındaki ilişkiye yönelik yapılan ilk çalışmada, Facebook, Instagram, Twitter ve Snapchat kullanımı ile sosyal ağ sitelerinde bağımlılık ve depresyon arasındaki ilişkileri test edilmiştir. Örneğin, Instagram'da daha fazla zaman geçirmek, diğer insanların daha mutlu hayatlar sürdüğü ve hayatın adil olmadığına dair daha güçlü inançlara yol açabiliyor. Kullanıcıların, çevrimiçi ortamda, gerçek hayatta olduğundan farklı profiller ve kendi imajları oluşturduklarını ve bunu yaparken memnuniyet duydukları görülüyor. Çünkü online olarak daha olumlu bir benlik imajı yaratmak daha kolay oluyor. Çevrimiçi olarak şişirilmiş bir kimlik oluşturmak, kendi yaşamlarından memnuniyetsizliğe ve depresyon belirtileri geliştirmesine yol açabiliyor. Bu nedenle, mevcut çalışma ile ilgili olarak, Instagram'da geçirilen zamanın depresyonu öngördüğü bulgusu, kullanıcının başkalarının kendilerine kıyasla daha mutlu hayatlar sürdüğünü hissettiren ve

memnuniyetsizliğe yol açan fotoğraflara maruz kalmasıyla açıklanabiliyor. Bu durum, sosyal medya kullanıcılarının umutsuzluk duygularına yönelik sonuçları açıklayabiliyor. (Donnelly& Kuss,2016) Çocukların, genellikle ebeveynlerini dinlemekten daha çok sosyal medya cihazlarıyla ilgili olduğu görülmüştür. Bu durum, çocukların cihazlarına olan bağımlılığının da bir şekli olabilir. Örneğin, çocuklara yemek yemeleri, yıkanmaları, uyumaları söylene de ve çocuklar, bitirmeleri gereken rutinleri yapmaktan ziyade aletlerle oynamakla ilgilenmektedirler. Daha da kötüsü, çocuklar ellerindeki aletlerle meşgulse çoğu zaman sağa sola bakmazlar ya da etraflarındaki insanları umursamadıkları söylenebilir. (Warella&Dyan&Suryanto,2021) Teknolojik cihazların internet üzerinden aracılık ettiği uygulamalar, fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerinin yanı sıra pornografi, silah, uyuşturucu, alkol ve bomba yapımı gibi bazı tehlikelere de sahiptir. (Tuncer, 2000) Bu yüzden, çocuklara sorumluluklarını genişletme, duygularını düzenleme, içgüdülerini kontrol etme, esnek düşünme ve yaratıcılık gibi okul başarısı için gerekli olan üst düzey bilişsel becerilerini, yapılandırılmamış ve gerçek hayattaki sosyal oyunları kullanarak en iyi şekilde gösterilebileceği savunulur. (American Academy of Pediatrics, 2016) Bu nedenle, çocukları çevrimiçi olmanın tehlikeleri ve endişeleri konusunda eğitmek esastır. Çocuklara sosyal medyayı nasıl kullanacaklarını öğretmek için ön koşul, ebeveynler ve öğretmenler de dahil olmak üzere bu eğitimi vermekten sorumlu kişilerin eğitimidir. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin, bir çocuk veya gencin sosyal medya sitelerinin güvenliğini etkileyen özelliklerini fark edebilmeleri, onları eğitmek ve olası tehlikelere karşı uygun şekilde uyarmak için önemlidir. Sosyal medya sitelerinin yöneticilerinin ve tasarımcılarının sorumlu davranmaları ve mümkünse çocuklar ve gençler tarafından kullanıldığında daha iyi sosyal medya siteleri tasarlamaları da önemlidir. Farklı sosyal medya sitelerini kullanırken veya sosyal medyada farklı görevleri yerine getirirken, zaman içinde çocuklarda benlik saygısı ve iyilik halindeki değişiklikleri ölçen daha ileri çalışmalar, doktorlara, ebeveynlere ve öğretmenlere risk altındakileri belirlemede rehberlik etmek için gereklidir. Çocuklar, arkadaşlıklar ve sosyal olarak bağlantılı olma ile ilgili potansiyel faydalar elde ederken siber zorbalık gibi tanımlanmış problemlerle başa çıkmalarına izin verecek stratejiler sağlamak gereklidir.



**Sonuç ve Öneriler:** Erken çocukluk, çocuk gelişimi açısından çok önemlidir. Literatürde bildirilen çeşitli araştırma sonuçları, çocuk gelişiminin tüm seviyelerinde önemli değişiklikler olduğunu göstermektedir. Bu değişimler sürekli olarak çevresinden gelen veya kendisinde ve onun üründen gelen çeşitli etki kaynaklarına dayanır ve dolayısıyla değişime açıktır. Ancak her çocuk için iyi bir gelişimi garanti altına almak önemlidir. Çocukların deneyimleyebilecekleri olumsuz etkilerin, en aza indirilmesi ve çocuğun mümkün olan en iyi gelişmeye ulaşması hedeflenmelidir. Sonuç olarak, çocuğa yönelik bakım ve destek, bakım sağlayıcılar arasındaki iyi iletişim çocuğun sağlıklı gelişimi için çok önemlidir. Gelişim süresince ailelere de yer verilmesine ve ailelerin ekonomik ve coğrafi durumlarını dikkate alarak uygun bir oryantasyon sağlanması gereklidir. Değerlendirilen araştırma çalışmaları, tüm çocukların potansiyellerine ulaşmalarını ve sağlıklı gelişmelerini sağlamak için kaliteli aile ve gelişim programlara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. (Meriem, 2020) Günümüzün teknolojik araçları, sürekli artan karmaşıklıkta gelişmeye devam etmektedir. Sosyal ağ bağlantılarının artan erişimi ve artan karmaşıklığı ile günümüz ebeveynleri ve bakıcıları için çocuklarının medya katılımını tam olarak izlemesi zorlaşmaktadır. (Vittrup & Snider Rose & Rippy, 2016) Bu nedenle ebeveynler ve çocuklarla ilgilenen uzmanlar, okul başarısı için gerekli olan becerileri kazanmaları için 0-6 yaş arası çocukların dijital olmayan oyunları tercih etmelerini önerebilmektedir. Bu alanda, özellikle sosyal medyanın küçük çocuklar üzerindeki etkisine ilişkin yetersiz araştırma bulunmaktadır ve bunun sonucunda, ebeveynlere ve öğretmenlere çocuklarla sosyal medyanın uygun kullanımı konusunda rehberlik eksikliği vardır. Özetle, ebeveynler ve araştırmacılar olarak, çocukların ilgisini çekmeli ve sosyal medya kullanımı hakkında ne bildiklerini, teknolojiyi nasıl kullandıklarını ve nasıl etkilendiklerini bize göstermelerine ve açıklamalarına izin vermeliyiz. Çünkü ancak o zaman çeşitli medya teknolojilerinin uygunluğunu doğru bir şekilde değerlendirebilecek ve olası olumsuz etkilere karşı destekte bulunabiliriz.

## KAYNAKÇA

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), 1–8.
- Akar, E. (2010). *Sosyal Medya Pazarlaması*. İstanbul: Efil Yayınevi.
- Aktaş, A. Y. (2005). 3-18 Yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET* 4 (9), 65
- Aydın, A (2000). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Alfa Yayınevi.
- Aktaş, A. Y. (2005). 3-18 Yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET* 4 (9), 65
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center, 31,
- Atila, M. (2021, 5 Mart ) Sosyal medyanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri. <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/klinik-psikolog-murat-atila/sosyal-medyanin-cocuklar-uzerindeki-olumsuz-etkileri-2912274>
- Balcı, Şükrü ve Birol, Gülnar (2009), “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Profili”, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, Sayı : 6, Temmuz 2009, Konya.
- Başaran, A. (2015). *Türk Standartları Enstitüsü Çocuklar İçin Sosyal Medya Kullanımında 16 Altın Kural*. <https://www.tse.org.tr/IcerikDetay?ID=2431&ParentID=7117>
- Cüceloğlu, D (2018) . *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi
- Chonchaiya, W., & Pruksananonda, C. (2008). Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica*, 97(7), 977-982. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.00831.x>.
- Çelen, F. K., Çelik, A. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrim-İçi Riskler. XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 645- 652. Akademik Bilişim. Malatya. 02-04 Şubat.
- Deperlioğlu, Ö. ve Köse, U. (2010). Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı. Akademik Bilişim Konferansları, 166-172. Muğla Üniversitesi, Muğla. 10-12 Şubat.

- Donnelly, E., Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction Pre Med*, 2(1), 107.
- Canbek, G. ve Sağıroğlu, Ő. (2007). Çocukların ve gençlerin bilgisayar ve internet güvenliği. *Politeknik Dergisi*, 10 (1), 33-39.
- Ekinci, Armađan (2002), "Aziz Antonius'un Bařtan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet", *Cogito*, Sayı:30, Kış 2002.
- Engin, Merve (2013), "Çocuklar Uykudan Çaldığı Zamanı İnternette Harcıyor", *Star Gazete*, 02-06-2013, <http://haber.stargazete.com/saglik/cocuklar-uykudan-caldigi-zamani-internette-harciyor/haber-759158>
- Ergüney, M. (2017) İnternetin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklar Üzerindeki Etkileri Hakkında Bir Araştırma
- Garrison, D. R., & Kanuka, H. (2004). Blended learning: uncovering its transformative potential in higher education. *Internet and Higher Education*, 7 (2), 95-105.
- Günana, N. ( 2020, 26 Mayıs) Çocuklarda sosyal medya kullanım yaşı ne olmalı? Psikolog Nuran Günana açıkladı. <https://www.emsalhaber.com/egitim/cocuklarda-sosyal-medya-kullanim-yasi-ne-olmalı-psikolog-nuran-gunana-h47345.html>
- Güngör, N. (2011). İletişim Kuramlar ve Yaklaşımlar. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Şendağ, S. ve Odabaşı, H. F. (2006). İnternet ve Çocuk: Etik Bunun Neresinde? 6.Uluslararası Eğitim Teknolojileri Konferansı,1508-1515. Gazimađusa. KTCC. 19- 21 Nisan.
- Karaman, S., Yıldırım, S. ve Kaban, A. (2008). Öğrenme 2.0 Yaygınlaşıyor: Web 2.0 Uygulamalarının Eğitimde Kullanımına İlişkin Araştırmalar ve Sonuçlar. 08. Türkiye'de İnternet Konferansı Bildirileri, 35-40. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara. 22-23 Aralık.
- Köksal Y. ve Özdemir Ő. (2013). Bir iletişim aracı olarak sosyal medyanın tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisat Bilimleri Dergisi*, 18 (1), 323-337.
- Kulu, M. (2012). Öğrencilerin İnternet Kullanımına Yönelik Görüşleri ve Okul Başarısı İle İlişkisi (Şişli Teknik Ve Endüstri Meslek Lisesi Örneği). Yüksek lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.

- Meriem, C. & Khaoula, M. & Ghziane, C. & Asmaa, M.A. & Ahmed, A.O.T. (2020) Early Childhood Development ( 0-6 years old) From Healthy to Pathologic: A Review of the Literature, Morotto
- Onat, F. (2010). Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak sosyal medya kullanımı: sivil toplum örgütleri üzerine bir inceleme. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 31, 103-122.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı-İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Piaget, J. (1936). Origins of intelligence in the child. Routledge & Kegan Paul
- Poynter, R. (2012). İnternet ve Sosyal Medya Araştırmaları El kitabı: Pazar Araştırmaları İçin Araçlar ve Teknikler. İstanbul: Optimist Yayınları.
- Onat, F. (2009). Sosyal Medyada İzmir ve İzmirlilik. İzmirli Olmak Sempozyumu, 227-238. İzmir. 22-24 Ekim.
- Scott, Jill. Electra After Freud: Myth and Culture. Cornell University Press, 2005.
- Semerci, A. (2017) Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalık ve Mağduriyet Durumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi
- Silverman, D. K. (2017). Psychosexual stages of development (Freud). In V. Zeigler Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer.
- Stein, Joel and JOSH Sanburn (2013), “The New Greatest Generation”, Time , 5/20/2013, Vol. 181, Issue 19, p26-33.
- Subrahmanyam, K., & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: internet use and wellbeing. *Adolescence*, 42 (168), 659-677.
- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygül, E., Binark, M., Börekçi, S. ve Çomcu, T. (2009). Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook: “görülüyorum öyleyse varım!”. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Tuncer, N. (2000). Çocuk ve internet kullanımı. *Türk Kütüphaneciliği*, 14(2), 205-212
- Ulusoy, A. ve Bostancı, M. (2014). Çocuklarda sosyal medya kullanımı ve ebeveyn rolü. *International Journal of Social Science*, 28, 559-572.
- Wadsworth, B. J. (1971). *Piaget's theory of cognitive development: An introduction for students of psychology and education*. McKay.

- Warella W.W. & Dyan, E.S. & Suryanto, 2021 . Social Media Addiction in Early Childhood Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 451, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 452, Universitas Airlangga , Jl. Airlangga No. 4-63
- YEŞİLAY. (2017). Teknoloji Bağımlılığı. <http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknolojibagimliliği> (Erişim Tarihi 11.04.2017)
- Young K. S. (1998), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *Cyber Psychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences.
- Vittrup, B. & Snider, S. & Rose, K.K. & Rippy, J. ,2016 Parental perceptions of the role of media and technology in their young children's lives , Texas Woman's University, USA
- Zhang, Y., & Han, Y. (2007). Discussion on the Influence of web blog on organization and individual. *Asian Social Science*, 3 (2), 34-37

## **BÖLÜM 4**

### **BAĞLANMA STİLLERİ İLE EŞ SEÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ İNCELEYEN ÇALIŞMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Sosyolog/ Uzman Aile Danışmanı Nefise ERYILMAZ <sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8313142>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü  
İzmir, Türkiye. nefiseryilmaz@icloud.com, Orcid ID: 0009-0007-2526-2305



## GİRİŞ

Bireyler sosyal ve biyolojik varlıklardır. Birey dünyaya geldiği andan itibaren diğer insanlarla iletişim ve etkileşim halinde olması gerekmektedir. Bu iletişim ve etkileşimin başladığı ilk kaynak ebeveynlerdir. Zaman içerisinde genişleyerek akrana, arkadaşlık ve romantik ilişkilerle devam etmektedir (Özteke, 2015). İnsanlar, iletişim ve etkileşim kurabilecekleri bir yetenekle dünyaya gelirler. Bu durumda bireyler iletişim stillerini güçlendirerek bağlanma modellerini geliştirmektedirler. Ebeveynler çocuklarıyla ne kadar çok iletişim ve etkileşimde olursa çocukta ebeveyninden öğrendiği şekilde diğer insanlarla iletişime ve etkileşime geçecektir. Eğer çocuk bakım verenin de 'evet ben burada güvenliyim' derse çocuk kendine de güvenmeye başlayacaktır. Anlayışlı ve yardımsever bireylerin bağlanma stillerinin arkasında güvenli bağlanan bireyler olduğu bilinmektedir. Bireyin, çocuğuyla oluşturduğu bağlanma stili çocuğun hayatının rehberi olacaktır (Van der Kolk, 2020). Ebeveynlerin en büyük işlevi dünyaya getirdiği çocuğunu hayata hazırlamaktır. İçine doğulan ailede öğrenilen kalıplar çocukların hem yaşadığı anı hem de yaşayacağı hayatı şekillendirir. Çocuk, ebeveynleri tarafından birçok kalıplar öğrenildiği gibi nasıl bir eş seçmesi gerektiğini de öğrenir. Seçilen eş seçimi kişinin ebeveynlik modelini de etkiler (Doğru, 2017).

Çocuk bakım vereniyle iletişim ve etkileşim halinde ise çocuğun kalp atışları ve dolunumu düzenli olmaktadır. Bu durum sakinlik olarak algılanır ve çocuğun duyguları da 9 genellikle sakinlidir. Güvenli bağlar sayesinde çocuk karşısındaki kişinin duygularını hisseder, gerçeklikleri önceden fark ederler ve bu duygulara göre hareket ederler. güvenli bağlanan çocuklar çevrelerindeki kişilerle nasıl yaşaması gerektiğini bildikleri için karşısındaki kişilerin ses tonunu ve yüzündeki mimikleri fark edip davranışlarını şekillendirir. Bu çocuklar dünyanın paylaşımlı ve kıymetli bir yer olduğunu bilirler. Küçük yaşta benimsenen bağlanma stilleri yetişkinlik dönemi boyunca kişiye eşlik etmektedir. . Çocukken kaygılı bağlanan çocuklar kaygılı insanlar olurken kaçınan bağlanan çocuklar ise duygularla çok fazla ilgilenmeyi tercih etmezler. Romantik ilişki içine girmek için zorlanan bireylerin geçmişine bakıldığında taciz ya da doğum sonrası depresyonlar görülebilir. bakım veren kişiler bireyleri hayata hazırlarken nelerin bireyler için tehlikeli nelerin bireyler için güvenli olduğunu bireylere doğrudan öğretmeseler de dolaylı bir şekilde öğretirler (Van Der Kolk,2020).



