

# AİLEYE İLİŞKİN GÜNCEL DERLEMELER – 5

EDİTÖR

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL



# AİLEYE İLİŞKİN GÜNCEL DERLEMELER - 5

## EDİTÖR

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL

## YAZARLAR

Ali Taylan ŞAHİN

Busem ÇOBAN

Cansu YUMRUTAŞLAR

Gülçin GÜÇTEKİN

Melek SOLMAZ

Meltem KAYIKCI

Selin GÜMÜŞTEKİN

Yağmur MUMCU

Zekavet KABASAKAL



Copyright © 2024 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 – 2024©

**ISBN: 978-625-367-693-3**  
Cover Design: İbrahim KAYA  
April / 2024  
Ankara / Turkey  
Size = 16x24 cm

## **İÇİNDEKİLER**

**ÖNSÖZ**.....1

### **BÖLÜM 1**

#### **AİLEDE ÜÇGENLEŞME**

Uzm. Psk. Yağmur MUMCU.....3

### **BÖLÜM 2**

#### **İLİŞKİLERDE GASLIGHTING: NASIL FARK EDİLİR?**

Uzman Psikolog ve Aile Danışmanı Meltem KAYIKCI.....31

### **BÖLÜM 3**

#### **OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA UZUN SÜRELİ EKRAM KULLANIMINA İLİŞKİN EBEVEYNLERİN TUTUM VE DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

Psk. Melek SOLMAZ

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL.....51

### **BÖLÜM 4**

#### **OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE AYRILIK KAYGISI ÇALIŞMALARI**

Uzm. Psk. Cansu YUMRUTAŞLAR.....71

### **BÖLÜM 5**

#### **İLKÖĞRETİM OKULLARINDA ZORBALIK VE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

Sınıf Öğretmeni & Aile Danışmanı Ali Taylan ŞAHİN.....93

### **BÖLÜM 6**

#### **ÇOCUK YAŞTA ZORLA EVLENDİRİLMİŞ SURİYELİ KADINLARIN YAŞADIKLARI SORUNLARIN TOPLUMSAL CİNSİYET PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Uzm. Aile Dan. ve Sos. Hiz. Uzm. Busem ÇOBAN ÖZDEMİR.....129

## **BÖLÜM 7**

### **ERGENLERDE ÖFKE VE SALDIRGANLIK ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ**

Psk. Gülçin GÜÇTEKİN

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL.....153

## **BÖLÜM 8**

### **ERGENLERDE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK ÇALIŞMALARININ İNCELENMESİ: DERLEME VE DEĞERLENDİRME**

Uzm. Psk. Selin GÜMÜŞTEKİN

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL.....177

## ÖNSÖZ

Bireylerin her açıdan varoluşlarının temeli olan aile, pekçok bilim dalının çalışma konularından biri olmaya devam etmektedir. Aileye İlişkin güncel değerlendirmeler-5 başlıklı bu kitabımızda da daha önceki kitaplar gibi aile ve bireye yönelik derleme çalışmalarına yer verilmiştir.

Kitabımız sekiz bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm İkili çatışmaların en sık rastlandığı ilişki olarak eş ve ebeveynlik alt sistemleri kapsamında ailede üçgenleşme süreci , ebeveyn ve çocuk ilişkileri de gözönünde bulundurularak ele alınmıştır.

İkinci bölüm de ise günümüz popüler kavramlarından gaslighting incelenmiştir. Gaslighting, istismarcı tarafından hedefteki kurban kasıtlı olarak yapılan bir manipülasyon türüdür. Gaslighting'e uğrayan kurban, bunun sonucunda kendisini değersiz ve özgüvensiz hissetmektedir. Bu bölümde gaslighting yakın ilişkiler kapsamında ele alınmıştır.

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 media kullanım yaşı oldukça düşmüştür ve aileler bu durumla ilgili sürecin önemli bir parçasıdırlar.

Dördüncü bölüm, okul öncesi dönem kapsamında ayrılık kaygısı incelenmiştir. Ayrılık kaygısı, okula uyumu ve sosyal hayatı doğrudan etkileyen bir sorundur. Ayrılık kaygısının bakım verenin kaygı düzeyi ile bağlantısını inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Beşinci bölümde öğrencilerin okuldaki yaşamlarını yakından etkileyen zorbalık üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Okulda zorbalık kavramı tüm boyutları ile alınmış, önleyici çalışmalar dahil olmak üzere değerlendirilmiştir.

Altıncı bölümde Zorunlu göç olgusu Suriyeli kadınlar ve kız çocukları perspektifinden ele alınarak göç sürecinde toplumsal cinsiyete kavramı üzerinde durulmuştur. Özellikle erken evlendirilen kadınlar çevrevesinde göçün etkileri incelenmiştir.

Yedinci bölümde ise Ergenlik döneminde sık görülebilen uyum sorunlarından biri olan öfke ve saldırganlık ele alınarak bireyin yaşamındaki kısa ve uzun vadeli sonuçları, etkileri üzerinde durulmuştur.

Sekizci bölüm, yine ergenlik dönemi ile ilişkilidir. Obsesif kompulsif bozukluk, genellikle çocukluk çağının son evreleri ile ergenlik döneminde başlamakta ve bireylerin yaşamı süresince devam etmektedir. Bu bölümde ergenlik dönemi OKB tanı kriterleri ve müdahale ele alınmıştır.

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.

## BÖLÜM 1

### AİLEDE ÜÇGENLEŞME

Uzm. Psk. Yağmur MUMCU<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10939015>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü, İzmir, Türkiye. ORCID: 0000-0002-1464-4443  
e-posta: yagmurmumcu@gmail.com



## 1. GİRİŞ

İkili ilişki (*dyad*) dinamiklerinde (özellikle karı-koca, anne-baba gibi) çatışmanın, anlaşmazlıkların ve fikir ayrılıklarının olması kaçınılmaz bir durumdur. Bununla birlikte her çatışmanın bir çözümlenme süreci de vardır. Bu sürece ikili ilişkideki bireylerin kullandığı etkili ve etkisiz stratejiler dahildir. Etkisiz çatışma çözümlenme stratejilerinden biri ise üçgenleşmedir. Üçgenleşme (*triangulation*), çatışmayı çözümlerken ikili ilişkiye üçüncü bir kişinin dahil edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Fosco & Grych, 2008). Bu yapıya en çok rastlanan yerlerden biri hiç şüphesiz ailedir. Özellikle, anne baba rolündeki çiftlerin aralarındaki çatışmayı çocuk üzerinden çözmeye çalışmaları üçgenleşmenin en sık görüldüğü yerlerdendir. Üçgenleşme kavramsal olarak anne-baba sistemindeki gerilimin azaltılması için çocuğun ebeveyn sistemine dahil edilmesi anlamına gelmektedir. Ebeveynler kendi aralarındaki çatışmanın yarattığı kaygıyı çocuğun sorunlarına odaklanarak ya da çocuk ile koalisyon içerisine girerek, çocuğu kendi anne-baba sistemine dahil ederek, üçgenleşmeyi gerçekleştirmiş olur. Üçgenleşme, kısa sürede çatışmayı çözümlenmiş ve gerilimi azaltmış gibi dursada aslında çatışmanın sürmesine ve üçgenleştirilen kişinin ruhsal problemlerine neden olabilmektedir. Özellikle, üçgenleştirilen kişi konumunda genellikle çocuk/ergen bulunduğu için araştırmalarda buraya odaklanılmıştır. Ebeveyn çatışmasında üçgenleşme algılayan çocukların uyum sorunları, ebeveyn yabancılaşma, içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri deneyimlediklerine rastlanmıştır (Buehler & Welsch, 2009).

### 1.1. Ebeveyn Çatışması

Karı ve kocanın evlilik yolu ile oluşturduğu ve sonraki süreçlerde çocukların dahil olduğu yapıyı aile olarak tanımlayabiliriz. Sosyal yaşamla ilk karşılaştığımız yer ailedir. Aile aracılığıyla sosyalleşmeye başlarız ve sosyal rollerimizin farkına varırız. Aile, tarihteki en eski ve en köklü, neredeyse evrensel bir sosyal kurum olmasına rağmen, biçim ve yapı bakımından büyük farklılıklar gösterir. Bu yapının büyümesi ve sürdürülmesi beraberinde değişimler getirir ve bu değişimlerle yüz yüze gelmenin kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Bell, Bell ve Nakata (2001)'a göre aile, duyguların sürekli akışkan olduğu bir yapıda bireysel çıkarların, bağlılığın ve çatışmaların bir karışımıdır. Ailenin dinamikleri ise zamanla içsel ve dışsal süreçler ile değişim içerisindedir (Bell, Bell & Nakata, 2001).

İçsel süreçleri etkileyen en önemli faktörlerden bir tanesi eşlerin çatışma çözme becerileridir (Bell, Bell & Nakata, 2001). Çiftler genellikle farklılıkları, kişilerarası zorlukları, gelişimsel krizleri vb. durumları etkili bir şekilde çözmekte zorlanabilmektedirler (Bell, Bell & Nakata, 2001). Buna benzer anlaşmazlıkların çözülmesinde yaşanan zorluklar ise çatışmanın devamlılığına yol açabilmektedir. Bazı çiftlerin çatışma çözme becerileri daha güçlü ve etkin iken bazı çiftlerin çatışma çözümlemede etkin yollar kullanamadıkları görülmektedir. Etkin bir şekilde çatışmayı çözümleyemeyen çiftler ise olumsuz baş etme stratejileri geliştirmektedir. Eşlerin sorunun diğerinden kaynaklandığını düşünmesi, birbirlerini suçlamaları veya birbirlerinin davranışlarını kontrol etmeye çalışmaları ise sorunun çözümünde işlevsiz olan stratejilerden olduğu söylenebilir. Bu işlevsiz olan çatışma çözme stratejilerinden birinin de üçgenleşme (*triangulation*) dir.

Ebeveyn çatışmasının ebeveynler arasındaki ilişkiyi olumsuz etkilemesiyle birlikte, literatürde çocukların ebeveyn çatışmasından etkilenme süreçlerine de ağırlık verilmiştir. Yapılan birçok araştırmada ebeveyn çatışması ve çocukların uyum problemleri arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. (Grych ve Fincham, 1990; Şirvanlı-Özen, 1998). Mechaniz ve Hansell (1989), yaptıkları araştırmada ergenlerin ebeveyn çatışmasını ebeveynlerinin boşanmasından daha olumsuz değerlendirdiklerini kaydetmiştir. Ergenlerin yanı sıra, ebeveynlerinin birbirleriyle öfkeli iletişimi olan iki yaşındaki çocuklarda sıkıntı ve huzursuzluk belirtileri gözlemlenmiştir (Cummins ve ark., 1981). Çocukların anne babaları arasındaki çatışmanın nedenini kendileriymiş gibi algılamalarının; bu çatışmanın ve nedenlerinin kalıcı olduğunu düşünmelerinin, çatışma sırasında kendilerine yönelik tehdit algılamalarının ve bu durumla baş etme becerilerini yetersiz görmelerinin, çocukların psikolojik problem geliştirmelerinde önemli faktörlerden olduğu düşünülmektedir (Grych ve ark., 1992).

## 1.2. Üçgenleşme Kavramı

İkili bir ilişki sisteminde oluşan gerilimler dengesizlik yaratır. Sistemin tekrardan dengeye gelmesi adına üçüncü bir kişinin sisteme girmesi üçgenleşme (*triangulation*) olarak tanımlanabilir (Toker, 1972; Bowen, 1978). Çatışma çözme becerisi zayıf olan çiftler ilişkilerindeki dengeyi yeniden sağlamak ve istikrarı sürdürmek adına üçüncü bir kişiyi ilişkiye dahil ederler.

Böylece bu ilişki artık bir çift (ikili, *dyad*) ilişki olmaktan çıkarak üç kişilik bir ilişki ya da üçüncü kişi üzerinden sürdürülen bir ilişki şeklini alır. Üçüncü kişi ilişkiye dahil olduğunda bu ilişki artık üçgenleşmiş bir ilişki haline gelmiş ve sisteme sonradan dahil edilen yani çatışma tansiyonunu dengeleyici kişi ise üçgenleştirilmiştir.