## Bağlanma

Bağlanma teorisi hakkında birçok ampirik çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalara büyük katkı sağlayan Bowlby'e göre ebeveyn ve çocuk arasında oluşan görülmez bağın bireyin yaşamı boyunca etkilediği düşünülmektedir (Kirkpatrick ve Davis, 1994). Bowlby 1948 yılında bir hastanede çalışma yapmak istemiştir. Bu çalışma, ebeveynlerinden ayrı kalan çocukların ihtiyaçları karşılanacağı zaman fark ederek bu bebeklerin davranışlarını gözlemlemiş ve bağlanma üzerine çalışmalarına başlamıştır. Çalışmaları doğrultusunda çocukların duygusal isteklerinin karşılanması durumunda çok farklı bir durumun meydana geldiğini fark ederek daha detaylı çalışmalar yapmıştır. Bu çalışma süresi boyunca bağlanma kavramının psikanalitik kuramla ilgili olduğunu düşünmüştür (Hazan ve Shaver, 1994).

Freud bağlanmayı ilk ortaya atan kişidir. Birey dünyaya geldiğinde doğum sırasında anksiyeteye karşı karşıya gelmektedir. Bebek annesinden ayrılır. Bebeklik döneminde bağlanma stillerinin temelini oluşturan unsurun oral yollar olduğu ifade edilmektedir (akt. Akpınar, 2021). Psikanalitik kuram bağlanmayla ilgili açıklamalar yapsa da fazla tatmin etmemiştir bunun üzerine birçok araştırmalar yapılmıştır. Bağlanma figürleri hem bilişsel hem de zihinsel işleyişler aracılığıyla içselleştirilmiştir. Bu işleyişler zaman içerisinde bireyin romantik ilişkisinde kurduğu bağın, bakım vereniyle kurduğu bağın benzer olması gerektiği beklentisi içerisine girmektedir (Gonzaga vd, 2001). Yapılan çalışmalara göre araştırmacılar, bebek bakım vereni ile hem fiziksel hem de güven duyabilmek için bir bağ kurar (akt. Uzun, 2017). Biyolojik perspektiften bir yeni doğan yaşamını idame ettirebilmek için bulunduğu ortamı öğrenir, bu öğrenme davranışına göre davranışlarını ve tepkilerini düzenler ve ona bağlanır. Bebek ne zaman benliğinin bütünlüğünün zedeleneceğini hissederse o zaman Bowlby'nin sözünü etmiş olduğu bağlanma sistemi devreye girmeye başlayacak ve bebek bakıcından güvenlik aramaya başlayacaktır (akt. Uzun, 2017). Bakım verenin bebek tarafından erişilebilirliği kısıtlanınca bağlanma ortaya çıkar ve bakım verenin bebeğe geri dönütleri ile bağlanma tekrardan şekillenmektedir. Bebeğin ihtiyacı durumunda bakım veren bu ihtiyaca cevap

vermezse bebek kaygıyı, güvensizliği öğrenmiş olacaktır. Eğer bebekler annesiz ve babasız kalabilecekleri zaman dilimi aşılsa bebek kendini sosyal çevreden soyutlayacaktır (akt. uzun,2017).

### **Bağlanma kuramının tarihçesi**

Anne ve bebek arasındaki ilişkisinin daha derinlemesine incelenmesi için Bowlby 'Bağlanma Kuramı' nı ortaya koymuştur. Bowlby çocuk psikanalistidir bu yüzden çocukluk döneminde psikopatolojiye neden olan etkilerle ilgilenmiştir. Fakat Bowlby kendini bir terapist yerine bir teorisyen olarak adlandırmaktadır. 1930-1950 yılları arasındaki psikanalitik grupta aktif olarak çalışan bir araştırmacıdır. Psikanalitik yönelimin temel öğelerinden birisi olan rüya analizleri bu dönemde Bowlby'nin çalışmalarında yer almamıştır. Bunun yerine ruhsal dünyadan daha çok gözlenebilir davranışlara odaklanmıştır. Diğer analistlerden farklı olarak araştırmacı bir bilim adamı olarak çalışmış ve hayvan araştırmaları, sistem teorisi, bilişsel psikoloji ve davranışçılık ile ilgilenerek bu alanları Freud'un motivasyonla ilgili erken dönem teorisinden edindiği bilgileri harmanlamıştır. Bowlby'in ürettiği 'Bağlanma Kuramı' her ne kadar çeşitli gelişim disiplinlerinin eklettik karışımı ise de, Freudyen analitik temele oturmaktadır ve önceliği çocuğun duygusal gelişimine vermiştir. Bağlanma kuramı bir çocuk psikanalizidir. Teoriye ve psikoterapi uygulamalarına da önemli katkıda bulunmaktadır (Holmes, 1997; Karen, 1998).

Harlow anne ve çocuk arasında araştırma yaparken Bowlby'in araştırmalarının temelini oluşturmaktadır. Harlow 1958 yılında öğrencileriyle birlikte maymunlar üzerinde bir araştırma yapmaya karar vermiştir. Araştırmalar annesinden ayrılan bir maymun üzerinde gerçekleşmektedir. Doğumdan sonra çok iyi bakım gören maymun bebeğin altında sadece yumuşak bir çarşaf vardır. Çarşafın temizlenmesi için bebek maymunun altından yumuşak çarşaf alındı. Yumuşak çarşaf alınınca maymun bebekte yoğun stres ve bunalımlar gözlemlendi bu olumsuz davranışlar yumuşak çarşaf yerleştirilinceye kadar devam etti. Yumuşak çarşaf yerleştirilince pozitif refleksler vermektedir. Deneyde yapay anneler üretilmiştir. Bu annenin kontrolleri araştırmacılara bağlıdır. Bu yapay annelerin bazıları metalden bazıları elbise kaplı metallere yapılmıştır. Sadece beslenmek için metal anneler tercih edilirken günün çoğunu elbiseli annenin yanında geçirmektedir.

## **Bowlby ve Ainswort**

Bağlanma kuramının temelleri Bowlby ve öğrencisi Ainsworth'un çalışmaları doğrultusunda bağlanma kavramı ileri atılmıştır (Seven, 2006). 1950 yılında gerçekleşen savaş sonucu birçok çocuk evlerinden ayrılır ve evsiz kalır. Bu durumu araştırmak isteyen Dünya Sağlık Örgütü John Bowlby'den bir araştırma yapmasını istemiştir. Bu araştırma çocuk bakımı ve psikiyatri alanında gerçekleşmiştir. Çocuklar annelerinden gördükleri sıcak, samimi ve sürekli gerçekleşen etkileşimi yaşamaları gerektiğini savunmaktadır (Bowlby, 1969).

Bowlby annelerinden ayrı büyüyen erkek çocuklarıyla ilgili bir araştırma yapmıştır. Bu çalışma kırk dört çocuk hırsız: Kişilikleri ve yaşamları olarak adlandırılmıştır. Bu çalışma Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayınlanmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda ise ilk üç yıl annelerinden ayrı kalan çocukların ileriki yaşlarında hem fiziksel hem de ruhsal hasta olma durumları yüksektir (akt. Akpınar, 2021). Bunun üzerine Bowlby bebekler annelerini sadece açlık için sever düşüncesini yıkararak bağlanma kuramının temelini oluşturmuştur. Bebeğin istediği gibi karşılanan güvenlik duygusu bebeğin dünyaya bakış açısını belirlemektedir.

Kanadalı Psikolog Ainsworth Bowlby'den etkilenerek bağlanma kuramına katkı sağlamıştır. Bağlanma kuramı Bowlby ve Kanadalı Psikolog Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ainsworth kuramın geçerlilik sağlayabilmesi için davranışsal bakış açısı geliştirmiştir. Bağlanma olgusu bütün insanlarda var olup kişi hayatta kalabilmek için kendini güvende hissedeceği yer aramaktadır eğer bakım veren bebeğe kendini güvende hissettirir ise bebek güvenli hissettiği alanlara ilgi duyacaktır (Ainsworth, 1989). Ainsworth zaman içerisinde Bowlby'in düşüncesiyle sınırlı kalmamış John Hopkins Üniversitesi'nde yaptığı çalışmasında öğrencileriyle birlikte ev ziyaretlerinde bulunarak çocukları ve anneleri daha yakından izlemişlerdir. Bu gözlemlerin içinde çocuğun ihtiyacı (ağlama, beslenme, göz teması, gülümseme...) olduğunda bakım verenin bu ihtiyaçlara nasıl tepkiler verdiği incelenmiştir. On ikinci haftada bebekler ve anneler laboratuvara alınmıştır. Ainsworth'un 'garip durum olarak adlandırdığı durum kullanılmıştır. Yapılan deneyde bebek annesinden ayrı kalarak sekiz dakika yabancıyla baş başa kalmıştır. Burada iki önemli an ortaya çıkmaktadır. Bu iki anı şu şekilde açıklayabiliriz. Birincisi emniyetli ikincisi emniyetsiz. Emniyetsiz kendi içinde

kaçıngan ve kararsız olarak ayrılmıştır. Emniyetli anı ise şu şekilde açıklayabiliriz. Anne ortadan kaybolduğunda normal bir gerilme yaşanır ama anne geldiğinde bu gerilme son bulur. Kararsız bağlanan çocuklar annelerinden ayrılmakta güçlük çekerler. Anne odaya geri döndüğünde anneye karşı öfke ve anneyi reddetme davranışı vardır. Kaçıngan çocuklara baktığımızda ise annenin gidisini sakın karşılar. Anneyle buluşma sırasında ise anneyi reddetmeyi seçebilir (akt. Tüzün ve Sayar,2006).

### **Bowlby ve Winnicott**

Bowlby ve Winnicott anne-bebek arasındaki ilişkinin nasıl olacağı konusunda hemfikirlerdir. Winnicott çocuğun çevreye ilgisinin olması yani çevreye tutunmasının sebebi annesinin olduğunu düşünmektedir. Anne büyüyüp gelişen bebeğinin ihtiyaçlarını, arzularını ve gereksinimlerini anlamalıdır. Bowlby etiyolojik kuramı benimserken Winnicott varoluşsal kuramı benimsemektedir. Winnicott'a göre anne çocuğunun nesne devamını bilmesi gerekmektedir. Anne çocuğunun kendinden ne kadar ayrı kalacağını bilmektedir ve ona göre davranmaktadır. Annesizliğe dayanma süresini bilen anne Winnicott'a göre iyi annedir. Çocuk annesizliğe dayanma süresinden fazla ayrı kalırsa anne çocuğuna terapist gibi yaklaşmalıdır (Holmes, 1997).

### **Bağlanma Stilleri**

#### **Bebeklikte / Çocuklukta bağlanma stilleri**

Bazı çalışmalara göre bebek doğmadan anne karnında annesine karşı bir bağ kurmaktadır. Fetüs anne karnındayken annesinin duygularına karşılık vermektedir. Anne karnında olan bebeğin 26. haftada kulaklarının gelişmesinin sonucunda çevredeki tüm sesleri algılamaya başlar ve bu sesler ile annesinin sesini ayırt eder ve bu seslere karşı anne karnındaki bebek tepkiler vermektedir. Bütün bu verilere dayanarak anne karnındaki bebeğe duyabileceği olumlu cümleler ve hisler aktarılması sonucunda bebekte sağlıklı bir bağlanma süreci başlamış olacaktır. Hamilelik süreci boyunca annenin kendi karnına dokunması ise bebekle tensel ilişkisinin başlamasına neden olmaktadır (Zeanah, Boris ve Larriey, 1997).

8 ile 12 haftalık olan bebekler yalnızca annesinin eylemlerine karşılık hareketlerle cevap verirler (akt.Akpınar, 2021). Bebekler bu süre zamanında anneyi diğer kişilerden ayırt edememektedirler. Bebek 12. haftadan 6 aya kadar annesini diğer insanlardan ayırt eder ve anne ile ilgilenmeye başlar ve etkileşim

kurmaya çalışır. İleriki 6-24 ay arası bağlanma başlar ve bağlanma gözlenebilir niteliğe ulaşmaktadır (akt. Akpınar, 2021). Bebeklik olarak tanınan 0-2 yaşlarda bebekler çok hızlı gelişmektedir. Bu gelişim fiziksel, duygusal ve zihinseldir. Burada önemli olan sadece çocuğun fiziksel gelişimi değildir. Bebeğin becerileri yeterli bir şekilde gelişmediği için bebek bakım verene muhtaç olarak görülmektedir. Bebek ile bakım vereni arasında kurulan bağ hem zihinsel hem de duygusal olarak bebeğin gelişmesinde yardımcı olmaktadır. Biyolojik olarak yetersiz olan bebek bakım verenine karşı bir bağ geliştirmesi çok doğaldır. (Öztürk, 2002). Dünyaya gelen bebeğin sosyal gereksinimlerini karşılayacağı konusunda muhattap olan kişi genellikle annesidir. Bebeklik döneminde anne ile çocuk arasında kurulan bağ çocuğun ileriki yıllardaki kişiliğinin önemli bir parçasıdır. Öğrenilen bu şemalar hayat boyu değiştirilebilir olasa da kişi bunu değiştirmek için ciddi derecede direnç gösterebilir (Carver ve Scheir, 1998). Ainsworth'un 'garip durum' olarak adlandırdığı deneyi yukarıda açıklandı bu deney sonucunda üç bağlanma stili ortaya çıkmaktadır.

### **Güvenli bağlanan bebekler**

Ainsworth'un deneyine baktığımızda bebekler kendini güvende hissettiren annesinin yanında olduğu zaman etrafı inceleme fırsatı bulurlar. Annesi odadan ayrıldığında hem yabancı biriyle yalnız kaldığı için hem de annesi gittiği için üzülür ve ağlar fakat bu çocuk annesinin geri geleceğinden emindir. Annesi geldiğinde ve ten temasına geçtiğinde bebekler sakinleyerek tekrardan odayı incelemeye devam etmişlerdir. Annesi geri gelen çocuk mutlu olur. Bu bebekler ayrılık kaygısı yaşamamaktadırlar. Bu bebeklerin annesine karşı olumsuz düşünceleri yoktur. Güvenli bağlanan bebekler anne yoksa bile hep keşfetmeye meraklı haldedir (Hortaçsu, 1991).Yapılan duygusal yoksunluk deneyinde ailesi tarafından büyütülen çocuklar aktif bir kaşıftır. Her yeni gördüğü nesneyi dokunarak incelemek ister. Yeni nesneyi elden ele alarak ağzına götürür. Yeni nesneyle ilgilenen bebek etrafa dikkatini çok az vermektedir.

### **Kaygılı bağlanan bebekler**

Kaygılı bağlanan bebekler, bakım vereninde güven vermeme gibi durumlarda çocuklar dikkati üzerine çekebilmek için davranışlarında değişiklikler gözlemlenmektedir. Bu davranışlar öfke, mızızlanma, bağırma ya da tehditkar olabilir. Çocuk bu davranışları ilgi görmek için yapmaktadır. Bu tür davranışlar ebeveynlerin duyarsızlığından, terk etme tehdidinden ve çocuk duygusal olarak ebeveynine ulaşamadığı durumlarda bu davranışlar ortaya çıkmaktadır. Bu tür bağlanma stiline sahip çocuklar kendisini değersiz görürler. Çocuğun sosyalleşebilmesi, güven duygusunun gelişmesi ve yeni şeyleri keşfetmesi ebeveynin bakımına bağlıdır. Çocuk için yabancı kişiler güvenilmezdir. Bu çocuklar sosyal çevre ilişkisine karşı hep kararsızdır. Ebeveynler çocuklarına iki aşırı uçta durmaktadır. Ya çocuklarını çok severler ya da çocuklarına karşı öfke duyarlar (Howe ve ark., 1999).

Ainsworth'un deneyine tekrar bakıldığında güvensiz kaygılı bağlanan çocuklar ise yabancılara karşı şüpheli bir tavrı olduğu için etkileşim kuramamaktadırlar. Anneleri yanında olan çocuklar neredeyse hiç oyuncak oynamazlar. Anneleri odadan çıktığı anda ağlamaya başlarlar. Anneleri odaya tekrar döndüklerinde ise güvenli bağlanan çocukların tersine kolay kolay sakinleşmezler. Sakinleşme süresinde bebekler anneleriyle tensel ya da duygusal olarak etkileşime geçmemektedirler. Bu bebekler dış dünyaya karşı merakı çok az olmaktadır (Hortaçsu, 1991).

### **Güvensiz kaçınmacı bağlanan bebekler**

Güvensiz kaçınmacı bağlanan bebeklerin huzursuz davranışları bakım verenini tahrik etmekte ve sinirlendirmektedir. Bu davranışı gösteren bakım verenler, bebeğin bağlanma davranışını reddetmektedir ya da bebeği kontrol etmek için saldırgan davranışlarda bulunmaktadır. Kaçınmacı bağlanan bebeklerin sürekli davranışlarında sıkılma, ebeveyne tutunma, ağlama gözlemlenmektedir. Bu bebekler sıkıntılarını belirtmemekte ya da redetmemektedir. Duygusal anlamda kendilerini korumaya almaktadırlar (Akt. Akpınar, 2021).

Ainsworth'un deneyine göre kaçınmacı davranan bebekler annenin olduğu sıralarda bebek oyuncaklarla oynamaktadır. Annenin olması bebeği güvende hissettirmez. Anne odadan çıktığında bebek yabancıyla odada yalnız kaldığında hiçbir tepki göstermemiştir. Anneleri odaya geldiğinde ise onu

önemsememişlerdir. Bebek kucağa alındığında tensel davranışlardan kaçınmak istemekte ve ebeveyninden kaçmak istemektedir.