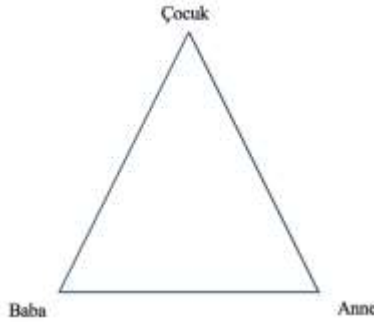
İkili çatışmaların en sık rastlandığı ilişkinin evlilik ve ebeveynlik dinamikleri olduğunu söylemek mümkündür. Aile sisteminde ebeveynlerin birbirleri haricinde en çok temas ettikleri kişi ise çocuklardır. Bu nedenle üçgenleştirilen kişilerin sıklıkla çocuklar olduğunu söyleyebiliriz (Buchanan ve Waizenhofer, 2001; Minuchin, 1974). Böyle bir ilişki kalıbında ebeveynler kendi aralarındaki çatışmaları karı-koca ilişkisi özelinde çözmek yerine çocuk üzerinden çözerler. Çatışma çözümleme aracı olarak kullanılan çocuk için ise psikolojik olarak birçok risk faktörü bulunur (Buehler & Welsh, 2009; Fosco & Grych, 2008; McCauley ve Fosco, 2022). İkili ilişkiye üçüncü bir kişiyi dahil etmek hem çatışmayı kalıcı olarak çözmez hem de ilişki dinamiğine olumsuz etkileri olduğu kadar dahil edilen üçüncü kişi içinde zorlayıcıdır. Bu denklemde ebeveyn çatışmasına dahil edilen bir çocuğu düşündüğümüzde ise çatışmaya maruz kalma süresinin artarak ilerlemesi, yetişkinlerin ilişkisine dahil olarak gelişimsel açıdan uygun olmayan durumlara şahit olması ve ebeveynlerin sorunlarının çözüme sorumluluğun kendisinde olduğunun yükü ile sağlıklı kişilik geliştirmede zorluklar yaşaması söz konusu olacaktır. Böyle bir rol biçilen çocuk için yetişkin hayatındaki ilişkilerdeki konumu da kök ailesindeki rolüne yakın olabilir, problem çözüme becerileri zayıf olabilir ve ebeveynlerinininkine benzer olabilir. Bu noktada, Bowen'ın Kuşaklararası Kuramı'ndaki gibi ailede tekrarlayan dinamiklerin görülme olasılığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Ebeveynler-çocuk arasında oluşan üçgenlerin ise farklı türleri olabilir. Yani üçgenleşmenin oluşma şekli farklı ilişkilendirmelerden meydana gelebilir. Bir aile içerisindeki ilişkilerin genellikle dengeli olması sağlıklı ilişkilerin olduğunu gösterir. Şekil 1'de gösterdiği gibi bu aile bireyleri arasındaki mesafelerin birbirlerine eşit olduğuna işaret eder ve böylece dengeli (*balanced*) bir model oluşur. Bununla birlikte, bu ailelerde çatışmaların hiç yaşanmadığı anlamına gelmez. Çatışmalar her ailede ve her ilişki dinamiğinde olur hatta olmasının sağlıklı olduğu söylenebilir. Önemli olan noktanın çatışmanın sağlıklı ve etkili olarak çözümlenerek sistemin yeniden kendi dengesine

dönebilmesidir. Dengesiz bir üçgen dinamiği ise bize üçgenleşmenin var olduğunu gösterir. Anne-baba-çocuk arasındaki mesafelerin eşit olmasının aksine ikili ilişkilerin daha yakın ya da daha uzak olması bu ailede ne tür bir üçgenleşme olduğunu görmemizi sağlar. Dengeli bir anne-baba-çocuk üçgeninin yanı sıra ailede günah keçisi, arabulucu ve koalisyon gibi üçgenleşmeler tespit edilebilir. Her ailedeki dinamik değişkenlik gösterse de çoğunlukla dengesiz olan ikili ebeveyn ilişkisine çocuğun dahil edilmesi ile dengesiz bir üçlü ilişki oluşturulmuş olur.

### Şekil 1

(a) Dengeli Ebeveyn-Çocuk Modeli



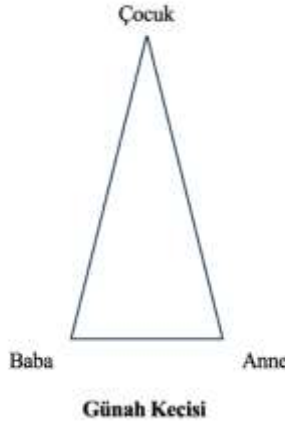
Not. Bell, Bell ve Nakata, 2001

Üçgenleşme farklı formlarda olabilir. Bell, Bell & Nakata (2001), aile içindeki farklı üçgenleşme türlerini temsil etmesi adına her bir üçgenleşme ilişkisini model üzerinden göstermişlerdir. Üçgenin kenarlarının uzunluğu o aile bireyleri arasındaki mesafeyi yani anlaşmazlığı temsil etmektedir (Bell, Bell & Nakata, 2001). Bu üçgenleşme yapılarından biri dışarı itilmiş (*pushed out*) olarak adlandırılmıştır (Şekil 2). Bu yapıda bir üçgenleşmede anne-baba kendi çatışmalarını çözümlenmekten kaçınmak adına çocuğa daha fazla odaklanır. Burada çocuğun sorunlarına daha fazla odaklanılarak, dikkat ikili sorunlarındansa çocukta kalmış olur fakat asıl sorun çocuk değildir (Bell, Bell & Nakata, 2001). Böyle bir modelde çocuk ‘günah keçisi’ (*scapegoat*) konumundadır. Çocuğun belirli bir sorununa odaklanmak ya da belirli bir yeteneğine odaklanarak katı bir şekilde disipline etmek gibi örüntülerle çiftler

kendi sorunlarından kaçınmış hale gelirler ve bütün dikkat çocuk üstünde yoğunlaştırmış olur (Wang ve ark., 2017; Erkan ve Afşin, 2023).