### **Dezorganize bağlanan bebekler**

Main ve Solomon (1986) yılında üçüncü güvensiz bağlama stilini literatüre eklemiştir. Dezorganize bağlanmanın daha açık bir anlamı düzensiz/ yönsüz bağlanma olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu üçüncü bağlanma stiline sahip bebekler hem kaygılı hemde kaçınan davranışlar sergilemektedir. Dezorganize bağlanan bebekler anneleri yanındayken annelerine karşı hiçbir şekilde yakınlaşma ya da uzaklaşma eylemi göstermezler fakat anneleri ortamdaki ayrıldıklarında ve yabancıyla başbaşa kaldıklarında aşırı panik olmata ve anneleri ortama geldiğinde çocuk duygusunu karmaşık bir şekilde yaşamaktadır. Bu bebeklerin duyguları karmaşık ve çelişkilidir sadece duyguları değil davranışları da karmaşık ve çelişkili olmaktadır. Bu bebeklerin anormal hareketleri, donuk ve hareketsiz davranışları görülmektedir (akt. Akpınar, 2021).

### **Ergenlik döneminde bağlanma**

Ergenlik, insanlara özgüdür. Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki döneme ergenlik denmektedir. Ergenlik , bireyde çocuksu davranışların yerine daha yetişkin davranışlarının yer aldığı, bireyin cinsiyet karakterinin kazanıldığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenler yetişkin psikolojisine ve bedenine hazırlanırlar. Ergenlik yaşı yoktur. Genel olarak kızlarda ergenliğe başlama yaşı 12-14 iken erkeklerde ergenliğe başlama yaşı 12-16 olarak kabul edilmektedir. Ergenliğe giriş yaşı birçok faktöre göre değişiklik gösterebilir. Bunlar; sosyoekonomik, kültürel, genetik, iklim gibi birçok faktör olabilir. eski araplarda ve bazı siyahi topluluklarında iklimin etkisinden dolayı kişiler daha erken ergenliğe girerken Norveç ve Finlandiya gibi ilklerde ergenlik daha geç başlamaktadır ( Vikipedi). Ericson'a göre bu dönemdeki bireyler kendilerine 'ben kimim?' sorusunu sormaktadır. Birey hem bilişsel hem de bedensel gelişiminin farkına vararak, bedenini tanımaya başlamaktadır. Bedenine ve çevresine uygun kimlik geliştirmeye başlamaktadır. Kişi sorduğu 'ben kimim?' sorusunun cevabını 'özdeşleme' ve 'taklit' mekanizmalarıyla birlikte olmak istediği kişiye bürünmektedir. Ergenlik dönemini başarılı ile sonlandıran kişiler kimlik duygusu edinirken bu dönemi başarı ile sonlandıramayan kişiler kimlik karmaşasına düşmektedir. Kimliğini arayan birey, karşı cinsten bireylere,

kahramanlara, ve ideolojilere ilgi duymaktadır. Bu dönemdeki bireyler, çocuklukta öğrenmiş olduğu kurallarla, yetişkinlikte oluşması gereken değerleri arasında sıkışmaktadır. Bu dönemdeki bireylerin kimlik geliştirmesine yardımcı olacak en büyük etmen geçmiş dönemde kazanılmış olan olumlu kişilikler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte gerek ebeveynler gerekse öğretmenler bireyin yeni rolleri araştırmasına ve keşfetmesine izin vermelidir. Bu keşif ergenlerin hayatlarında daha olumlu kimlik edinmesinde yardımcı olmaktadır ( Gürses ve Kılavuz, 2011). Ergenlik dönemine gelen bir birey fiziksel bir değişim yaşadığı gibi bilişsel bir değişimde yaşamaktadır. Bu dönemdeki bireyler artık somut işlemler yaşını geride bırakarak soyut işlemsel döneme geçiş yapmaktadırlar. Soyut işlemsel dönemde bulunan bir birey olaylarla ilgili çıkarımlarda bulunma, akıl yürütme becerisine sahip olması beklenmektedir. Hem fiziksel olarak hem de bilişsel olarak yaşanan bu değişim bu yaştaki bireylerin, bebeklik döneminden getirdiği bağlanma stilini düşünce ve duygularına eşlik edebilir ya da değişiklik gösterebilir. Bebeklik döneminde gerçekleşen bağlanma somut bir şekilde gözle görülür davranışlarla anlaşılırken ergenlik döneminde bağlanma kişinin benliği ve duygusal tepkileri yani daha soyut bir şekilde anlaşılmalıdır. Ergenler bu dönemde soyut kavramları kavrayabildikleri için ilişkiler hakkında düşünebilir ve değerlendirebilir hale gelmektedirler. Ergenler, ilişki kurduğu kişilerin niteliğine, özelliklerine, tepkilerine ve iletişim tarzlarına dikkat etmektedir. Bireyler, dünyaya geldiklerinde sınırlı sayıda bağlanma nesnesiyle iletişim kurarlar, ergenlik dönemine gelen bir bireyin bağlanma nesnesi çeşitlenmektedir. Bakım verenin yanı sıra yakın arkadaşları, romantik partnerleriyle kurduğu bağlanma figürleri işlev görmektedir. Bu dönemde gelişen bilissel beceriler sayesinde bireyler bağlanma nesnelere arasındaki ilişkiyi başarılı bir şekilde değerlendirmektedir. Bilişsel beceriler sayesinde farkındalık kazanan ergen bakım vereniyle arasındaki ilişkinin eksikliğini ya da çelişkilerini değerlendirme fırsatı bulmaktadır (Akdağ, 2011). Ergenliğin başlarında hızlı değişimler yaşanmaktadır. Hızlı değişimlerin etkisiyle ergenin anne-baba ilişkileri küçük sarsıntılar oluşmaktadır. Erken ergenlikte olan ergenin bağlanma örüntülerine baktığımızda ilk sırada ergenin bakım verenin konumu birinci sırada olduğunu görülmektedir. Bakım verenin birinci sırada olmasının nedeni ise özerkliğin bu aşamada kazanılıyor olmasıdır. İleriki ergenlik dönemine baktığımızda ise bakım vereniyle ilişkilerinin daha dengede



olduğunu görülmektedir. İleriki ergenlik döneminde özerklik kazanıldığı için akranlar ve romantik partnerlerin birinci sırayı almaktadır. Ergenlik döneminde bağlanma ilişkilerinin nesnelere yeri değişmiş olsa da bakım verene karşı beslenen bağlanma birey tarafından hala güven ve destek kaynağı olduğu bilinmektedir (Akt. Solmuş, 2011). Bu dönem için bakım veren çocuğuna rakip olarak görünmek yerine takım olmayı tercih etmelidir. Bağlanma kişiden kişiye göre değişmektedir. Bir ergenin babasıyla kurduğu bağlanma ilişkisi ile annesiyle kurduğu bağlanma ilişkisinin farklı olduğunu söyleyen çalışmalar bulunmaktadır. Her ebeveyn ergenin benlik gelişimi için farklı katkılarda bulunmaktadır. Ergenler babasına kıyasla anneleriyle daha fazla zaman geçirirler ve daha fazla kendilerini açarlar. Ergenlik döneminde anne ve baba ile kurulan bağlanma diğer ilişkilerinde özellikle akranlarla kurulan bağlanma ilişkilerini de etkilemektedir. Bakım vereniyle gerçekleştirilen sıcak ve samimi ilişki, ergenin kuracak olduğu akran ilişkisi içinde önem arz etmektedir. Bakım veren çocuğuyla kaliteli vakit geçirirse ergenin akranlarıyla da kaliteli vakit geçirmesine yardımcı olacaktır. Bu dönemde kurulan ilişkiler genellikle kısa süreli ilişkilerdir. Ergenlik döneminde akranlarla kurulan bağlanma ilişkisi ile önceki dönemde kurulan bağlanma ilişkisi ile çok farklıdır. Önceki bağlanma ilişkisi tek taraftan güven, destek ve ilgi ihtiyacı varken bu dönemdeki bağlanma ihtiyacının karşılanması için karşılıklı olması gerekmektedir. Karşılıklı geliştirilen bu güven duygusu ergenin benlik saygısını arttırmaktadır. Ebeveyne karşı geliştirilen duygusal bağlanma kişide benlik saygısının yükselmesinde, yaşam kalitesini arttırmasında, psikolojik sağlamlılığın oluşmasında ve okula karşı geliştirilen uyumun kuvvetlenmesiyle ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Solmuş, 2011).

### **Yetişkin bağlanma stilleri**

Dünyaya gelen bebek ilk olarak bakım verenine bağlanmaktadır. İkinci bağlanma ise bakım verenin sayesinde mi ortaya çıktığı ya da kendiliğinden mi oluştuğu konusunda tartışmalar vardır (Hazan ve Shaver, 1994). Bebeklik döneminde bakım vereniyle kurulan bağ yetişkinlikte kurulan bağlanma ilişkisini tamamlamaktadır. Bu ilişkiler benzerlik taşımaktadır. Tıpkı bir bireyin bebeklikte güven ihtiyacı hissetmeye çalıştığı gibi içinde olduğu romantik ilişkilerde de güvende olduğunu hissetme ihtiyacı duymaktadır. Yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkiler, bebeklik döneminde yaşanan bağlanma stillerinin

devamı niteliğindedir. Yapılan araştırmalara göre bebeklik döneminde bağlanma konusunda olumsuz deneyimlere sahip olan kişilerin romantik ilişkilerde de sorunlar yaşadıklarını ve ilişkileri uzun süre sürmemektedir. (Korunur, 2020). Bowlby; bireyin yetişkinlikte kurmuş olduğu bağlanma örüntüsünün bebeklikten ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe kadar olan bağlanma stiline devam ettiğini savunmaktadır. Kişi durumun farkına varmazsa beşikten mezara kadar sürmektedir (Bowlby, 1969).

Kökçü, (2009);'un aktardığı gibi Weiss, Bowlby ve Ainsworth bu duruma farklı yaklaşmıştır. Weiss bebeklik dönemindeki bağlanma ile yetişkinlik dönemindeki bağlanmada üç farklılık bulunmaktadır. Bunlar;

- Yetişkinlerde bağlama romantik partnerler arasındadır fakat bebeklikte ise bağlanma ebeveyn ve bebek arasında gerçekleşmektedir.
- Yetişkinlerdeki bağlanma, davranışlardan etkilenmemektedir.
- Yetişkinlikteki bağlanma cinsel ilişki içermektedir (Kökçü, 2009).

### **Güvenli bağlanma**

Güvenli bağlanmaya sahip yetişkinler, eşlerine bağlı olmaktan mutluluk duyarlar ve eşlerine zorlanmadan yaklaşmaktadırlar. Terk edilme korkuları yoktur. İlişkileri uzun sürelidir. Güvenli bağlanan bireyler yaşanan cinsellikten zevk almaktadırlar. Hem kendi benliklerine hem de başkalarının benliklerine saygı duymaktadırlar. Başkalarının kendilerine açılmasından ve başkalarına karşı kendini açmaktan mutluluk duymaktadırlar. Fiziksel hastalık belirtileri ve ölüm kaygıları diğer kişilere oranla daha azdır (Uğur, 2017).

### **Saplantılı bağlanma**

Bu bağlanma stiline göre olumsuz benlik modeli ile olumlu başkalarının modeli bir aradadır. Saplantılı bağlanmada kişi kendini değersiz hisseder ve kendini sevmeye layık görmez. Başkalarına karşı olumlu duygular geliştirmektedirler. Bu nedenle saplantılı bağlanma modeline sahip bireyler romantik ilişkilerde kendini sürekli olarak ispat etme eğilimindedirler. Bu kişiler kendileri ile takıntıları ve ilişkilerinden gerçekçi olmayan şeylerin beklentisine girmektedirler ( Akt. Uzun, 2017) Bu stil ile bağlanan bireylerin özgüven eksikliği vardır ve romantik ilişki kurmak istediğinde reddedilmekten

korkmaktadırlar. Bu bireyler yeterince bakım vereninden sevgi, saygı ve onay almamışlardır. Romantik partnerine karşı sürekli olarak kıskançlık, öfke ve takıntı duygusunu benimsemektedir. Bu bireyler eğer karşıdaki bireyler tarafından yanlış algılanırsa kendisini karşıdaki kişiler tarafından kendilik değerlerinin düşük algılandığını düşünmektedirler (Akt. Akpınar, 2021). Romantik ilişkilerde bulunan saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler kendilerini bahsetmekten hoşlanırlar. Bu kişiler aniden aşık olup aniden ilişkiyi bitirebilir. İlişkiyi bitirme nedeni ise yoktur (Cooper, Shaver ve Colins, 1998). Saplantılı kişiler problem karşısında aşırı tepki vererek problemler karşısında mücadele edemeyecek kadar kendilerini güçsüz hissederler (Altundağ, 2011).

### **Kayıtsız bağlanma**

Kayıtsız bağlanma stilinde olumlu benlik modeli bulunmaktadır. Olumsuz olan ben değil hep karşı taraftır düşüncesi vardır. Bu kişiler kendilerini değerli görmektedirler. Kendileri ne kadar değerliyse karşı taraftaki bireylerde bir o kadar değersizdir. Kendisi sevilmeye değer görürler. Sürekli olarak kendilerini başkalarına göre daha üstün görürler. Romantik partnerine yakınlık kurmaktan kaçınır ve partnerine kendisini açamazlar. Kayıtsız bağlanan bebekler ihtiyacın karşılanması için ihtiyacın yokmuş gibi davranılması gerektiği öğretilmiştir. Yakınlık kurmadıklarında kendilerini rahat hissederler. Kendi kendine yeterim düşüncesi mevcuttur (Akt. Akpınar, 2021). Bu kişiler sosyal ilişkileri gereksiz ya da sıkıcı olarak görmektedir. Bu bakış açısı gerçeği yansıtmamaktadır. Eşleri stres altındayken eşlerini yalnız bırakırlar. Kendileri stres altındayken de yalnız bırakılmayı isterler ( Uğur, 2017). Bu kişiler ilişkilerinde bir problemle karşılaştıklarında bu problemin eşinden kaynaklandığını düşünmektedirler. Partnerine olumsuz yorum yapan kişi olarak bilinmektedir. Diğer insanlar tarafından soğuk biri olarak nitelendirilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

### **Korkulu bağlanma**

Bu stil ile bağlanan bireyler olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeline benimsemektedirler. Bu kişiler samimiyetten korkarlar bu yüzden sosyal ilişkilerden kaçınırlar. Bu bağlanma modeli güvenli bağlanma modelinin tam zıttıdır. Bu bağlanmaya sahip bireyler kendilerini değersiz olarak görmektedirler. Bu bireyler kendilerini olumsuz olarak değerlendirirken karşısındaki kişileri de olumsuz değerlendirmektedirler. Bu kişilerin

özgüvenleri eksiktir. Bu kişiler çekingen ve utangaç kişilerdir. Kendilerini karşısındaki kişiye açmaktan korkarlar ve empati yetenekleri düşüktür (Finzi ve ark., 2000). Bu stille bağlanan bireyler ilişki içinde terk edileceklerini veya olumsuz yargılanacaklarını düşündüğü için ilişkiler hakkında korkuları vardır. Kendi iç dünyasına çekilerek korunmaya çalışırlar. İnsanlara karşı olumsuz düşünceleri olduğu için insanlardan uzak kalmaya çalışırlar. Bu durumda da toplumsal alanlarda sıkıntı yaşamalarına neden olurlar.

### **Bağlanma stilleri ile yapılan yurt içi çalışmalar**

Yapılan bir çalışmada aleksitimik olanların bağlanma stillerinden hem kaygılı hem de bağlanan kişilerin ilişkileri incelendiğinde yüksek puan almışlardır. Bu araştırma 18 ile 40 yaşları aralığında 300 kişiyle yapılmıştır. Toronto aleksitimik kısa semptom envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri analizi olarak regresyon veri analizi tercih edilmiştir (Durak Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Ergenlerin yalnızlıklarını bağlanma stilleri ile açıklayan bir çalışmada güvenli bağlanan bireylerin yalnızlıkla arasındaki ilişkinin negatif olarak bulunması sonucunda güvensiz bağlanan bireylerin yalnızlıkla arasındaki ilişkinin pozitif bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada Konya ilinin ilçelerindeki ortaöğretimde bulunan 581 öğrenciyle yapılmıştır. 371'i kız 210'u erkektir. Veri toplama aracı olarak ilişki ölçekleri ve ucla yalnızlık ölçeği tercih edilmiştir. Veri analizi olarak ilişki tarama modeli kullanılmıştır ( Karakuş, 2012).

Kültürler arası yapılan bir çalışmada Türkiye’de saptanlı ilişkilerin yaygın olduğu belirtilmiştir. Amerika’da ise kaygılı ve korkulu bağlanma stillerinin yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan bu çalışmada veri toplama aracı olarak ilişki anketi ve bağlanma stilleri ölçümleri kullanılmıştır. 126 öğrenci katılmıştır. Korelasyon çalışması yapılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma stillerinin güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin utanç duygusunu yordamaktadır. Kayıtsız bağlanma stili ise suçluluk duygusunu yordamaktadır. Bu araştırma Marmara Üniversitesi’nin farklı bölümlerinde okuyan 360 öğrenciyle yapılmıştır. 183’ü kadın 177’si ise erkektir. Veri toplama aracı olarak ilişkiler anketi, UCLA yalnızlık ölçeği ve suçluluk- utanç ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi olarak hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Yapılan bir diğer araştırmada duygusal zeka yetenekleri ile güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal zeka yetenekleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Araştırma Selçuk Üniversitesi'nde yapılmıştır. Üniversitedeki öğrenciler örneklem olarak ele alınmıştır. Örneklemde 272 kız 191 erkek bulunmaktadır. Veri toplama aracı olarak ilişki ölçekleri anketi ile Bar-on duygusal zeka anketi kullanılmıştır. Veri analizi olarak korelasyon ve çoklu regresyon kullanılmıştır (Hamarta ve ark. 2009).