## Şekil 2

(b) Dışarı İtilmiş Ebeveyn-Çocuk Modeli



Not. Bell, Bell ve Nakata, 2001

Başka bir üçgenleme yapısı, Şekil 3'te gösterildiği gibi ikili ilişkideki bir birey ile koalisyon oluşturarak ya da ikili ilişkide arabulucu hale gelen üçüncü kişinin olduğu içe çekilmiş (*pulled in*) modeldir (Bell, Bell & Nakata, 2001). Kuşaklararası koalisyon (*cross-generational coalitions*) modellerinde, bir ebeveyn çocuk ile koalisyon kurarak çocuğu kendi yanına çekmektedir. Örneğin, anne eşi ile arasındaki tansiyonu düşürmek ya da kendi hissettiği kaygıyı azaltmak adına eşi ile yaşadığı sorunları eşiyle doğrudan paylaşmak yerine çocuğuna anlatarak baş etmeyi tercih edebilir. Böyle bir modelde çocukla koalisyon oluşturarak çocuğu üçgenleştirmiş olur. Çocuk aile içerisinde bir tarafa çekilmiş olur fakat aile, içerisinde tarafların olduğu ve çocuğunda bir tarafın yanında olduğu bir yapı olmamalıdır. Bu gibi bir modelde ikili ilişkinin istikrarı bozulmamış olsa da çocuğun ilişkiye katılması çocuk için risklidir (Coser, 1956; Bell, Bell & Nakata, 2001). Diğer içe çekilmiş model ise arabulucu (*mediator*) modeldir. Bu modelde çocuk tam olarak anne ve babanın arasında kalmıştır. Ebeveynleri arasında kalan çocuk çatışma çözümünde denge bulucu ve tansiyon düşürücüdür. Çocuk böyle bir modelde ebeveynlerine



çatışmalarını çözme ihtiyacına yönelik çocuklarını bu ilişkiye çeken ebeveynler yetişkin ilişkilerinin sorumluluğunu da çocuklarına vermiş olurlar fakat ikili ilişkilerdeki çatışmayı çözmesi gereken ne bir başkasıdır ne de özellikle bir çocuktur. Üçgenleşmeyi sıklıkla kullanan ebeveynlerin çatışmayı tespit etme ve çözme becerileri de azalabilir (Minuchin, 1974; McCauley ve ark., 2021). Aynı zamanda bu yöntem çatışmaların yeniden gerçekleşme sıklığını arttırabilir (Minuchin, 1974; McCauley ve ark., 2021).

### **1.2.1 Bowen Kuşaklararası Aile Sistemleri Terapisinde Üçgenleşme**

Bowen'in aile terapisi, ailelerle sistemik temelli yaklaşımlardan ilki olarak bilinir. Bu yaklaşım aynı zamanda Kuşaklararası Aile Terapisi olarak da anılır. Kuşaklararası Aile Terapisi, ailenin geçmişine olan vurgusuna rağmen, eşzamanlı olarak şimdiye de odaklanır. Kuramın özü ailede var olan duygusal sorunların, özellikle kronik kaygının nesilden nesile taşındığı düşüncesine dayanmaktadır. Aile Sistemleri Kuramı, aileyi daha iyi anlayabilmek için sekiz kavram etrafında şekillenmiştir. Bu sekiz kavramla Bowen, ailede yaşanan kaygının ailenin tüm üyelerini nasıl etkilediğini, aile ilişkilerini nasıl şekillendirdiğini ve nesilden nesile nasıl aktarıldığını açıklayarak kuramın bütünlüğünü oluşturur (Tönbül, 2021). Bowen'ın kuramı psikanalitik ilkelere dayanan ve aileyi kuşaklar arası sistemler olarak inceleyen klinik odaklı bir yaklaşımdır. Bowen, bireyin nerede olursa olsun köken ailesi ile çözülmemiş, yarım kalmış duygusal tepkileri sürekli yanında taşıdığını ve böylece var olan ilişki modellerini şimdiki ilişkilerde de kullandığına inanmaktadır (Tönbül, 2021).

Aile Sistemleri Kuramı'na göre, bireyler eş seçimi ile evlilik etkileşiminde bulunurlar. Kök ailelerinde öğrendikleri kalıpları ve kaygıları ise kendi çocuklarına aktarmalarıyla da kuşaklar arası aktarım gerçekleşmektedir. Bowen aileleri özünde duygusal sistemler olarak tanımlamıştır (Tönbül, 2021). Kuramı ise bireylerin yaşadıkları problemi neden sonuç ilişkisi ile bakmaktan ziyade derinlemesine ve çok yönlü araştıran bir yaklaşımdır. Yukarıda bahsedildiği gibi, kuramında topladığı 8 kavram ise şunlardır; benlik farklılaşması, duygusal sistemler, kuşaklar arası aktarım, üçgenler, aile yansıtma süreci, duygusal kopma, sosyal gerileme ve kardeşlerin doğum sırası (Kesici ve ark., 2017). Kronik kaygının aile sistemleri arasında nasıl aktarıldığı,

devam ettiği ve ne gibi çatışma sonuçlarına neden olabileceği bu kavramlar ile ele alınmıştır. Ailedeki kronik kaygı ise çatışmalarda rol oynamaktadır.

Bowen (1978)'a göre ailedeki en küçük ve en temel sistemi üçgenler oluşturmaktadır. Stres ve kaygı altında ikili bir ilişki üçüncü bir kişiyi ilişkiye katarak üçgen oluşturmaktadır. İkili bir ilişkiye üçüncü kişinin dahil edilmesi ile oluşan üçgenleştirme sürecinde kaygı ve gerilim üçgenin içerisine aktarılır (Kesici ve ark., 2017). Problem çözme ve baş etme yöntemleri etkisiz olan ikili ilişkilerde çatışma yaşandığında bireyler, bireysel ya da birlikte olarak üçüncü kişiyi ilişkilerine çekme eğilimde olabilmektedir.

Üçgenleştirme iki kişinin ilişkisinde ortaya çıkan kaygıyı ilişkiye üçüncü bir kişiyi dahil ederek azaltmaya çalışılması durumunda ortaya çıkar. Böylece kaygının ortaya çıkardığı ikili sistemdeki (genellikle ebeveyn sistemi) dengesizlik üçgenleşme ile yeniden dengeli hale getirilmeye çalışılır. Bowen, üçgenleşmedeki temel kaynağın kaygı olduğunu ve üçgenleşmenin hissedilen kaygı ile baş etme yöntemlerinden biri olduğunu düşünmektedir. Aile sisteminde çatışmanın en sık görülebileceği alan ebeveyn sistemidir. Ebeveynlerin evlilikleri, ebeveynlikleri, kişisel ve ilişkisel ihtiyaçları, dünya görüşleri gibi durumlardan kaynaklı çatışmalar zaman içinde meydana gelebilmekte ya da var olan çatışmalar sürdürülebilmektedir. Kaygının temel oluşturduğu anlaşmazlıkların yarattığı gerilimler genellikle ilişkiye çocuğun dahil edilmesi ile sonuçlanır. Çiftlerin yaşadığı anlaşmazlıkların çocuğa yansıtılması, çocuk aracılığı ile iletişim kurmaları, çocuğun sorunlarına aşırı odaklanarak kendi sorunlarını göz ardı etmeleri gibi süreçlerle çocuk üçgenleştirilmiş olur. Üçgenleştirilme kurbanının en sık çocuğun olması ise çocuğun aileye hala bağımlı olması ve benlik farklılaşmasının henüz gerçekleşmemesi nedenleri arasındadır (Adalıoğlu, 2020). Çocuk, var olan çatışmaya katılması dolayısıyla ilişkinin bir parçası haline getirir. Buradaki önemli olan sorun, çocuğun çocuk sisteminden çıkıp ebeveyn sisteminin bir parçası haline gelmesidir. Sonuç olarak, çocuğun ebeveyn sistemi ile iç içe geçmesi ile strese karşı daha savunmasız bir hale geldiği söylenebilir (Adalıoğlu, 2020). Bu süreçte ailedeki kaygı daha az yaşanır bir şekilde görülse de problemlerin çözülmeden kalması kaygıyı kronikleştirebilir (Bowen 1976; Barker, 1998; Adalıoğlu, 2020). Aile Sistemleri Kuramı'na göre üçgenleme, ebeveyn ilişkisindeki gerilim, kaygı ve stres düzeylerini azaltan bir stratejidir (Bowen, 1978; Gale ve Muruthi, 2017). Bu bağlamda, en sık üçgenleştirilen

bireylerin çocuklar olmasıyla çocukta görülen bireysel ruhsal sorunların gelişmesi ise kaçınılmazdır. Dolayısıyla ailedeki bu dinamik, çocuklardaki etkilerinin araştırılmasına kapı açmaktadır.

Aile Sistemleri Teorisi'ne göre çocukları ebeveynler arası çatışmaya çekmek, ebeveynler arası alt sistem ile ebeveyn-çocuk alt sistemi sınırları arasında uyumsuzluğa neden olur (örn. Buchanan ve Waizenhofer, 2001; Grych ve ark., 2004; Grych ve ark., 1992). Bu sınırların aşılması ve çocukları rollerinin dışına çıkarmak çocuklarda uyum sorunlarına yol açabilmektedir (Grych vd., 2004; Fisher, 2012; Fosco ve Bray, 2016; Franck ve Buehler, 2007). Bowen, terapi yaklaşımında üçgenlerin tespit edilip bozulmasının sistemin istikrarı açısından gerekli olduğunu vurgulamıştır (Bowen, 1978).

### 1.3. Üçgenleşmenin Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkisi

Üçgenleşme literatürüne bakıldığında en sık çalışılan grubun ergenler olduğu görülmüştür. Bunun nedeni, ebeveynlerin ergenlerin gelişimsel olarak daha küçük yaştaki hallerine göre daha büyük olduklarını düşünmeleri ile en sık ergenleri ilişkiye dahil ediyor olabilecekleri ihtimalini içerebilir. Ebeveynler birbirleri hakkındaki düşüncelerini ergen çocuklarına anlatırlarsa, çocuğun bundan olumsuz etkilenmeyeceğini düşünüyor olabilirler. Her yaştaki çocuk ebeveyn çatışmasının farkında olsa da ergen çocuklar bu çatışmanın neden kaynaklandığını az çok kavrayabilecek bilişsel becerilere sahip olurlar. Bu nedenle aynı zamanda ergenler kendiliğinden de ebeveyn ilişkisine dahil olabilirler, bir ebeveyni ile koalisyon oluşturabilirler ya da arabuluculuk rolünü kendileri üstlenebilirler. Ergenler, ebeveyn çatışmasını kavrayabilecek kadar olgunlaşmış olsalar da sınırlarını koruyamayacak kadar henüz küçüklerdir (Margolin ve ark., 2001; Erkan ve Afşin, 2023). Bununla birlikte, duygusal ve dil becerileri açısından daha gelişmiş oldukları için üçgenleştirilme olasılıklarının daha fazla olduğu söylenmektedir (Davies ve Forman, 2002; Erkan ve Afşin, 2023). Yapılan araştırmalarda ebeveynlerin çatışma çözümünde çocukların üçgenleştirilmesinin çocuk/ergenler üzerindeki etkilerine ağırlık verilmiştir.