Bağlanma stillerinden olan güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler ile atılganlık arasında olumlu sonuç bulunmuştur. Kaygılı bağlanan bireyler ile atılganlık arasında olumsuz sonuca rastlanmaktadır. Çorlu'nun Mehmet Akif Ersoy Lisesi ile Atatürk çok programlı lise, Çorlu lisesi ve diğer liseler örnekleme alınmıştır. 277 kız 252 erkek katılımcı vardır. Verş toplama aracı olan İlişki ölçekleri anketi ve Rhatus atılganlık anketi kullanılmıştır. Veri analizi olara ANOVA kullanılmıştır (Onur, 2006).

Yapılan bir araştırmada ebeveynlerine güvenli bağlanan çocuklarda duygusal ve davranışsal sorunlara, dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye, çocuğun arkadaşlarıyla yaşadığı akran sorunlarına rastlanmamaktadır. Araştırmanın evreni özel anaokullarında ve özel kolejlerde gerçekleşmiştir. Örneklem 4-6 yaş grubu çocuğa sahip olan 200 ebeveynle çalışılmıştır. İlişki ölçekleri anketi, ebeveyn formu ve aile hayatı ve çocuk yetiştirme tutumları ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri analizi olarak ANOVA, korelasyon analizi kullanılmıştır (Bolattekin, 2014).

### **Bağlanma stilleri ile yapılan yurt dışı çalışmalar**

Yapılan bir çalışmada suçluların doğası incelenmek istenmiştir. Suç işleyen kişilerin Bartholomew'in bağlanma teorisiyle ilişkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Bu araştırmada 55 çocuk tacizcisi, 30 tecavüzcü, 32 şiddet içermeyen cinsel suç işleyen kişiler bulunmaktadır. Sonuçlar ise şu şekildedir; cinsel suçluların bakım verenine güvensiz bağlandıkları, görülmüştür (Ward, ve ark., 2010).

Yapılan bir araştırmada kaygı, mevcut ilişkide olumlu benlik ve olumlu diğerleri görüşü doyum ve bağlılık üzerinde dolaylı bir etki bulunmuştur. Araştırmada 61 gey, 42 lezbiyen, 155 heteroseksüel çift bulunmaktadır (Kurdek, 2002).

795 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada bağlanma güvenliliğinin aile desteğiyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Saplantılı ve korkulu bağlanan bireyler özdeğerleri fiziksel çekiciliğe dayandırmaktadır. Kayıtsız bağlanan bireyler ise kendisini başkasının onaylamasına, aile desteğine ve tanrı sevgisine çok fazla dayandırmamaktadır (Park., ve ark., 2004).

Yine yapılan bir çalışmada 6-12 yaşları arasındaki çocuk grubu oluşturulmuştur. 76 çocuğun babası uyuşturucu kullanmaktadır. 41 çocuk istismara uğramıştır. 38 çocuk ise ihmal büyümemiş çocuklardan oluşmaktadır. Sonuç, ihmalkar büyüyen çocuklarda sosyal geri çekilme, yetersizlik duygusu ve sosyal reddedilmenin fazla olduğu gözlemlenmiştir. İstismara uğrayan çocuklar kaçınan bağlanma stiline sahipken ihmal edilmiş çocuklar ise kararsız bağlanma stiline sahiptirler (Finzi, Kohen ve Weizman. 2000).

352 İsraili üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, hem güvenli hem de kararsız bağlanan bireylerin kendilerini daha ifşa ettiği bulunmuştur. Güvenli bağlanan bireyler kararsız ve kaçınan bağlanan bireylere göre bir konu hakkında daha fazla açıklama yapma esnekliğinde bulunmuşlardır ( Mikulincer, Orna. 2016).

Yapılan bir çalışmada bağlanma stilleri ile bağlandığı kişiyi aniden kaybedince yasını nasıl yaşadığı ele alınmıştır. Kararsız bağlanma stiline sahip bireyler sevdiklerini ani bir şekilde kaybedince yüksek düzeyde yas tutma ve depresyona girme ihtimalleri yüksektir. Kaçınması bağlanma stiline sahip bireylerin somatik belirtilerin yüksek olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanan bireyler ise en az depresyon belirtisi gösteren kişiler olmuştur. Bu çalışma 91 yetişkinle yapılmıştır (Wayment and Vierthaler. 2011).

## **EŞ SEÇİMİ**

Evliliğin tarihi insanların dünya üzerinde var olduğu zamana dayanmaktadır. Bu olgu cinsel ilişki ile kadını bir düşündürmüştür. Bu düşünceye rağmen evlilik ve evlenme yeni kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Evliliğin geçmişine baktığımızda 4000 yıl öncesine dayanmaktadır. Hamurabi'nin çıkarmış olduğu yasaların içerisinde aile ve evlilik ilişkilerini kapsamaktadır (Özuğurlu, 1990). Evlilik tüm toplumlarda önemlidir. Evlilik kurumu kültürden kültüre farklılıklar gösterse de yapılan araştırmalara göre ve tanımlamalara göre evlilik olgusunun tüm toplumdaki

ortak yanlarının fazla olduğu ortaya çıkmıştır. evlilik olgusu tüm toplumlar ve kültürler için kabul görmüştür (Tarhan, 2017). Evlilik iki bireyin birlikte gerçekleştirdiği bir ödev gibi düşünülmektedir. Evli bireylerin arasında sıcaklık ve sevgi vardır. Bu sıcaklık ve sevgiyle bireyler birbirleriyle yaşamış olduğu hayatı paylaşarak amaçlarını geliştirmektedir (Geçtan, 1998). Bireyler yol arkadaşını seçerken aslında kiminle gelişip değişeceğini, yolda ilerlerken o yolda o kişiyi neler beklediğini, çocuk sahibi olup onu yoldaşıyla büyüteceğini de belirlemiş olacaktır (Günayer, 2003). Evliliğin ilk senelerinde sürekli olarak çiftlerin iletişimde kalması evliliğin sürekliliğini ve mutluluğunu arttırmaktadır. Evlilik içerisinde erkekleri mutlu eden şeylerle kadınları mutlu eden şeyler farklıdır. Erkekleri mutlu eden şeyler; yaptıkları şeylerin eşleri tarafından kabul görmesi iken kadınları mutlu eden şeyler ise korunma, hayatı ilginç ve heyecanlı yapma olduğu belirtilmiştir (Veroff, Douvan ve Hatchett, 1995).

### **Eş seçiminde kuramlar**

İnsanlar partnerlerini seçerken hem çevresel faktörlerden hem de kişisel faktörlerden etkilenmektedir.

### **Evrım Teorisi**

Eş ve partner seçimine baktığımızda en eski kuram olan Darwin'e kadar uzanmaktadır. Darwin intra-seksüel ve inter-seksüel seçim kavramlarını kullanmıştır. Intraseksüel erkekler arasındaki tercih edilebilirlik rekabeti anlamına gelmektedir. Günümüzde bu rekabeti şu şekilde görebiliriz: Sosyal statü, ekonomik güç, hiyerarşi. Aynı kadınla yakınlık yaşamak isteyen erkekler, kadının beğenisini, ilgisini kazanmak için kendilerini gösterme rekabetle gerçekleştirmektedir. İnter seksüel seçim ise kadınlar seçim sürecini ifade eder. Evrimsel süreç eş seçiminin kontrolünün kadında olduğunu düşünmektedir (Körük, 2019).

### **Psikanalitik kuram**

Freud psikanalitik kuramın babası olarak bilinmektedir. Freud'a göre eş seçimi, bireyin gelişim dönem aşamalarına (oral, anal, fallik ve genital) göre eş seçimini gerçekleştirdiğini savunmaktadır. Ödipal çatışması olan bir kızın tıpkı babasına benzeyen birini seçmesi ya da tamamen zıt karakterde birini seçmesi beklenmektedir. Psikanalitik kurama göre bir kadının babasına benzer birini

seçmesi erkeğin ise annesine benzer birini seçeceği düşünülmektedir (Parsons, 1997).

### **Cinsel stratejiler kuramı**

Hem kadınlar hem de erkekler nesillerini devam ettirmek için bazı stratejiler getirmişlerdir (Buss ve Schmitt, 1993). Geliştirilen stratejiler cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Erkekler ilişkilerinin daha kısa olmasını tercih ederken kadınlar daha uzun ilişkileri tercih ederler. Bazı stratejiler kadınlarla erkekler arasında benzerken bazıları değildir. Erkekler cinsel stratejiler geliştirirken bir takım sorunları dikkate almışlardır. Bu sorunlar; Eş adayının doğum yapabilme durumunun olması, çocuğun bakımıyla ilgili sorunlar, ev işlerinde başarılı olup olmadığıdır. Kadınlar üreme yerine ekonomiyi önemsemişlerdir (Taştan, 2020).

### **Benzerlik kuramı**

Bu kuram partnerlerin ortak yönleri ne kadar fazlaysa evliliklerindeki başarılı olma ihtimali arttığını savunmaktadır. Benzerlik kuramının ele aldığı evliliklerde, ekonomi, yaş, din, dil, ırk ve sosyal değerler olarak eşit olması beklenmektedir. Bu evliliklere sahip kişilerin çatışma konuları ve fikir ayrılıkları çok düşüktür. Düşük olan bu anlaşmazlıkların çözümü veya yönetimi çok kolaydır (Ceylan,1994).

### **Zıtlık kuramı**

Zıtlık kuramına göre partnerlerin karakterleri birbirinden zıt özellikte olması ilişkiyi daha iyi noktaya taşıdığını savunmaktadır. Kişiler partnerinin yaşamından farklı paylaşımlar deneyimleyecektir ve bundan zevk alacaklardır

### **Bütünleme kuramı**

Eş seçiminde bulunan bireyler kendi karakterinden kendi sosyokültürel yapısından tamamen farklı bireyleri seçme eğilimindedirler. Bu kurama göre bireyler kendilerinde eksik olan şeyleri partnerinde tamamlamaktadırlar. Bu tamamlama durumu kişilere cazip gelmektedir (Bacanlı, 2002).



### **Süreç ve süzgeç kuramı**

Kerckhoff ve Davis Filtre teorisini geliştirmiştir. Bu teoriyi geliştirirken homogami ve tamamlayıcı kuramları incelemeye almışlardır. Süzgeç kuramına baktığımızda bireyler sosyal alanlarının benzerliğini ele alırken diğer filtreleme ise kişinin değerlerinin, ihtiyaçlarının benzerliğinde eş seçimine etkisi olduğunu ve bütün bu faktörlerin partnerlerin birbirini tamamladığını ortaya koymuşlardır ( Deal, 1988).

### **Sosyal rol kuramı**

Bireyler eş seçerken içinde doğup büyüdüğü toplumun görüşünün altında kalırlar. Bu kuram, toplumdaki bireylerin cinsiyetine göre davranış biçimini şekillendirdiğini savunmaktadır. Cinsiyete göre yüklenen iş bölümlerinin eş seçimine etkisi olduğu düşünülmektedir (Eagly, Wood ve Dielman, 2000).

### **Eş seçimini etkileyen faktörler**

Bazı bireyler ilk görüşte aşka inanır bazıları ise uzun birliktelikler sonucunda aşka inanırlar. Eş seçiminde bulunan bireylerin seçimlerini neler etkiler? Eş seçimini etkileyen faktörler aşağıda belirtilmiştir.

#### **Coğrafi yakınlık**

Kişiler birbirlerine ne kadar yakınsa aşık olma ihtimali de bi o kadar artmaktadır. Araştırmaya göre büyük mağazada çalışan satış elemanları ya aynı reyondaki ya da birkaç reyon ilerideki kişilerle yakın ilişki kurmaktadır. Bu yüzden fiziksel mesafe azaldıkça romantik ilişki yaşamı da artmaktadır (Pines, 2010). Gözden ırak olan gönülden de ırak olur atasözümüzle bu seçim faktörünü pekiştirebiliriz.

a. . sürekli göz önünde olmak Bireylerin Küçüklüğünden itibaren ‘aman yabancılarla konuşma, aman yabancılar bir şey verirse sakın alma, sakın yeme!’ gibi uyarılara sıklıkla maruz kalmaktadır. Yabancılardan bir şey almanın kişiye zarar verme ihtimali hikayelerde bile konu edilmiştir. Pamuk prenses ve yedi cüceleri örnek verilebilir. Bireyler her ne kadar bir ilişkiye başlarken tanıdık yüzleri tercih ettiğinin bilincinde olmasa da aşına olduğu yüzleri tercih etme olasılığımız fazladır. Bu yüzden ebeveynlere akrabalara ve en yakın arkadaşlara benzeyen kişileri hayatlarına alırken zorluk çekmezler (Pines, 2010).

Yapılan bir çalışmada araştırmacı katılımcılara 12 insan fotoğrafı göstermiştir. her fotoğraf 35 saniye gösterilmiştir. Araştırmadaki fotoğrafların

bazıları iki kez bazıları 5 bazıları ise 10 bazıları ise 25 kez gösterilmiştir. Araştırma sonunda ise resimler ne kadar sık gösterilmişse katılımcılar o fotoğraftaki kişilere de olumlu duygu besledikleri ortaya çıkmıştır (Zajonc,1968)

### **Aile onayı**

Eş seçimi kararını verecek kişiler, ailenin onay vermesini isterler. Ebeveynler çocuklarının eş seçimi konusunda büyük kaygı duyarlar çünkü çocuğunun seçtiği eş adayının herkes tarafından iyi olarak algılanması beklenmektedir. Ebeveynler, çocuklarının hayatlarına almak istedikleri eş adaylarını bazen onaylamaz bazen de büyük tepkiler sergileyebilirler (Wilson ve Mclaughlin, 2002).

### **Flört faktörü**

Bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak geliştiği buluş çağında bireyler karşı cinsi tanımak ister ve bu dönemde flört etmeye başlayabilirler ( Özgüven ve Bilge, 1997). Flört dönemi sadece eş adayını tanımak değildir. Eş adayının ailesini ve çevresini de tanıma sürecidir. Bireylerin flört dönemi arttıkça kişiler birbirlerine daha çok bağlanırlar. Eğer iyi giden flörtleri varsa evlilik düşünceleri bu dönemde gelişmektedir.

### **Cinsiyet faktörü**

Bireyler eş seçerken kadın ve erkeğin eşlerinden beklentileri çok farklıdır. Erkekler geleneksel toplumun benimsediği rolleri kadında ararken kadınlar, erkeklerin daha çok modern kültüre ayak sağladığı bir erkek yapı aradığı gözlenmektedir (Bacanlı, 2001).

### **Yaş faktörü**

Bireyler evliliğe hazır olmak için zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan olgunluğa ulaşmak zorundadır. Bireyin eşiyile aynı evde yaşayabilmesi, cinsel olarak partnerine uyum sağlayabilmesi, çocuk bakımını üstlenebilmesi ve evlilik içerisinde yaşanan olumsuz olaylara karşı güçlü durması bütün bunların yaşla ilgili olduğu düşünülmektedir. Olgunluk yaşı yoktur. Çünkü olgunluk yaşı bireyden bireye göre değişmektedir. Evlilik yaşının bireyden bireye göre değiştiği gibi toplumdan topluma göre de değişmektedir. Tarıma dayalı toplumlara baktığımızda evlilik yaşı daha düşük iken endüstri

toplumlarında evlilik yaşı daha yüksektir. Bu ayrım şu an günümüzde de yaşanmaktadır. Kırsal alanlarda yaşayan bireylerin evlenme yaşıyla kentsel bölgelerde yaşayan bireylerin evlenme yaşı birbirinden farklıdır (Nazlı, 2018).

### **Eğitim faktörü**

Eşlerin eğitim seviyeleri ne kadar dengeliyse bireyler evliliklerinde o kadar mutlu olurlar. Çiftlerin arasında eğitim seviyesinin çok farklı olması, çiftlerin ilgi alanlarının farklı olması, kuracakları arkadaşlık ilişkilerinin farklı olacağı anlamına gelmektedir. Eğitim seviyesi partnerlerin iletişim becerilerini de etkilemektedir. Partnerlerin eğitim seviyelerindeki farklılıkları çoksa bireylerin davranışları, eğlenme şekilleri, hobileri, tatil planları, yeme-içme alışkanlıkları farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar evlilikteki mutluluk oranlarını düşürebilir. Bireylerin ne kadar hayat felsefesi, yaşam biçimleri benzerse kurduğu evlilikte mutlu olma ihtimalleri de artmaktadır (akt. Akpınar, 2021).

### **Ekonomik durum faktörü**

Bireylerin ekonomik bağımsızlıklarının olması evlilik şartları için çok önemlidir. Çatışmaya ya da boşanmaya doğru ilerleyen evliliklerin temelinde baktığımızda temelde ekonomik sıkıntıların olduğunu görebiliriz. Ekonomik olgunluk demek bireyin sadece kendine bakması değil ekonomik olarak kendine bağlı yaşayan bireylerin de ihtiyaçlarını karşılayabilmek demektir (Bilen, 2004). Erkeğin eğitimsiz, kendisinden yaşça küçük ve maddi durumu kendisinden kötü olan biriyle evlenme olasılığı bir hayli yüksektir. Bunun amacı ise yine toplumun, insanın zihnini sömürdüğü basmakalıp sözlerle ilgilidir (Pines, 2010).

### **Güzellik ve karakter faktörü**

Kadınlar kendilerinden yaşça büyük, daha eğitilmiş daha fazla para kazanan birini tercih ederken erkeklerin partner seçimindeki öncelikleri farklıdır. Bu farklılık ise çoğu zaman partnerinin fiziksel çekiciliğidir. Bu fiziksel çekicilik, toplumdan topluma değişmektedir. Kadınların partnerlerinde aradıkları özellikler ise yine toplumun kadının zihninde oluşturduğu kalıplardır (Pines, 2010).