Ebeveyn çatışmasında üçgenleştirilen çocuk/ergenlerde uyum problemleri, psikolojik semptomlar, daha sık ebeveyn ve akran çatışmaları yaşadıkları görülmüştür (Gerard ve ark., 2005; Buehler ve Welsh, 2009; Fosco ve Bray, 2016; Löhre, 2022). Yapılan araştırmalarda ele alınan diğer

değişkenler şu şekilde sıralanabilir; ebeveyn çatışması, ergenlerin uyumu, depresif hisler, öznel iyi oluş, içselleştirme davranışları ve dışsallaştırma davranışları. Üçgenleşme algısı yüksek olan ergenlerin ve çocukların uyum problemleri yaşadığı, depresif hislerinin arttığı, öznel iyi oluşlarının düştüğü, içselleştirme (Jacobvitz ve Bush, 1996; Buchanan ve Waizenhofer, 2001; Gerard ve ark., 2005; Frank ve Buehler, 2007; Grych ve ark., 2004; Koçak ve ark., 2023) ve dışsallaştırma (saldırganlık vb.) davranışları gösterdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Baril ve ark., 2007; Fosco ve Grych, 2008; Fosco ve ark., 2014). Aşağıda gözlemlenen içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına yer verilmiştir;

#### İçselleştirme sorunları,

- kaygı/anksiyete
- stres
- geri çekilme
- depresyon
- utangaçlık
- umutsuzluk
- düşük yaşam canlılığı
- düşük öznel iyi oluş
- psikosomatik belirtiler vb.

#### Dışsallaştırma sorunları,

- agresif davranışlar
- saldırganlık
- özdenetim sorunları
- dürtüsellik
- öfke kontrol sorunu
- aykırılık
- madde kullanımı vb.

#### **1.4. Üçgenleşmenin Ebeveyn ve Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkisi**

Üçgenleşme konseptinin oluşumunun temelinde ikili ilişkiler bulunmaktadır. Çatışmaların en sık görülebileceği ve duygusal etkileri nedeni ile çözüm sürecinin daha çalkantılı olabileceği ilişkiler ise romantik ilişkilerdir. Bu nedenle ebeveynlik/evlilik ilişkilerinde üçgenleşme stratejisine rastlamak şaşırtıcı değildir. Çözüm becerileri zayıf, stresle baş etme stratejileri düşük ve kırgınlık seviyeleri yüksek çiftlerin üçgenleşmeyi bir çatışma yönetimi stratejisi olarak kullanma eğiliminde olduğu söylenebilir (Bell, Bell & Nakata, 2001).

Kerr ve Bowen'a (1988) göre ikili ilişkiler iç ve dış strese karşı daha savunmasız olduğu için doğası gereği istikrarsızdır. Dolayısıyla en küçük ve istikrarlı ilişki sistemi üçgendir (Kerr ve Bowen, 1988; Bokek-Cohen, 2008). İkili ilişkideki bireyler baş edemedikleri bir kaygı ve gerilim deneyimlediklerinde, bu tansiyonu düşürmesi için üçüncü kişiyi görevlendirirler. Bu üçüncü kişinin görevlendirilmesi ile üçgenleşme gerçekleşmiş olur. Kerr ve Bowen'a (1988) göre üçgenleşme şu yollardan herhangi biriyle gerçekleşebilir:

- Partnerlerden biri diğer partner hakkında ya da ilişkileri hakkında üçüncü kişiye şikayetlerde bulunabilir ve onu çözüm sürecine sokmak adına görevlendirebilir,
- Partnerlerin üçüncü kişinin önünde çatışmaya girmesi
- Üçüncü kişi kendisini çiftin çatışmalarının merkezine dahil edebilir (Bokek-Cohen, 2008).

#### **1.5. Üçgenleşme ve Çift İlişkisi**

Üçgenleşme alan yazınında üçgenleşmenin daha çok çocuk üzerindeki etkilerine ağırlık verildiği, dolayısıyla ebeveynlik/evlilik ilişkisine olan etkileri üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda ise çiftlerin ilişkilerinde üçgenleşmenin oluşmasının evlilik doyumlarını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Bashirgonbadi ve ark., 2021). Ayrıca çocukları olan evli çiftlerin ilişkisinde üçgenleşme stratejisi kullanmalarının da evlilik kalitelerini düşürdüğü bulunmuştur (Hu ve ark., 2015). Evlilik doyumunu, evliliğin kalitesi ile değerlendirilebilmektedir. Evlilik

kalitesi ise çiftlerin uyumu, cinsel tatmin, bağlılık, birbirlerine uygunlukları, mutluluk gibi etkenlerden oluşan bir konsepttir (Sanford, 2006; Fatemi Aghda, 2022). Aynı zamanda ilişkilerinde üçgenleşmeyi kullanan çiftlerin aralarında bir çatışma olmadığını ifade ettikleri gibi yakınlık olmadığı da görülmüştür (Fosco ve Grych, 2010; Fatemi Aghda, 2022). Evlilik çatışmalarında en sık karşılaşılan üçgenler çocukların üçgenleştirilmesidir. Bunun nedeninin çocukların genellikle çatışmaya sürüklenebilecek en savunmasız kişiler olmasıdır (Khakpour, Nazari, A. M. ve Zahra Kar, 2014; Fatemi Aghda, 2022).

Çekirdek ailedeki üçgenleşmelerin yanı sıra büyük aile üyelerinde dahil olduğu üçgenleşmeler gözlemlenebilir. Özellikle çiftler çocuklarını büyütürken aile büyüklerinden yardım alıyorsa, geniş aile sistemleri içerisinde yaşıyorlarsa ve kolektif kültür yapılarında köken aileler ile üçgenleşmeler görülebilmektedir (Chen, 2006). Örneğin, kocasının bir davranışından rahatsız olan bir kadın, kendi ebeveynlerine sürekli olarak şikâyetle bulunabilir ve ebeveynleri, eşlerle ayrı ayrı konuşarak veya kocasına değişmesi için baskı yaparak kendilerini arabulucu olarak veya koalisyon oluşturarak ilişkiye dahil olurlar (Yuan, 2019). Üçgenleşmenin genel yapısındaki gibi bu durum eşlerin sorunlarını geçici olarak çözebilir fakat yeni gerilimlere neden olabilir ve çatışma birikerek evlilik ilişkisine olumsuz etki edebilir (Yuan, 2019).