### **Kültürel faktörler**

Türkiye'nin kırsal kesimlerinde genellikle eş seçimleri aile büyüklerinin kararı ile yapılmaktadır. Evlilikler görücü usulü ile gerçekleşir. Bu evliliklerdeki adaylar genellikle aynı toplum ya da grup içerisinde seçilir. Dünyaya gelen küçük bebeğin evlenme yaşına geldiğinde kiminle evleneceği doğduğu an belirlenir ve buna da beşik kertmesi denilir. Bu şekilde gerçekleşen evlilikler arası dostluklar akrabalığa dönüşür. Bu davranış iki aile arasında samimiyeti, yakınlığı ve sevgiyi pekiştirir. Eş seçimini etkileyen kültür faktörü batı kültürü ve doğu kültürü olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Batı kültüründe son zamanlarda evlilik kurumu yerine birlikte yaşama tercih edilmektedir. Batı kültürüne sahip bireyler evlenmeden çocuk sahibi olmaya yönelmektedir (akt. Akpınar, 2021).

### **Eş seçimi üzerinde yapılan yurt içi çalışmalar**

Lisansüstü öğrencileriyle yapılan bir çalışmada eğitimin eş seçimi üzerinde önemli rol oynadığı görülmektedir. 24 öğrenci ile görüşme formatı kullanılmıştır. Veri analizi olarak içerik analizi uygulanmıştır (Sancak Aydın ve Demir, 2017).

Yapılan bir çalışmada eş seçiminde bulunan bireylerin statü ve fiziksel çekiciliğe önem verdiği bulunmuştur fakat evliliğin zamanlamasını belirlemek için fiziksel çekicilik ve sosyal statünün arasında ilişkisi yoktur. Örneklem 435 kadın ve 174 erkekten oluşmaktadır. Veri analizi olarak hiyerşik regresyon analizi kullanılmıştır ( Keldal ve Karadaş, 2021).

Partneri olan üniversite öğrencilerin ve partneri olmayan üniversite öğrencilerin eş seçimi tercihlerine bakıldığında partneri olmayan öğrencilerin eş seçiminde bulunurken mantığı ve dinardlığı ön plana alırken partneri olan kişilerin tercihleri karakterinin iyi olması gerektiğini gözlemlemişlerdir. Çalışmada partneri olan öğrencilerin annelerinin eğitim durumunun iyi olduğu da saptanmıştır. Bu çalışma 1446 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere Kİ-Kare testi uygulanmıştır (Çalışkan ve ark., 2015).

Gerçekştirilen bir çalışmada kadınlar eş seçiminde bulunurken kendinden yaşça büyük erkekleri ve fiziksel olarak çekici olan erkekleri tercih etmektedirler. Kadınlar kişilik özelliklerinden ise dürüstlüğe önem verdiği bulunmuştur. Bu çalışmada 15 kadın ele alınmıştır. Nitel bir çalışma yürütülmüştür (Usluoğlu ve ark. 2015).

### **Eş seçimi üzerinde yapılan yurt dışı araştırmalar**

Yapılan bir araştırmada evli erkeklerde ve evli kadınlarda eş seçimi için duygusal olgunluk kriterleri incelemek istenmiştir. 80 erkek 43 kadından oluşmaktadır. Bu araştırmanın veri toplama aracı olarak duygusal olgunluk ölçeği ve eş seçme kriterleri kullanılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda ise eş seçimi kriterleri ile duygusal olgunluk arasında hiç bir ilişki bulunmamıştır (Noorani ve Refahi, 2014).

Yapılan bir araştırmada eş seçimi için önceliklerini şu şekilde sıralamışlardır: Aile itibarı, fiziksel çekicilik, statü, aile zenginliği. Çalışmada dikkat edilen bir husus akraba evliliğinin biyolojik zararının bilinmesi sonucunda eş seçimi üzerinde küçük bir etkiye sahiptir (Bakaush ve ark., 2015).

Yapılan bir araştırmada eş benzerliğinin evliliğin süresiyle ilgili olup olmadığı araştırılmıştır. Karı kocanın birbirine benzemesinin ilişki üzerinde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Yapılan bu araştırma 1296 çiftle yapılmıştır (Humbad, 2010).

Bir partnerin ölümünden sonra ölüm oranlarının mı yüksek olduğu yoksa hayata yeni bir partnerin mi dahil olacağı araştırma konusu olmuştur. Araştırmanın sonucunda ise ölüm oranlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bazı kişilerin ölüm nedenleri sosyoekonomi kaynaklıyken bazıları değildir (Espinaso ve Evans, 2008).

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

Bu araştırma bağlanma stillerinin eş seçimi etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Daha önceden benzer konularda çalışılmış araştırmalar incelendiğinde benzer bulgular bulunmuştur.

Veri toplama aracı olarak eş seçme stratejisi ölçeği kullanılan bir araştırmada ölçeğin sonuçlarına göre kadınların ve erkeklerin puanlarının birbirinden farklı olduğu bulunmuştur. Kadınların puanları, erkeklerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Sarı (2008) ve Yıldırım (2007)'nin yaptığı bir çalışmaya göre erkeklerin fiziksel özelliklere kadınlardan daha fazla önem verdikleri görülmüştür. Evrim kuramı bu farklılığı açıklamaktadır. Erkekler soyunun devamını istemektedir. Doğurganlığı ele alacak fiziksel

özellikteki kadınları seçmektedirler. Kadınlar ise erkeklerle aynı görüşte değildir. Kadınlar dünyaya getirdiği çocuklarına bakım verebilecek ve güvenebileceği erkekleri seçme eğilimindedirler (Buss, 1999). Veri toplama araçlarından bir Yakın ilişkiler yaşantılar envanteri kullanılan bir araştırmada kaçınması bağlanma stiline sahip olan bekarların ve kaçınımacı bağlanma stiline sahip evlilerin puanları ölçülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre bekar katılımcıların evli katılımcılara göre puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Butzer ve Campell (2008); bu araştırmayı destekler niteliktedir. Yaptıkları araştırmanın sonucunda bekar katılımcıların evli katılımcılara oranla puanları daha yüksektir. Bakım verenine karşı kaygılı bağlanan çocukların ileriki yaşlarda güvenli bir ilişki kuramadıkları düşünülmektedir.

Yapılan bir araştırmaya göre cinsiyetin farklılığı korkulu bağlanma stiline etkilediği bulunmuştur. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla korkulu bağlanma stili geliştirmiş oldukları gözlemlenmiştir. Erözkan (2004) bu çalışmayı destekler niteliktedir. Erkeklerin daha fazla güvenli bağlanma stili geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Yaşa ve Yıldırım (2019)' çalışmasına göre güvenli bağlanma stiline ve saplantı bağlanma stiline cinsiyetler arası farklılık gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre ise güvenli bağlanma stiline erkeklerde daha fazla olduğu gözlemlenirken saplantılı bağlanma stiline ise kadınlarda daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Veri toplama aracı olarak eş seçme stratejisi kullanılan bir araştırmada envanterin alt boyutlarından biri olan fiziksel çekicilik puanı bireyin babasının eğitim düzeyiyle ilişkisi incelenmiştir. İncelemeler sonucunda babanın eğitim düzeyi ile fiziksel çekicilik puanı arasında bir farkın olduğu gözlemlenmiştir. Babası üniversite ve lisansüstü mezun öğrencilerin fiziksel özellik algısı yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlar ise babanın eğitim seviyesi ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Karakamış, 2020).

Yapılan bir çalışmada eş seçiminin fiziksel özellikleriyle ve ekonomik düzey ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışmanın sonucuna göre ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin partnerinde aradığı fiziksel çekiciliğin puan ortalaması yüksektir. Ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin partnerinde aradığı fiziksel çekicilik puanı ise düşüktür (Akpınar, 2021). Soner, (2020)'nin çalışması Akpınar'ın çalışmasını desteklemektedir. Eş seçme stratejileri ölçeği, sosyoekonomik ile fiziksel çekicilik arasında anlamlı bir fark

bulunmuştur. Ekonomik durumları düşük olan bireylerin fiziksel çekiciliğe yüklediği anlam yüksek iken, ekonomi durumu yüksek olan bireylerin fiziksel çekiciliğe yükledikleri anlam düşüktür.

Akpınar (2021); yaptığı çalışmasında ilişki ölçeğini yaş boyutlarına göre analiz etmiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler ile yaş aralıkları arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Yaş yükseldikçe korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düşmüştür.

Yapılan bu çalışmada bağlanma stillerinin eş seçimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Literatüre göre kadınlar eş seçiminde bulunurken dünyaya getireceği bebeğin sorumluluğu alabilecek, modern yapıya uyum sağlayabilecek, güvenilir, yaşa ve ekonomik durumu dikkat alırken erkekler eş seçiminde bulunurken neslinin devamını düşünerek sağlıklı, fiziksel çekiciliği yüksek olan kadınları seçme eğilimindedirler. Dünyaya gelen bebekler bakım verenine bağlanır. Yukarı da da anlatıldığı gibi dört türden oluşan bağlanma stillerinden birini seçer. Kişi bakım vereninden güvensiz bağlanmayı öğrendiyse seçecek olduğu eşine de güvensiz bağlanacaktır. Kişi eğer bakım verenine güvenli bağlandıysa eşine karşı da güvenli bağlanacaktır. Eşine karşı güvenli bağlanan çiftlerin evlilikleri gözlemlendiğinde evlilikten doyum aldıkları ortaya çıkmıştır.

Bireyin bağlanma stili ile eş seçme arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Literatür taratılarak bireyin bağlanma stili ile eş seçme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Bağlanma stilleri eş seçimini etkilediği gibi ilişki içindeki doyumunu, mutluluğu da etkilemektedir. Anne-baba ilişkileri çocuklarının hayatlarının her alanını etkilediği gibi eş seçimini de etkilediği görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda erkeklerin ve kadınların eş seçerken dikkat ettiği şeylerin farklı olduğu gözlemlenmiştir. Erkekler fiziksel çekiciliği, soyun devamını getirmek isterken kadınlar fiziksel çekicilikten çok eş seçiminde dikkat ettiği şey ekonomi ve eşle birlikte dünyaya getireceği çocuğa bakıp bakamayacağıdır. Yapılan araştırmalardan elde edilen bir diğer bulgu ise şu şekildedir, kadınlar kendilerinden yaşça büyük erkekleri seçerken erkekler kendilerinden yaşça küçük kadınları seçme eğilimindedirler.

Yapılan araştırma doğrultusunda evrimsel kuramın geçerliliği bir kez daha kanıtlanmıştır. Bağlanma stillerinin bir tanesinin ya da ikisinin seçilmesi ve eş seçimine etki eden bazı faktörlerin seçilmesinin çalışmaya yararlı olacağı düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Özteke, H.İ. (2015). Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Van Der Kolk, B.A. (2020). Beden Kayıt Tutar, Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Beden. (Çev. Nurdan Cihanşümül Maral). Nobel Yaşam Yayıncılık, İstanbul.
- Doğru, D. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumlarının Eş Seçme Stratejileri ve Evlilik Tutumu İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*.
- Akpınar, M. (2021). Bireyin Bağlanma Stilleri ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A., ve Smith, M. D. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of personality and social psychology*.
- Uzun, K.N. (2017). Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Holmes, J. (1997). *John Bowlby&Attachment Theory*.
- Karen, R. (1998). *Becoming attached*. Oxford University Press. New York.
- Seven, S. (2006). 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri İle Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. The Hogarth Press.(Vol. 1.) London. Uk.
- Ainsworth, M. S. (1989). *Attachments beyond infancy*. American Psychologist.
- Tüzün O. Sayar K. (2006). *Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji*.
- Holmes, J. (1997). *John Bowlby&Attachment Theory*.

- Öztürk M. O. (2002). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Nobel Tıp Kitapevleri. Ankara.
- Carver C, Scheier M. (1998). Perspectives on psychology, Cambridge University Press.
- Howe, D., Brandon, M., Hinings, D., ve Schofield, G. (1999). Attachment theory, child maltreatment and family support: A practice and assessment model. London.
- Hortaçsu, N. (1991). İnsan İlişkileri. İmge Kitabevi. Ankara.
- [https://tr.wikipedia.org/wiki/Ergenlik\\_d%C3%B6nemi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Ergenlik_d%C3%B6nemi). 01.11.2022
- Gürses, İ. Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi.
- Akdağ, S. (2011). Ergenlerin bağlanma stili ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki.
- Solmuş, T. (2011). Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi. Sistem Yayıncılık. (1. Basım). İstanbul.
- Korunur, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin eş seçimine yönelik tutumlarının ana-babaya bağlanma ve kişilik özellikleri ile ilişkisi.
- Kökçü, F. (2009). İki uçlu olgular ve çocuklarında bağlanma biçiminin mizaç ve klinik özellikler ile ilişkisi kontrollü bir çalışmada.
- Uğur, R. (2017). Heteroseksüel çiftlerin bağlanma romantizm ve eş seçimine yönelik tutumlarının çift uyumu ile ilişkisi.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. Journal of Personality and Social Psychology.
- Altundağ, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. Turk Psikoloji Dergisi.

- Finzi, R., Cohen, O., ve Ram, A. (2000). Attachment and divorce. *Journal of family psychotherapy*.
- Durak Batıgün, A. Büyükaşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma.
- Akbağ, M., ve İmamoğlu S. E. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması, *Educational Sciences: Theory & Practice*.
- Hamarta, E. Deniz, M.E. Durmuşoğlu Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama düzeyi.
- Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik - Yaşlılık - Ölüm*. İmge Kitabevi. Ankara.
- Bolattekin, A. (2014). Anne-babanın bağlanma stilleri, anne-baba tutumları ve çocuklarındaki davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Ward, T. ve ark., (2010). Attachment style in sex offenders: A preliminary study.
- Kurdek, L.A. (2002). On Being Insecure about the Assessment of Attachment Styles
- Park, L.E. ve ark., (2004). Attachment Styles and Contingencies of Self-Worth
- Mikulincer, M. and Orna, N. (2016). Attachment styles and patterns of self-disclosure.
- Wayment, H. Vierthaler, J. (2011). Attachment style and bereavement reaction.
- Özuguurlu, K. (1990). *Evlilik Raporu (Cilt 3)*. Altın Kitapları Yayınevi. İstanbul.

- Özüğurlu, K. (1990). Evlilik Raporu (Cilt 3). Altın Kitapları Yayınevi. İstanbul.
- Tarhan, N. (2017). Mutlu Evlilik Psikolojisi (Cilt 25). Timaş Yayınları. İstanbul.
- Geçtan, E. (1998). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Günayer Şenel, H. (2003). Eş Seçimi Kararı. H. Yavuzer içinde, Evlilik Okulu (Cilt 12). Remzi Kitabevi. İstanbul
- Veroff, J., Douvan, E., & Hatche, S. (1995). Marital Instability: A Social and Behavioral Study of the Early Years. Wesport: Praeger Published.
- Körük, S. (2019). Eşimizi nasıl seçeriz? eş seçimi üzerinde bir derleme.
- Parsons, T. T. (1997). Sources and Stages of Mate Selection, Relationships Development and Marriage. ProQuest Dissertations and Theses.
- Buss, D. M., ve Schmitt, D. P., 1993 . Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. Psychological Review.
- Taştan, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin eş seçimine yönelik tutumlarının ana-babaya bağlanma ve kişilik özellikleri ile ilişkisi.
- Ceylan, F. G. (1994). Üniversite öğrencilerinin eş seçimindeki tercih ve beklentileri. Yüksek Lisan Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Sivas.
- Bacanlı, H. (2002). Psikolojik Kavram Analizi. Nobel Yayınları. Ankara.
- Deal, J. (1988). Similarity in Mate Selection and Courtship Progress: The Use of Self and Other Perceptions. Family Science Review.
- Eagly, A. H., Wood, W., ve Diekman, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. The developmental social psychology of gender.
- Pines, A.M. (2010). Aşık olmak sevgililerimizi neye göre seçeriz?. İletişim yayınları. 1. baskı. İstanbul.
- Özgülven, İ., ve Bilge, F. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cins Arkadaşlığı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.

- Nazlı, S. (2018). Aile Danışmanlığı, 14. Baskı. Anı Yayıncılık. Ankara.
- Sancak Aydın, A. Demir, A. (2017). Lisansüsyü öğrencilerin eş seçimini etkileyen ve sınırlandıran görüş ve inançları.
- Keldal, G. ve Karadaş, C. (2021). Eş seçiminde aranan özelliklerden güven, fiziksel çekicilik ve sosyal statünün yordayıcısı olarak evlilik inançları.
- Çalışkan, Zekeriya ve ark. (2015). Partneri olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin eş seçimi tercihlerinin karşılaştırılması.
- Usluoğlu, F., Atıcı, M. Vurgeç-Avcıbay, B. (2015). Kadınların eş seçimleri hakkındaki görüşleri: Nitel bir çalışma.
- Noorani, M. Refahi, Z. (2014). A comparison of the spouse selection criteria and emotional maturity between men and women
- Bakaush, O. Nichollas, M. Denic, S. (2015). Selection of kin for spouse: Importance of socioeconomic status, reputation and beauty.
- Humbad, M. and others (2010). Is spousal similarity for personality a matter of convergence or selection?.
- Espinaso, J. Evans, W. N. (2008). Heightened mortality after the death of a spouse: Marriage protection or marriage selection?.
- Soner, G. (2020). Eğitim Fakültesi öğrencilerinde eş seçme stratejileri ve ilişki doyumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Butzer, B., ve Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. Personal Relationships.