Literatüre bakıldığında üçgenleşme değişkenine evli çiftler açısından en çok Çin kültüründe ağırlık verilmiştir. Ayrıca çift literatüründeki bu çalışmalar üçgenleşmenin ergenler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalardan farklı olarak evlilik doyumu, evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, kayınbaba-valide ilişkileri, evlilik statüsü ve satın alma stratejileri gibi değişkenlerle ilişkileri incelemiştir. İsrail’de Yahudi evli çiftlerin örneklem olduğu araştırmada, evli çiftlerin satın alma stratejilerinde üçgenleşmeyi kullanma durumları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hem kadınların hem de erkeklerin eve yeni bir eşya alma, yeni bir eve taşınma, tatile gitme gibi karar aşamalarında ilişkilerini üçgenleştirdikleri görülmüştür. Üçgenleştirilen kişilerin kim olduğuna bakıldığında arkadaşlar, aile büyükleri ve en çok da çocuklar olduğu bulunmuştur (Bokek-Cohen, 2008). Bununla birlikte babaların daha çok başka bir üçüncü kişiyi (arkadaş vb.) dahil etmesinin daha sık olduğu, annelerin ise çocukları üçgenleştirmeyi daha sık tercih ettikleri görülmüştür. Üçgenleşmenin evlilik kalitesi ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda ise, üçgenleşme ve evlilik kalitesinin negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Fatemi

Aghda, 2022). Ayrıca güvensiz bağlanma stiline sahip çiftlerin evlilik doyumunun daha düşük olmasıyla birlikte dolaylı olarak üçgenleşmeyle bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Yuan (2019) yaptığı çalışmada, eşlerin köken aileleri ile üçgenleşmesinin hem kadın hem de erkek için evlilik kalitelerinin düştüğünün algılamasına neden olmaktadır. Ayrıca köken aile üçgenleşmenin sadece evlilik kalitesini düşürmekle kalmayıp, üçgenleşen kişi (genellikle kayınvalide) ile olan ilişkiye de zarar verdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Çin örnekleminde yapılan bir diğer çalışmada ise köken aile ile üçgenleşmenin, yani aile büyüklerinin evlilik ilişkisine dahil edilmesinin, çiftlerin evlilik doyumunu olumsuz anlamda etkilediği bulunmuştur (Hu ve ark., 2015)

## 1.6. Üçgenleşmenin Oluşumunda Risk Faktörleri

McCauley ve Fosco (2022), üçgenleşmenin oluşumunda ailenin, ebeveynlerin ve ergenin yapısal özelliklerinin önemli etkilerinin olduğunu düşünmektedirler. Üçgenleşmenin oluşmasındaki aile, ebeveyn ve ergenden kaynaklanan faktörleri ise yaptıkları bir çalışmada açıklamışlardır.

### 1.6.1. Üçgenleşmede Aile Risk Faktörü

McCauley ve Fosco (2022), aile bütünlüğünün ve çiftlerin ilişkisinin niteliğinin ebeveyn arası çatışmanın gelişmesinde rol oynadığını söylemektedirler. Ebeveynler arasındaki çatışmada ise artan gerilim, düşmanlık hissi, eleştiri, duygusal bağın ve desteğin az olması gibi etkenlerin çatışmayı sürdüren ve çözüm becerisini olumsuz yönde yönlendiren faktörlerdendir. Aile bütünlüğünün düşük olduğunun hissedilmesinin ise ergenlerin çatışma tansiyonunu azaltmak için kendilerini sorumlu hissetmelerine ve dolayısıyla ebeveyn ilişkisine dahil olmalarına sebep olabilmektedir (Fosco ve Grych, 2010; McCauley ve Fosco, 2022).

Ailede destekleyici ve bağlılık gibi faktörlerin sağlıklı çatışma çözme süreçlerine katkısı olacağını bu nedenle üçgenleşmenin oluşumunda koruyucu olacağı düşünülmektedir. (Driver & Gottman, 2004; McCauley ve Fosco, 2022). Ayrıca ebeveynlerin çift ilişkilerindeki sevgi, pozitiflik ve bağlılık gibi etkenlerin düzeylerinin de üçgenleşme oluşumunda rol aldığı söylenebilir. İlişki bağlarının güçlü olmadığı ve etkin olmayan çatışma yöntemlerinin olduğu ailelerde, ebeveynlerin çocukları ilişkiye destek sağlaması adına üçgene dahil

etmesi daha olasıdır (Cox ve ark., 2001; Kerig, 2005; McCauley ve Fosco, 2022)

### **1.6.2. Üçgenleşmede Ebeveyn Risk Faktörü**

McCauley ve Fosco (2022) ebeveynin depresyonunun ebeveynler arası çatışmada etkili olduğunu ve dolayısıyla üçgenleşme riskini arttığını kaydetmişlerdir. Depresyonun yapısının getirdikleri ile ebeveynlerin evlilik doyumunun daha düşük olabileceği görülmüştür (Kronmüller ve ark, 2011). Depresyonda olan ebeveynin ise çatışma esnasında kullandığı stratejilerin daha çok etkisiz olma eğilimi yüksektir (ör, geri çekilme, kaçınma ve sözlü düşmanlık vb.) (Marchand ve Hock, 2000).

Böyle bir durumda problem yaşayan ebeveyn, ergenin kendisine destek olması için onu ilişkinin içerisinde dahil edebilir ya da ergen kendi gözlemlediği süreçlerden dolayı daha savunmasız gördüğü ebeveynini koruma rolü üstlenerek ebeveyn ilişkisine dahil olabilir. Her iki durum ise üçgenleşmenin gerçekleşmesine zemin hazırlamaktadır (Kerig, 2005; Van Parys ve Rober, 2013; McCauley ve Fosco, 2022).

Bununla birlikte ebeveynin ruh halinin genel olarak öfkeli olmasının ailede üçgenleşme riskini arttırdığı ön görülmektedir. Öfkeli ruh hali içerisinde olan ebeveynin, ebeveyn çatışmasının yoğunluğunu ve etkili bir çözüm sürecini etkilediği düşünülmektedir. Bu ruh halindeki ebeveynlerin, işlevsel çatışma çözme becerilerini kullanması zorlaşabilir ve bu nedenle çocukları çatışmaya sürükleyerek üçgenleştirebilirler (Fosco ve Grych, 2008). Aynı zamanda ebeveynin öfkeli ruh hali çocuğun tepkilerini düşmanca bir hale getirmesine neden olabilmektedir. Bu gibi durumlarda, çocuk öfkeli ebeveynine cephe alarak diğer ebeveyninin yanında olmayı tercih edebilir. Böylece diğer ebeveyni ile bir koalisyon oluşturarak üçgenleşme oluşması olasıdır. (Cummings ve ark., 1981).