## BÖLÜM 5

### COVID 19 SÜRECİNDE BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psk./Uzm. Aile Danışmanı Süleyman Sergen ÜNVER<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8313150>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı, İzmir, Türkiye. sergenunver@gmail.com, Orcid ID: 0009-0001-2894-4893



## GİRİŞ

2019 Aralık ayı itibarıyla Çin'in Wuhan şehrinde tüm dünyaya yayılan ve 2020 Mart itibarıyla bizim de hayatımızda önemli bir yer tutan Covid 19 Pandemi döneminin fiziksel etkilerinin yanında psikolojik etkileri de olmaktadır. Araştırmaların sonucu olarak bu durumdan herkes eşit derecede etkilenmemektedir. Araştırmamız Covid 19 döneminin bireyi ne derecede etkileyebileceğinin yordayıcılarından biri olan psikolojik sağlık kavramının bu dönemdeki etkisi üzerinde durmaktadır.

Araştırmamızın amacı Covid 19 döneminde psikolojik sağlık mekanizması üzerine yapılan araştırmaları derlemektir. Salgın dönemlerinde psikolojik sağlıkla salgının psikolojik etkisi arasındaki ilişkiye dair bilgiler bizleri bundan sonraki olası salgın durumlarının etkilerine dair bilgi sahibi olmamız açısından önem arz etmektedir. İlk olarak Covid 19 Pandemisini incelemek gerekmektedir.

**Covid 19 Pandemisi:** DSÖ sağlık kavramını hasta olmanın veya sakat olmanın da üzerinde kişinin psikolojik, fiziksel ve çevresel olarak da iyi oluşu olarak tanımlamıştır (WHO,1946). Temel insan haklarında yaşama ve sağlık hizmetlerinden yararlanma kişilerin içerisinde bulunduğu topluma veya kişinin inançlarına göre değişkenlik göstermemelidir. Zaman içerisinde farklı toplumların hastalık ve sağlık anlayışında da değişiklikler meydana gelmiştir. Bundan önceki zamanlarda varlığını kabul ettiğimiz bazı durumları şu an hastalık olarak tanımlayabilmekteyiz (Scully, 2004).

Hastalık kelimesinin kökü Latince olup "dis-ease" iyi olamama hali olarak tanımlanmaktadır (Boyd, 2000). Bugün için ise hastalık, yaşayan mekanizmalardaki bazı değişimler sonucunda sağlıklı olma halini yitirme, ardından gelen psikolojik olarak olumsuz etkilenme hali ve bitkiler için de bazı komplikasyonlar olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020).

Covid 19 süresince sadece hastalık ve sağlık sözcüklerini değil pandemi, epidemiyi gibi sözcükleri de çokça kullanmaktayız. Epidemiyi bir hastalığın bölgesel düzeyde salgın haline dönüşmesi olarak tanımlanmaktadır. Covid 19 ilk dönemlerinde Wuhan'da bir epidemiyi olarak başlamıştır. Pandemi ise hastalığın o bölgeden çıkıp dünyanın büyük bir bölümüne ve insanların çok büyük bir kısmını etkilemesine verilen addır. Covid 19 2020 yılı itibarıyla



bütün dünyaya yayılmaya başlamış ve WHO tarafından pandemi olarak kabul edilmiştir (Aslan, 2020; Merriam-Webster, 2020).

Doğada benzer viral durumları sürekli olarak görmekteyiz. Aşilar belirli ölçüde bağışıklık kazanmamıza yardımcı olsa da yeni virüsler sürekli olarak ortaya çıkmakta. Covid 19'dan önce de birçok Covid virüsü bulunmaktaydı. Her virüs bir pandemiye dönüşmemekle beraber son 50 yıl içerisinde küresel olarak Ebola, HIV gibi virüsler etkisini çok geniş kitlelere hissettirmiş hayatımızda önemli bir yer sahibi olmuşlardır. Bu virüslerin birçoğu hayvanlardan insana geçmiştir (WHO, 2018; Aslan, 2020).

**Covid 19 Bulaş Riskini Etkileyen Faktörler:** Her ne kadar koronavirüsler (CoV) insanlarda genellikle soğuk algınlığı seviyesinde belirtiler gösteren bir RNA virüs ailesi olarak bilinse de aynı aileye mensup olan SARS-CoV ve MERSCoV, bu virüs ailesinin daha ciddi hastalıklara neden olabildiğini ortaya koymuştur. Yüzeyinde bulunan çubuksu uzantıların taça benzetilmesi üzerine, Latince taç anlamına gelen “corona” kelimesiyle korona virüs ismi telaffuz edilmeye başlanmıştır (WHO, 2020b; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020b). Korona virüsün de diğer birçok virüs gibi vahşi hayvanlardan insanlara aktarılması veya sıçramasından kaynaklı olarak yayılması daha kolay virüs grupları içerisinde (Carrasco-Hernandez vd., 2017). 2020 öncesine kadar Covid için 6 alt tür bilinmekteydi. SARS-CoV ve MERS-CoV haricindeki koronavirüsler (HCoVNL63, HCoV-HKU1, HCoV-229E, HCoV-OC43) normalde yaşlı ve çocuklarda hafif ve orta derece üst solunum yolu enfeksiyonuna sebep olurken, bebeklerde ise kısmen yüksek şiddetli enfeksiyonlara neden olabilmektedir. (Hasöksüz vd., 2020).

Covid 19'da en sık rastlanılan belirtiler kas ağrısı, ateş yükselmesi, öksürük, yorgunluktur. Bunlardan bazıları kuluçka döneminden dolayı ortalama 4. veya 5. günde ortaya çıkmaktadır. Fakat vaka sayısının artışıyla beraber ilk iki günden 13. ve 14. güne kadar bir süreçte farklılıkların ortaya çıktığı saptanmıştır (WHO, 2020b; Johns Hopkins, 2020). Bazı vakalarda ise kusma, ishal, şiddetli baş ağrısı, ciltte lekelenmeler gibi semptomlar da görülmüştür. Fakat bu vakaların sıklığının daha az olduğu görülmektedir (WHO, 2020b). Yapılan araştırmalar her 5 hastanın 4 tanesi hastalığı ayakta veya çok ciddi belirtiler hissetmeden, hastane nakline ihtiyaç duymadan atlatabildiğini göstermiştir. Fakat 1/5'lik bir kısım ciddi belirtiler

gösterebilmekte, üst solunum yolu enfeksiyonu veya zatürre şeklinde hastalığı yaşayabilmektedir. Özellikle yaşlılar, kronik rahatsızlığı olanlar (astım, diyabet vb.) riskli gruplar içinde yer almaktadır. Gençler ise hastalığa yakalanma ve yayma konusunda riskli grupta yer almaktadır (WHO, 2020b; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020b). Yapılan araştırmalar halen Covid 19 süreci içerisinde devam etmekte olup veri akışı düzenli olarak sürmektedir. Güncel veriler Covid 19 kaynaklı ölümlerin oranının %1.4 ile %4.7 aralığında olduğunu göstermektedir (Johns Hopkins, 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020b).

Hastalık öksürmeyle, nefes alışlarda havadaki damlacıklarla kişiden kişiye bulaşmaktadır. Bu damlacık tanelerinin havada asılı olarak durup sonrasında bir yere taşınma durumu olmadığı için kişiler arası sosyal mesafe ekstra önem kazanmaktadır. Kişiler bu virüsü direkt hava yoluyla, temasla vb. şekilde alabilir. Genelde ağız, burun ve göz virüs geçişinde önemli organlardır. Bu durum da maske ve el yıkamanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Hastalığa kapılan bir kişinin hastalığı ne kadar taşıyacağı net olmasa da hastalık belirtilerini göstermeyen ama virüsü kapmış bir kişi de hastalığın yayılmasında önemli bir etki oluşturabilir (WHO, 2020b; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020b).

**Covid 19 Yayılma Süreci:** 31.12.2019 itibarıyla Wuhan'da görülen ve WHO tarafından 05.01.2022 tarihinde diğer türlerine benzemeyen bir korona virüs olarak ilk zamanlar nCov sonrasında ise bugün bildiğimiz şekliyle Covid 19 olarak addedilmektedir. Aynı zamanda bu virüs çıktıktan üç ay kadar kısa bir süre içerisinde bütün dünyaya yayılarak bir pandemiye dönüştü (WHO, 2020e).

Aşağıda kronolojik olarak hastalığın ortaya çıkışından Mayıs ayına kadar olan önemli olaylar listelenmiştir (ALJAZEERA, 2020; EURONEWS, 2020; UNESCWA, 2020; Muccari vd., 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020b; WHO, 2020a).

31 Aralık 2019'da; Çin'den DSÖ'ye zatürre benzeri vaka şikayetlerinde bulunuldu. 5 Ocak 2020'de; DSÖ bu hastalığın yeni bir salgın olduğunu bildirdi. Ardından Wuhan için karantina kararı alındı. Şubat aylarında virüs temelli ölenlerin toplam sayısı, SARS'tan kaynaklanan toplam ölüm sayısını geçti ve hastalık, Covid-19 olarak adlandırıldı. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) uyarılarıyla toplu alanlarda bir araya gelinmemeye başlandı. Çin'in ardından

başta İtalya olmak üzere bütün Avrupa ülkeleri salgının merkezi haline geldi. Daha sonrasında ise salgın Amerika kıtasına sıçradı ve ABD salgının bir numaralı merkezi haline geldi. Avrupa’da yoğun karantina önlemleri alınsa da virüs ciddi boyutlarda yayıldı. ABD ise karantina önlemlerinde Avrupa kadar yoğun önlemlere yanaşmadan süreci ilerletti. Başta Çin olmak üzere Almanya, ABD gibi ülkelerde aşı çalışmaları hızlandı ve bugün Türkiye’de TurkoVac aşısı geliştirildi.

**Covid 19 Dönemi Psikolojik Etkileri:** Araştırmalar Covid 19 sürecinin başta kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük vb. birçok psikolojik etkisinin olduğunu da göstermektedir (Esterwood ve Saeed, 2020). Birçok insan psikolojik olarak budönemi hasarlı atlattığını belirtmektedir (Francic ve Dodig-Curkovic, 2020; McKay ve arkadaşları, 2020; Omiya ve Tokuno, 2020; Tandon, 2020; Tzeng 2020; Pappa ve ark., 2020).

Yapılan bir araştırmada sadece Covid 19’a yakalanan değil virüsten kaynaklı ekonomik, evden çıkamama vb. etkilerin de kişileri kaygı, depresyon ve umutsuzluk halleri içine alabileceğini belirtmiştir (Yenen ve Badur ,2020).

Fuse-Nagase ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin online olarak yapılan derslere katılmadan yeterli derecede verim almadıklarını ve yetişemediklerini, eğitim hayatındaki bu duraksamanın onların üzerinde şiddetli bir kaygı yarattığını belirtmişlerdir.

Bunlarla beraber özellikle Covid 19 hastalığının bulaştığı bazı kişilerin Merkezi Sinir Sistemlerinde birtakım komplikasyonlar ve bununla beraber eşlik eden duygusal, davranışsal ve bilişsel becerilerde bozulmalar gözlemlenebilmektedir. Hatta bazı hastalarda madde kullanım bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk gibi daha etkili ve uzun süreli psikolojik sorunlar teşhis edilmiştir (Gürcan, Korkmaz, Ay, 2022).

Almanya’da Covid 19 için risk ve önleyici faktörleri tespit etmek amacıyla online olarak yapılan bir araştırmada 6509 katılımcının büyük bir bölümün Covid 19 döneminden kaynaklı olarak psikolojik olarak etkilendikleri tespit edilmiştir (Petzold ve ark., 2020). Araştırmamızda özellikle bu sürecin psikolojik sağlık mekanizmasının üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu tespit etmeye çalıştık. Bundan kaynaklı olarak ilk olarak psikolojik sağlık kavramı ve bu kavramı açıklayan kuramlara incelediğimizde:

**Psikolojik Sağlamlık:** Kökeni Latince'den gelen bir kavram olmakla beraber "resilience" olarak literatürde yer bulmakta ve esneklik, direnç gibi anlamları içinde barındırmaktadır. Psikolojik sağlamlık çok eskiden beri araştırılan bir kavram değildir. Özellikle son 20 yılda üzerinde sayıca fazla araştırma yapılan bir kavramdır. Özünde ölçülen durum ağır olay yaşayan kişilerin nasıl tekrar ayağa kalktıklarını araştırmak olarak da söylenebilir. (Owens, Shaw, 2013) Hasta olma, zor durumlara yaşama, depresyona yakınlaşma gibi kötü durumlarda tekrardan hızlıca toparlanma, eski standartlarına geri dönme, olayı atlatma gibi durumların üst bir terimi olarak da kullanılabilir. (Gürkan, 2006) Literatürdeki eski çalışmalar genellikle kaygı bozuklukları, depresyon, Travma sonrası stres bozukluğu, fobiler gibi birçok durumu tanımlarken kişilerin yaşadığı zorlayıcı yaşam olaylarını öne sürmüşlerdir. Psikolojik sağlamlık kavramının ise önemi buradadır. Benzer olayları yaşayan insanlardan nasıl olur da bazılarının bu tarz patolojik durumları ortaya çıkarken bir grubun da o olayların üstesinden gelip, eski davranış rutinlerine dönebildiklerini literatürde psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklamaktayız. (Doğan, 2015)

Psikolojik sağlamlık özellikle Pozitif Psikoloji akımının ve bu konuda araştırma yapan araştırmacıların sıkça araştırdığı bir konudur. Anormal davranışlar, psikopatoloji gibi kavramlar yerine iyi oluş, çözüm mekanizmasını genişletme, esneklik üzerine daha çok odaklanmadan dolayı psikolojik sağlamlık literatürde bu kadar önemli bir yer edinmiştir. (Csikszentmihalyi, 2009) Bazen bu kavram dışarıdan gelen darbelere karşı güçlü kalmakla beraber, yeni kişi ve ortamlara adaptasyon ve kişinin anormal bir durum yokken de kendi elinde bulundurduğu güçlü yönlerine vurgu yapmak için kullanılabilir. (Tunç & Aliyev, 2015)

Yapılan araştırmalarda insanların ortalama olarak en az bir sefer başına kötü olay gelmektedir. (Bonanno, Galea, Buicciarelli & Vlahov, 2006; Küçüköğlü, Yıldırım & Dursun, 2014) Bu durumda da düzenli ve aktif kullanılması gereken mekanizmalardan birisi de psikolojik sağlamlıktır. Wagnild ve Young'a göre psikolojik sağlamlık özellikle hızla değişen durumların, krizlerin veya felaket gibi görünen olaylara karşı başarılı bir şekilde üstesinden gelme mekanizması olduğunu tarif etmektedirler (1993). Grotberg ise psikolojik sağlamlığı Wagnild ve Young ile benzer bir perspektifte değerlendirip bununla beraber yaşanan kişinin kriz durumlarından eskiye göre

psikolojik olarak daha da güçlü çıkması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu durumun da aynı zamanda insanların sahip olduğu bir yeterlilik olduğunu ifade etmekteledir (1995). Tusaire ve Dyer'e göre psikolojik sağlık aile problemleri, şiddet ve ağır travmalar gibi kişinin hayatında felaket niteliğinde sayılacak olaylara karşı uyum sağlama becerisidir (2004). Block ve Kroken de psikolojik sağlamlıkta zorluklara karşı uyum tanımlaması üzerinde durmuşlardır (1999).

**Psikolojik Sağlık Kuramları:** Psikolojik sağlık araştırmaları dört farklı boyutta değerlendirilebilir. (Richardson, 2002; Masten, 2014b) İlk boyut olarak psikolojik sağlık nedir ve kimlerde bu mekanizma aktif görülmektedir. Bu konudaki araştırmalarda önleme, koruma faaliyetlerinin önemi vurgulanır. (Masten, 2014) İkinci boyutta birinci durumla ilgili yapılan araştırmaların kavramlaştırılması üzerinde çalışılmıştır. Üçüncü boyutta ise bu mekanizma kişilerde var olan geliştirilemez bir mekanizma mı yoksa kişiler psikolojik sağlık mekanizmasını isterlerse geliştirebilir mi üzerinde çalışılmıştır. Dördüncü boyut daha çok sön dönem araştırmaları olup riskleri, önleme ve koruyucu noktaları, kavramın determinize bir yapıda olup olmadığını karma araştırmalarla bu kavramı sahada araştırma üzerine odaklıdır. (Masten, 2014a; Wright, Masten & Narayanan, 2013) Psikolojik sağlamlıkla ilgili de birçok kuramcının model ve yaklaşımları literatürde yerini almıştır:

**Benson Özellik Kazandırma Psikolojik Sağlık Kuramı:** Bireylerin sahip oldukları özelliklerin birleştirici bir psikolojik sağlık mekanizmasıyla kişiyi riskten uzaklaştırma ve daha mutlu bir yaşam yaşaması yönünde araştırmalar yapılmıştır (Benson, 1989). Bu özellikler empati, sosyal uyum, tecrübe kazanma, kendi kararlarını kişinin kendi verebilmesi, refah seviyesi yüksek çevre edinmedir (Thomsen, 2002).

**Benard Psikolojik Sağlık Modeli:** Doğuştan veya sonradan öğrenilerek elde edilen bazı özelliklerin psikolojik sağlamlıkta önemli olduğu öne sürülmüştür. Benard (1991) Bu özellikler; Kızgın olmayan bir mizaç yapısı, espri ve mizah anlayışı, empatik dinleme becerileri, bağımsız karar verebilme, problem ve stresli durumları yönetebilme kabiliyeti olarak sıralanmaktadır.

**Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli:** Bu modelde insanların ilişkileri ve iletişimlerinde bazı beklentilerin olduğu iletişimi aksatacak bir durum, davranış ya da beklentinin düzenlenmesi gerektiği üzerinde durulmuştur. (Weinstein, 1991) Özellikle grup çalışması yapmak ve grupları karmak, kişilere söz hakkı vermek, özgür bir şekilde kendini ifade etmesini sağlamak, sorumluluk vermek gibi düzenlemelerle kişiler psikolojik sağlık mekanizmalarını geliştirebilirler. (Weinstein, 1991; Benard, 1993).

**Hawkins ve Cotalano Sosyal Gelişim Modeli:** Temelinde risk oluşturabilecek durumlara odaklanan model, risk oluşmasına neden olan faktörlerin ortadan kaldırılabilmesi için bazı durumların önemine vurgu yapmaktadır; Güçlendirilmiş sosyal destek, Katı ve geçirgen olmayan sınırlar, realist ve makul beklentiler, Stresli durumlara karşı kişinin rasyonel karar verebilme yetisi, çatışma ve anlaşmazlık çözme becerilerinin güçlü olmasının gerekliliğine vurgu yapar. (Hawkins, Catalano'nun 1992)

**Wolin ve Wolin Modeli:** Wolin ve Wolin ilk zamanlar yaptığı araştırmalarda patolojik vakalar sonrası tedavi sürecindeki verilere odaklanırken son dönem araştırmalarında tedavi gerektirmeyen durumdaki kişilerin güçlü mekanizmalarını kontrol etmişlerdir. (1993) 7 tane özelliğin psikolojik sağlık için temel oluşturduğunu belirtmişlerdir. (Thomsen, 2002) Bu özellikler; farkındalık /iç görü, ilişkiler/ iletişim, girişim, yaratıcılık, mizah, etik olarak sıralamıştır.

**Henderson ve Milstein Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli:** Bu model hem genetik özelliklerle beraber psikolojik sağlamlığın her kişide farklı olabileceği hem de çevresel faktörler ve eğitimle bazı özelliklerin kazandırılabilceği üzerinde çalışmalar yapmıştır. Geliştirilebilir özellikleri de bir çember metaforuyla tanıtmıştır. (Henderson ve Milstein, 1996) Bu çemberde sosyal destek ve çevreden gelen ilgi, baskılayıcı olmayacak beklentiler, kişileri cesaretlendirici tavır, bu cesaretlendirmeye beraber insanları ortak etme onlara katılma imkanı tanıma yer almaktadır. (Bernard 1991)

**Krovetz Psikolojik Sağlık Kuramı:** Bu kuramda psikolojik sağlamlığın herkesin altyapısında bulunan bir mekanizma olduğunu fakat

koruyucu faktörleri güçlü olan kişilerin bunu kullanabilmelerinin daha kolay olduğu vurgulanmıştır. (Krovetz, 1999) Bundan dolayı stresle karşılaşmadan kişiyi stresörden korumanın önemi anlatılmıştır. (Chavkin & Gonzalez, 2000)

### **Richardson Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Sağlamlığın**

**Meta Kuramı:** Temelde bir meta analiz olan bu kuram da diğer kuramlarla ortak nokta olarak psikolojik sağlık mekanizmasının geliştirilme yönüne vurgu yapmıştır. Fakat bununla beraber kişi evrimsel olarak ortama adaptif davranışlarına ne kadar fazla sahipse bu mekanizmayı ortaya çıkarmasının daha güçlü olacağını belirtmiştir. (Richardson, Nigler, Jensen ve Kumpfer, 1999).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili hem kuramlar hem de tanımlamalar büyük oranda risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin ve kişilerin zorlu yaşam olaylarının arasındaki dinamizm ve uyumu üzerinde durmaktadır (Block, Kremen, 1996). Alanyazında psikolojik sağlamlıkla ilgili en çok üzerinde durulan kavramlar uyum, baş etme, koruyucu faktörler ve risk faktörleridir (Antony ve Cohler, 1987; Windle, 1999; Naglieri ve LeBuffe, 2004; Rutter, 2006; Masten, 2001). Yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlığın tek boyutlu olmadığını onu etkileyen faktörleri göz önünde bulundurmadan psikolojik sağlamlığı tanımlamanın mümkün olmadığını, geliştirebilir ve dinamik bir yapı olduğunu göstermektedir (Gizir, 2007).

Garmezy (1993) iki temel soru üzerinde durmaktadır:

1. Risk faktörleri nelerdir?
2. Risk durumlarında neler kişiyi uyum problemi göstermesine neden olur?

**Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler:** Bu alan psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler ve risk faktörlerini incelemektedir.

**Risk Faktörleri:** Psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinden önce riskin ne olduğunu iyi tanımlamak gerekir. Yapılan araştırmalarda ortak olarak risk kavramı bir olay olmadan önce potansiyel zarara uğrama ihtimalleri için kullanılmaktadır. Risk faktörleri ise bu potansiyel zarara uğrama durumunu artırabilecek olay ve durumları ifade etmektedir (Kumpfer, 1999; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Risk faktörleri üzerine yapılan ilk dönem araştırmalar daha tek faktörlükken son dönem araştırmalar birçok faktöre ve bu

faktörlerin yaşamdaki canlılığına vurgu yapmaktadır (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007). Garmezy gerçek riskleri ya da olumsuz gerçek yaşam olaylarını incelemeyen psikolojik sağlamlığı incelemenin tam olmayacağını belirtmektedir (1993). Buradan yola çıkarak üzerinde durulan durum bir kişinin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu bildirmemiz için hayatında doğal afet, aile içi sorunlar, travmalar yaşayıp bu durumlara uyum sağlamışsa, benlik bütünlüğünü korumuşsa psikolojik sağlamlıkla ilgili yorum yapılması mümkündür. Hayatında hiçbir sorun yaşamamış bir kişi için uyumlu tanımlaması psikolojik sağlamlığı yüksek tanımlamasından daha uygun olacaktır (Masten ve Reed, 2002).

Risk faktörleri içerisinde çok değişken içermekle beraber temelde üç kategoride inceleyebiliriz (Gizir, 2007). “Bireysel, ailesel, çevresel risk faktörleri”

**Bireysel Risk Faktörleri:** Bireysel risk faktörleri kişinin karakteri ve mizacı (Rutter, 1980), Doğum öncesi veya doğum anında yaşanan komplikasyonlar (Dryfoos, 1980), IQ puanı, alkol ve uyuşturucu kullanımı, sosyoekonomik olarak alt gruplarda yer alması, organik problemler (Kararımak, 2006; Terzi, 2008; Gizir, 2007) bu risk gruplarını açıklayabilecek faktörlerdir.

**Ailevi Risk Faktörleri:** Kişilik özellikleri ne olursa olsun kişinin içerisinde yaşadığı aile ortamının ortaya çıkardığı riskli durumları tanımlamak için kullanılan risk faktörleridir. Ebeveyn şiddeti ve eğitim düzeyleri (Vance, 1998; Gizir, 2007). Boşanma, ölüm, evlat edinilmiş olma (Rutter, 1980), Psikolojik sorunları olan ebeveyn, alkol veya madde kullanım bozukluğu olan ebeveyne sahip olma, aile içi ilişki, maddi durumlar (Moran ve Eckenrode, 1992) bu durumları tanımlamak için kullanılmaktadır.

**Çevresel Risk Faktörleri:** Kişinin kendi özellikleri ve ailevi özelliklerinin de dışında yaşadığı ülke, iş yeri, eğitim kurumları, iklim veya olayları göç, savaş, afet vb. koşulları belirten durumlardır (Baron ve Eisman, Scuello, Veyzer ve Lieberman, 1996). Bununla beraber ekonomik krizler, suya ve yemeğe ulaşmada güçlük de çevresel risk faktörlerini tanımlamada kullanılmaktadır (Fraser, 2008; Gizir, 2007; Terzi, 2008).



**Koruyucu Faktörler:** Kimi bireyler zorlu yaşam olayları karşısında çok daha adaptif olabilirken kimi bireyler uyum sağlama konusunda çok daha fazla zorluk çekmektedir (Murray, 2003). Koruyucu faktörler aynı olayı yaşayan iki bireyin verdiği farklı tepkilerde daha uyum sağlayabilen kişinin verdiği tepkileri oluşturan altyapıyı hazırlayan kişiyi risk faktörlerinden koruyan durumları anlatmakta kullanılan bir terimdir (Terzi, 2006).

Yapılan araştırmalara göre koruyucu faktörleri artırarak kişinin yaşanan zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, büyüme ve gelişme ve psikolojik sağlamlığını geliştirebilmesi üzerinde durulmaktadır (Cicchetti, D. ve Lynch, 1993).

Alvarez ve Monteseri'nin araştırmasına göre koruyucu faktörleri etkili bir şekilde tanımlama ve kullanabilmenin özellikle en riskli dönemlerden birisi sayılan ergenlik dönemlerinde bireyin problem çözme, kriz yönetimi ve zorluklara uyum sağlamada etkili olabileceğini göstermektedir (1998).

Farklı sınıflandırmalar olsa da ortak olarak yine üç temel koruyucu faktör üzerinde durulmaktadır: Bireysel, ailesel, çevresel koruyucu faktörler (Gizir, 2007; Fraser, 2008; Önder ve Gülay, 2008).

**Bireysel Koruyucu Faktörler:** Bireyin sahip olduğu özellikler sayesinde risk faktörlerini en aza indirdiği durumları tanımlamada kullanılmaktadır. Kronik bir rahatsızlık olmaması, alkol ve madde bağımlılığı olmaması, uyumlu ve yumuşak bir mizaç, ortalama üstü IQ seviyesi, akademik başarı, başarılı kriz yönetimi vb. durumlar bireysel koruyucu faktörleri kapsamaktadır (Gizir, 2007; Fraser, 2008; Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006).

**Ailesel Koruyucu Faktörler:** Ailenin yapısından kaynaklı olarak bireyin psikolojik sağlamlığını güçlendiren ve risklerden koruması durumuyla ilişkilendirilmektedir. Olumlu ebeveyn tutumu, demokratik aile yapısı (Gizir, 2007; Fraser, 2008), yüksek sosyoekonomik düzey, vb (Masten ve Coastworth, 1998), durumlar ailesel koruyucu faktörler sınıfında yer almaktadır.

**Çevresel Koruyucu Faktörler:** Bireyin çevresi sayesinde azalan risk faktörlerini tanımlamada kullanılmaktadır. Aile dışından destek (partner, dost, öğretmen) (Masten ve Coastworth, 1998), refah seviyesi yüksek bir ülkede yaşama, iyi eğitim alma (Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006) bu

sınıflandırmada yer almaktadır. Bütün bu durumlar incelendiğinde bireylerin benzer olaylara farklı tepkiler vermesinde içinde bulunduğu risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkisi büyüktür (Masten ve Reed, 2002).

**Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar:** Psikolojik Sağlamlık kavramının çok boyutlu bir şekilde incelenmesinin ardında literatürde psikolojik sağlamlık kavramı nasıl işlenmiştir üzerinde durmak gerekmektedir. Eğitimden sağlığa birçok alanda çalışan, var olan kişilerle psikolojik sağlamlık araştırmaları yapılmıştır. 2000’li yılların başlarına kadar bireylerin iyi oluşu literatürde çok fazla üzerinde durulan bir konu değilken son 20 yılda bu konuda ciddi adımlar atıldı (Faller, 2001, s. 7). Seligman özellikle bireyin zorluklar karşısında güçlü yönlerini araştırma konusuna eğilmiştir (2005). Bu tarihlerden bu yana pozitif psikolojinin de bir alt konusu sayılabilecek psikolojik sağlamlık da ciddi derecede araştırılmaya başlandı. İlk olarak yukarıdaki tanımlamalarının üzerinden her bir tanımlama aynı zamanda psikolojik sağlamlıkla ilgili bir araştırma konusunu da oluşturabilir. Aşağıda hem ülkemizde hem yurtdışında bu konuda yapılan araştırmalar derlenmiştir. Ülkemizdeki araştırmaların 2000’li yıllardan sonra artması dikkat çekmektedir.

**Yurtiçinde Yapılan Psikolojik Sağlamlık Araştırmaları:** Ülkemizde yapılan bir çalışmada Ankara’daki ortaokul öğrencilerinin maddi gelir eksikliği riskinin akademik başarı düzeyi üzerindeki psikolojik sağlamlık koruyucu faktörleri araştırılmıştır. 6 okul 872 maddi durumu düşük öğrenciyle yapılan araştırmada içsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörlere dikkat çekilmiştir. İçsel koruyucu faktörler umutlu olma, empatik olma, sorun çözebilme vb. çıkarken dışsal koruyucu faktörler sıcak okul ortamı, sıcak aile ortamı, güçlü sosyal destek olarak belirlenmiştir (Gizir, 2004).

Bir başka araştırma ise psikolojik sağlamlığı öznel iyi oluşla birlikte incelemiştir. Bu araştırma Gazi Üniversitesinde yapılmıştır. Eğitim fakültesinde toplam 395 kişiyle yapılan araştırmanın sonuçlarında psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu dolaylı bir şekilde etkilediği özellikle etki alanlarında bilişsel çarpıtmalarda azalma, sorunlu durumlara uyum sağlayabilme ve etkili başa çıkma mekanizmaları üzerinden bir etki görülmüştür (Terzi, 2005).

Yalım, ODTÜ’de yaptığı bir araştırmada 420 hazırlık öğrencisinden oluşan verilerden çıkan bulgularda psikolojik sağlamlık ve baş etme

mekanizmaları kuvvetli kişilerin daha az uyum problemi yaşadıklarını saptamıştır (2007).

Psikolojik sağlamlık bir araştırmada da kendilik kavramı üzerinden araştırılmıştır. 98 katılımcıyla İstanbul'da 8. Sınıf öğrencilerinden oluşan bir araştırma grubunun bulguları kendilik kavramının psikolojik sağlamlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı sayılacak derecede bir etkisinin olduğunu belirtmektedir (Önder, Gülay., 2008).

Yapılan başka bir araştırmada psikolojik sağlamlık aile içi istismarla beraber araştırılmıştır. Isparta'da 2483 öğrenci ile yapılan çalışmada Aile içi istismarın artması hem psikolojik sağlamlık risk faktörü olarak ortaya konmuş hem de istismarın artması psikolojik problemlerin de artışına ve artan problemlerle sağlamlığın zayıflamasına neden olmaktadır bulgularına ulaşılmıştır (Arslan, 2015).

Bulut, bir araştırmasında ergenlerde psikolojik sağlamlık, kaygı ve sosyal destek konularını bir arada araştırmıştır. Nizip'te 480 ergenlik çağındaki öğrenciyle yapılan araştırmada kaygı ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki aynı zamanda sosyal destekle psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Bununla beraber sosyal desteği, psikolojik sağlamlık ve kaygı arasında kısmi aracı bir rolü olduğunu tespit etmiştir (2016).

Balcı ise araştırmasında erken dönem travmaya maruz kalmış kişilere yönelik bir psikolojik sağlamlık artırıcı program geliştirmiş. Bu programın geçerlik güvenirlik çalışmalarında KTÜ'de 879 üniversite öğrencisiyle deneysel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Programa katılan deney grubuyla kontrol grubu arasında deney sonrası psikolojik sağlamlık puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamıştır (2018).

Yapılan bir çalışmada cinsiyetlere göre başa çıkma stratejileri üzerinden psikolojik sağlamlık araştırılmış. 398 ortaokul öğrencisiyle yapılan çalışmada cinsiyetler arası başa çıkma stratejilerden bir fark bulunamamış fakat psikolojik sağlamlık puanlarında kız öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları vurgulanmıştır (Bedel, Güler., 2019).

**Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtdışı Çalışmaları:** Cinsel istismara maruz kalmış ergenlerle yapılan bir çalışmada istismar mağdurunun psikolojik sağlamlığını yordayan etkenler analiz edilmiştir. 237 ergen istismar mağduruyla yapılan çalışmada gelecekte umut, sosyal destek, okul ortamı

desteği kavramları bu kişilerin psikolojik sağlamlığını yordamada öne çıkmıştır (Williams, Nelson,. 2012).

Keye ve Pidgeon bir araştırmasında psikolojik sağlamlık ve öz yeterlilik üzerine çalışmışlardır. 141 bireyle yapılan çalışmanın bulguları öz yeterliliği psikolojik sağlamlığı yordamada önemli bir etken olarak göstermektedir (2013).

Yapılan bir başka araştırma psikolojik sağlamlık öznel iyi oluş ve iyimserlik kavramlarıyla beraber incelenmiştir. 181 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma öznel iyi oluşla psikolojik sağlamlığın anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu, iyimserlik için de psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcı olarak tespit edilmiştir (Panchal, Mukherjee ve Kumar, 2016).

Yarısında kekemelik olan yarısında olmayan 94 kişiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri araştırıldığında, kekeme bireylerin kendini kabullenme ve uyumda kekeme olmayanlara göre daha çok zorlandığı ve daha düşük psikolojik sağlamlık puanlarına sahip oldukları görülmüştür (Plexico, Erath, Shores ve Burrus, 2019).

Psikolojik Sağlamlık araştırmalarında bazı ortak noktalar da dikkat çekmektedir: Stresle başa çıkmada etkisi, sosyal desteğin psikolojik sağlamlığa etkisi, Sağlamlığı yüksek kişilerin risk faktörlerinden uzak koruyucu faktörlere yakın olması, yaşam doyumu, öz yeterlilik gibi kavramların iyi birer yordayıcı olması konuları birçok çalışmada ortak olarak saptanmıştır.

### **Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Deneysel Çalışmalar:**

Müdahale programları genelde üç farklı koldan yürütülmektedir: Risk, kaynak ve süreç odaklı müdahale programları olarak (Masten, 2004). Aşağıda bazı deneysel çalışmalar verilmiştir:

Bu çalışmada okul öncesi dönem çocuklarında özellikle sosyal becerileri geliştirmeye yönelik bir psikolojik sağlamlık eğitim programı hazırlanmıştır. 30'ar dakikalık 12 hafta süren yaşları 5-6 arasındaki 67 çocukla yapılan bu çalışma 2014-2015 eğitim öğretim yıllarında yapılmıştır. Psiko-eğitim temelli bir psikolojik sağlamlık programı olmasına dikkat edilmiş içeriğinde sosyal destek alma, duyguları paylaşma, ortaklaşa oyun oynama, kendini ifade etme, umut, gevşeme gibi konular üzerinde durulmuştur. Araştırmanın bulguları eğitime katılmış çocukların sosyal becerilerinde

gelişim, psikolojik olarak problemlili sayılabilecek davranışlarında azalma olduğunu göstermektedir (Ünsal ve Uyanık-Balat 2016).

Akar, yaptığı bir çalışmada ergenlere yönelik bir psikolojik sağlık müdahale programı geliştirmiştir. Lise çağı öğrencileriyle 75-90 dakikalık oturumlardan oluşan 10 hafta devam eden ve 52 öğrenciye uygulanan bu program sonrasında öğrencilerin umut etme, uyum sağlama, stresi yönetebilme, özerklik değişkenleri incelenmiştir. Program sonrasında özellikle maddi durumla alakalı risk altında olan öğrencilerde de psikolojik sağlık puanlarının yükseldiği gözlemlenmiştir (2018).

Pensilvanya Üniversitesinde Penn Resilience Programme adında bir program geliştirilmiştir. Okul temelli bir program olup 11-13 yaş arası öğrencilerle 18 oturum şeklinde oturumlarda 15 öğrenci ortalamayla yapılmıştır. Temelde okul kaynaklı sorunlara karşı esneklik kazandırabilme, olumlu akran ilişkileri geliştirme, iyimserlik, otonomi, sağlıklı karar verme konularının üzerinde durulmuştur. Program sonucunda öğrencilerin esnekliğinde, akran ilişkilerinde ve psikolojik sağlamlığında anlamlı bir fark elde edilmiştir (Gillham, Reivich ve Jaycox, 2008).

Amy Winehouse Vakfı da özellikle madde kullanımı ve psikolojik sağlık risk faktörlerine karşı koruyucu faktörleri artırabilmek amacıyla hem ebeveynlere hem de çocuklara yönelik bir program geliştirdi. Programın konuları özellikle riskli görünebilecek madde kullanım bozuklukları, alkolizm, ırkçılık, beden algısı, umutsuzluk, zorbalık gibi konulardı. Eğitim sonrasında öğrencilerde riskli konuları ele alışta önemli bir değişim ve benlik algılarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlendi (2017).

Psikolojik Sağlamlıkla ilgili deneysel çalışmalarda da bazı ortak noktalar üzerinde durulmuştur: Sosyal becerileri geliştirme, problemlili davranışları azaltma, stres yönetiminin önemi, etkili baş etme yöntemleri, sorun çözme becerisini ve uyum sorunlarını azaltma ortak noktalar olarak sayılabilir.

**Sonuç, Tartışma:** Yapılan araştırmalar Covid 19 döneminde virüsün sadece fiziksel semptomlarına odaklanılmaması gerektiğini bireylerin psikolojik sağlığını ve direncini da ciddi derecede etkilediğini göstermektedir (W. Li vd., 2020; Stankovska vd., 2020; Wang vd., 2020).

Arden ve Chilcot bu dönemi atlatmanın en önemli yollardan birisinin bu dönemin psikolojik etkileri üzerine odaklı çalışmaların artmasıyla olacağını savunmuştur (2020).

Wang yaptığı bu çalışmada Covid 19 dönemini de psikolojik sağlamlığın bir risk faktörü olarak yorumlamıştır (2020).

Bilge ve Bilge yaptıkları araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın Covid 19 dönemi psikolojik belirtilerine karşı önemli bir koruyucu faktör olduğunu ve bu yüzden bu mekanizmayı güçlendirecek şeyler yapılması gerektiğini vurgulamışlardır (2020).

Yapılan çalışmalara salgın, savaş, doğal afet gibi olayların sonucu medyada çıkan şiddet, ani ölümler vb. görüntülerin psikolojik sağlamlığı farklı düzeylerden insanları da etkilediğini göstermektedir (Lau, Yang, Pang, Tsui, Wong ve Wing, 2005). Covid 19 döneminin ilk zamanları yolda bir anda yere yığılarak ölen insan görüntüleri de bu kapsamda kaygısını yönetemeyen ve çok korkanları da kriz yönetme becerisi yüksek olanları korkuya ve psikolojik iyi oluştan uzaklaşmaya itmiş olabileceği yorumlanmaktadır (Aşkın R. vd., 2020).

Yapılan çalışmalarda psikoloji sağlamlık risk faktörlerinin (sosyoekonomik düzey, bireysel ihtiyaçlarımızın karşılanamama durumu, sert mizaç, sorun çözme becerilerinin yetersizliği, yetersiz sosyal destek maddi hasar vb.) Covid 19 döneminin psikolojik etkilerinin yaşanma düzeyine etkilediği vurgulanmıştır (Kaya, 2020). Pandemi döneminde psikolojik sağlamlık koruyucu faktörlerinden en önemlilerinden birisi olan sosyal ve psikolojik desteğe erişebilir olma durumunun pandemi döneminin olumsuz yöndeki psikolojik etkilerinden koruyabilmektedir (Cyrus vd., 2020: 156-158; Holmes vd., 2020).

Sağlık çalışanlarına yönelik yapılan çalışmalarda öncelikle vurgulanan durum ise sağlık çalışanlarının topluma faydalı olabilmesi için kendi psikolojik sağlamlıklarının güçlü olması gerektiği ve bu sayede topluma faydalı olabilecekleridir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan sağlık çalışanlarının sorun çözme ve kriz yönetme becerilerinin de yükselmesi beklendiği için Uluslararası Hemşireler Derneği sağlık sistemlerinden maddi gelirlerine kadar hemşirelere psikolojik sağlamlıklarına geliştirecek bir mesleki planlama yapmaktadır. Bu planlamalar aynı zamanda salgın dönemleri gibi belirsiz dönemleri daha az panik, daha çok soğukkanlılık

ve daha doğru bilgi alarak geçirmemize yardımcı olması da öngörülmektedir (2014).

**Öneriler:** Covid 19 salgın dönemi sadece fizyolojik değil psikolojik olarak da hemen herkesi etkisi altına alan bir dönemdir. Böyle dönemlerde araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin krizleri aşma, sorun çözme becerilerini geliştirme, umutsuzluğa kapılmama vb. özelliklerini de ön plan çıkararak psikolojik sağlamlığı daha düşük kişilere göre daha az etki gördüğünü birçok araştırma sonucunda görmekteyiz. Yine literatürden aldığımız bilgiler psikolojik sağlamlığın kader veya değişmez bir gerçek olmadığını yükseltilebilecek, dinamik bir yapı olduğunu göstermektedir. Araştırmamızın içerisinde de yer alan birçok psikolojik sağlamlığı geliştirme eğitim programları mevcuttur. Afet veya felaketler için çocukları genç yaşlarda psiko-eğitim temelli psikolojik sağlamlık programlarıyla yetiştirmek kriz durumlarından daha başarılı ve daha hızlı çıkmak adına etkili bir yol olacaktır. Bu sayede psikolojik sağlamlığı geliştirmek bir müdahaleden ziyade bir önleme programına dönüşebilir. Belki bu durum bile birçok krizi felakete dönüşmeden çözmemize yardımcı olacaktır. Buna öncelikle bireylerin psikolojik sağlamlığını artıracak yayınlar, eğitimler vb. sayıları artırılmalıdır. Salgın gibi belirsizliklerin yükseldiği dönemlerde başta devlet kurumları olmak üzere çeşitli sivil toplum kuruluşları da ücretsiz veya uygun ücretli çevrimiçi danışmanlık programları hazırlamalıdır. Bu programlar sadece bir psikoterapi olmak zorunda değil aynı zamanda psiko-sosyal destek, psikolojik sağlamlığı geliştirici görüşmelerden oluşmalıdır.

Covid 19 salgın dönemlerinde halen birçok araştırma yürütülmeye devam etse de yeterli veri bulunduğunu söylemek güçtür. Özellikle Covid 19 döneminin psikolojik etkileri ve bu dönemde psikolojik sağlamlık araştırmaları artırılmalı, araştırma sonuçlarında hem bireyleri hem toplumu psikolojik olarak koruyacak adımlar atılmalı aynı zamanda bu dönemde yapılan araştırma sonuçları gelecekte yaşanabilecek olası felaketlere karşı bir önleyici programa dönüştürülebilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018). Psikolojik Sağlık Programının yoksulluk ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- ALJAZEERA. (2020). Timeline: How the new coronavirus spread. <https://www.aljazeera.com/news/2020/01/timeline-china-coronavirus-spread200126061554884.html>
- Amy Winehouse Foundation, (2017). Amy Winehouse Foundation Resilience Programme. [amywinehousefoundation.org/category/resilience-programme](http://amywinehousefoundation.org/category/resilience-programme).
- Antony, E. J. ve Cohler, B. J. (1987). The Invulnerable Child. New York: Guilford Press.
- Arden, M. A., & Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 1-2.
- Arslan, G. (2015a). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Aslan, R. (2020) Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. Ayrıntı
- Balcı, B. (2018a). İlkokul öğrencilerinin sorumluluk düzeylerinin okula bağlanma ve okul doyumunu bakımından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bedel, A., ve Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 71, 157-169
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. San Francisco: Far West Laboratory for Educational Research and Development
- Benson, P.L., Scales, P., Leffert, N. & Roehlkepartain, E. (1999). The fragile foundation: The state of developmental assts among American youth. Minneapolis: Search Institute.



- Bilge, Y. & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51
- Block E, Kroken RA, (1999) Patients with schizophrenia fail to up-regulate task-positive and down-regulate task-negative brain networks: an fMRI study using an ICA analysis approach. *Dergisi*, 8(65): 35-41
- Boyd, K. M. (2000). Disease, illness, sickness, health, healing and wholeness: exploring some elusive concepts. *Medical Humanities*, 26(1): 9-17.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Carrasco-Hernandez, Rodrigo Jácome, Yolanda López Vidal, Samuel Ponce de León (2017). Are RNA Viruses Candidate Agents for the Next Global Pandemic A Review. *ILAR Journal*, Volume 58, Issue 3, 2017, Pages 343–358
- Csikszentmihalyi, M., Damon, W., & Gardner, H. (2009). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.
- Cyrus, S. H. H., Cornelia Y. I. C., ve Roger C. M. H., (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic, *Academy of Medicine*, 49(3), 155-160.
- Doğan, T., (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması
- Dryfoos, J. G (1980). *Adolescents at Risk: Prevalence and Prevention*. Oxford:Oxford University Press.
- Esterwood E., Atezaz S., (2020). Past Epidemics, Natural Disasters, COVID19, and Mental Health: Learning from History as we Deal with the Present and Prepare for the Future
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7- 20.

- Franic ve Dodig-Curkovic, (2020). Parental involvement in the war in Croatia 1991–1995 and suicidality in Croatian male adolescents. *Croatian Medical Journal* 53, 244–253.
- Fraser, M. ve Jenson J. M. A. (2008). *A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy*.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk *Psychiatry, Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 56(1), 127-136
- George A. Bonanno, Sandro Galea, Angela Bucciarelli, and David Vlahov (2006). *Psychological Resilience After Disaster*
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., & Jaycox, L. H. (2008). *The Penn Resiliency Program*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania, US
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Grotberg, E., (1995). *Promoting resilience in children: A new approach*. University of Alabama at Birmingham: Civitan International Research Center.
- Gürcan G., Korkmaz A., Ay Ş., (2022). Covid 19 ve Ruh Sağlığı; Güncel Araştırmalar Bize Ne Gösteriyor? S. (79-88)
- Gürkan, U., (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin Yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Hasöksüz, M; Kılıç, S; and Saraç, F (2020) "Coronaviruses and SARS-COV-2," *Turkish Journal of Medical Sciences: Vol. 50: No. 9, Article 10*.
- Hawkins, J., D., Catalano, R. F. & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.
- Henderson, N. & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.
- Johns Hopkins (2020). *Impact of COVID-19 on an Academic Neurosurgery Department: The Johns Hopkins Experience*
- Kaya, B., (2020). Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. doi:10.5505/kpd.2020.64325

- Keye, M. D. ve Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Krovetz, M. L.(1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Mindsand Hearts Well*, California: Corwin Press.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptation*, s. 179-224. New York: Kluwe Academic/Plenum Publisher.
- Küçüköğlü S., Yıldırım N. & Dursun B.O., (2014) Posttraumatic stress symptoms seen in children within the 3-month period after the Van earthquake in Turkey
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten A. S. (2014a). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Masten, A. S. (2014b). *Ordinary magic-resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in Development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez). *The handbook of positive psychology*, Oxford University Press.
- McKay D, Minaya C, Storch EA (2020) Conducting exposure and response prevention treatment for contamination fears during COVID-19: The behavioral immune system impact on clinician approaches to treatment, *J Anxiety Disord*,
- Merriam-Webster (2020). When Does an Outbreak Become an Epidemic? <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/spanish-flu>
- Naglieri, J. A. ve LeBuffe, P. A. (2004). *Measuring Resilience in Children*.

- In S. Goldstein, R. B. Brooks (Eds.), Resilience in children, s.107-121. New York: Springer.
- Owens CM., Shaw DP., (2013). Pathological changes associated with white striping in broiler breast muscles.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 192-197.
- Öz F., Bahadır Yılmaz E., (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık
- Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience and perceived stress. International Journal of Education and Psychological Research, 5(2), 1-6.
- Pappa S, Ntella V, Giannakas T, et al (2020) Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. Brain Behav Immun.
- Plexico, L.W., Erath, S., Shores, H., & Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. Journal Of Fluency Disorders, 59, 52-63
- Pörtner, H.O.; Roberts, D.C.; Masson-Delmotte, V.; Zhai, P.; Tignor, M.; Poloczanska, E.; Mintenbeck, K.; Nicolai, M.; Okem, A.; Petzold, J.; et al. IPCC, 2019: Summary for Policymakers. IPCC Special Report on the Ocean and Cryosphere in a Changing Climate. 2019. Available online: <https://www.ipcc.ch/srocc/chapter/summary-for-policymakers/> (accessed on 20 July 2020).
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307–321.
- Rutter, M. (1980). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. British Journal of Psychiatry, 147, 589- 661.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 1-12
- Scully, J. L. (2004). What is a disease? EMBO Reports, 5(7): 650-653.
- Shinohara, S.; Toda, H.; Nakamura, M.; Omiya, Y.; Higuchi, M.; Takano, T.; Saito, T.; Tanichi, M.; Boku, S.; Mitsuyoshi, S.; et al. Evaluation of

- emotional arousal level and depression severity using the centripetal force derived from voice. Med. Rxiv.
- Tandon R. (2020) The COVID-19 pandemic, reflections on editorial responsibility. Asian J. Psychiatry. ;50 Article
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2020). Covid 19 (Sars-CoV2) Enfeksiyon Rehberi
- TDK, (2020) Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26(3), 77-86.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Thomsen, K. (2002). Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Tusaire K, Dyer J 2004. Resilience: A historical review of the construct. Holist Nurs Pract, 18: 3-8
- Tzeng Park, T., Zhu, J.Y., Isola, P., Saenko, K., Efron, A.A., Darrell, T.: Cycada. (2020). Cycleconsistent adversarial domain adaptation. In ICML
- Ünsal, F. Ö. ve Uyanık-Balat, G. (2016). Okul öncesi çocuklar için psikolojik dayanıklılık programının 5 yaş çocuklarının sosyal becerilerine etkisi. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2(2), 1-10.
- Wagnild G., Young H.M. (1993) Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale
- Weinstein M. (1991). Performance of a Five-Item Mental Health Screening Test
- WHO (World Health Organization). Disease Outbreak News (2018).WHO (World Health Organization). Constitution of the World HealthOrganization.who.int/governance/eb/who\_constitution\_en.pf.
- Williams, J., & Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting resilience in sexually abusedadolescents, Child Abuse & Neglect, 36, 53– 63.

- Windle, M. (1999). Critical Conceptual and Measurement Issues in The Study of Resilience. (Ed.: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L. ), Resilience and Development
- Wolin, S & Wolin, S. (1993). The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard.
- Yalım, D. (2007). First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimist and gender. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yasuko Fuse- Nagase (2020). <https://www.who.int/ebola/sit> Quality of life and its social determinants for patients with schizophrenia and family caregivers in Cambodia [auation-reports/drc-2018/en/pdf](https://www.who.int/ebola/sit)
- Yenen, O. Ş. (2020). Epidemî ve pandemi. O. Ş. Yenen & S. Badur (Ed.), Pandemi ve COVID-19 içinde (s. 98-128). İstanbul: Ayrıntı.





**ISBN: 978-625-367-242-3**