### **1.6.3. Üçgenleşmede Ergen Risk Faktörü**

Yapılan araştırmalarda, çocukların ebeveyn çatışmasına doğrudan müdahale ederek ya da ebeveynin dikkatinin yönünü değiştirebilmek adına yıkıcı davranışlarda bulunarak süreçte aktif bir rolleri olduğu sonucuna varılmıştır (Schermerhorn ve ark., 2007). Ergenlerin bireysel özelliklerinin ve özellikle duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların, üçgenleşme de önemli bir

risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Ebeveyn çatışmasının yoğunluğu ve çözülmemiş olması, ergenlerde duygusal sıkıntıya neden olmaktadır (Fosco ve Grych, 2008). Duygu düzenleme becerisinde daha yetkin olan ergenler ise ebeveyn çatışmasına dahil olmaktan kaçınarak üçgenleşmeden korunabilmektedirler. Aynı zamanda, ebeveyn çatışmasına daha yıkıcı tepkiler veren ve çatışmaya kendi motivasyonu ile giren ergenlere de rastlanmaktadır. Ayrıca kaygı seviyesi yüksek olan ergenlerin ebeveyn çatışmasına müdahale etme olasılığının daha yüksek olduğu ve bu nedenle üçgenleşme riskinin arttığı söylenebilir (Fosco ve Grych, 2008).

Çocuğun, kişisel güvenliğinin tehdit edildiği hissi ve ailenin bütünlüğünün sarılmasından dolayı yaşadığı kaygı sürece müdahale etmesine sebep olabilmektedir. Çocuk ailenin bütünlüğünün bozulacağı endişesinin yarattığı koruma isteği içerisinde ebeveynlerinin çatışmasını azaltma rolünü üstlenebilir (Davies ve ark., 2015). Kaygı seviyesi yüksek olan çocuklar yaşanan çatışmayı daha çok olumsuz yorumlama eğiliminde olabilirler. Bu nedenle potansiyel olumsuz sonuçları en aza indirebilmek adına ilişkide rol alarak üçgenleşmenin kurbanı olma olasılıkları artar. Yüksek kaygı nedeni ile çatışma sinyallerini okumakta daha açık olabilir ve olası sinyalleri önceden sezerek çatışmayı azaltıcı bir çaba içerisine girebilirler. Burada önleyici bir sürece giren ergen ise ebeveyn çatışmasında arabulucu rolü üstlenerek üçgenleşir (Davies ve ark., 2015; McCauley ve Fosco, 2022).

## **2. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

### **2.1. Tartışma**

Aile içindeki üçgenleşme kavramını çalışan araştırmalar daha çok çocuk/ergen örneklemleri üzerine ağırlık verdikleri görülmektedir. Bunun nedeninin, üçgenleşmenin en sık çekirdek ailede ebeveyn çatışmasında rastlanıyor olabileceği gerçeğidir (Bowen, 1978; Bell, Bell ve Nakata, 2001). Buna bağlı olarak üçgenleştirilme algısının çocuk/ergenler üzerindeki etkilerinin sıklıkla incelendiği görülmüştür. Birçok çalışmada ergenlerin ebeveyn çatışmasında üçgenlenmesi psikolojik uyumlarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Buehler ve Welsh, 2009; Amato ve Afifi, 2006; Fisher, 2012; Fosco ve Bray, 2016). Örneğin, ergenlerin üçgenleştiklerini algılamaları arttıkça depresif hislerinin arttığı, öznel canlılık hislerinin azaldığı ve bu da uyum sorunları yaşama risklerinin artmasına neden olduğu

bilinmektedir (Laursen ve Hafen, 2010; Koçak ve ark., 2023). Fosco ve Grych (2010), 171 ergenle (14-19 yaş) çalıştıkları araştırmalarında üçgenlemenin kendini suçlamayla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Çocuklar, özellikle bir anlaşmazlığın konusu kendileriyle ilgili ise kendilerini çatışmanın nedeni olarak sorumlu hissedebilirler ve çözümünün kendilerinin görevi olduğunu düşünebilirler. Ayrıca üçgenleşmenin ebeveyn-ergen ilişkisinin kalitesinin azalmasıyla ilişkili olduğunun bulguları elde edilmiştir. Bu, ebeveynlerden birini seçmenin diğer ebeveynle ilişkiyi bozabileceği ve sonuç olarak ergenle ebeveynleri arasında çatışmaya yol açabileceği ile ilişkilendirilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmaların çoğunluğu Batı Kültüründe gerçekleşmiş olsa da Doğu Kültüründe yapılan bir çalışmada da ebeveyn çatışmasında üçgenleştirilen çocuklar ile depresif his deneyimlerinin ilişkili olduğu bulunmuştur (Kwok ve ark., 2020).

Son yıllarda yapılan araştırmaların üçgenleşme ve ergen örneklemini ilişkisinde aracı ve düzenleyici ilişkilere odaklanmaya başladığı görülmüştür. Örneğin, anne-babasının ilişkisinde üçgenleştiğini hisseden ebeveynlerin psikolojik uyum problemlerine sebep olmasıyla birlikte, temel psikolojik ihtiyaçlarının engellenmesinin bu ilişkide aracı bir rol oynadığı söylenmektedir. (Deci ve Ryan, 2000; Koçak ve ark., 2023). Bukhari ve Masood (2018), yaptıkları çalışmada üçgenleşme dinamiğinde düzenleyici (moderatör) mekanizmalara bakmıştır. Yaptıkları çalışmada, ergenlerin ebeveyn çatışmasında üçgenlenmesi ve kendini suçlamayı değerlendirmesinde ergenin doğum sırasının düzenleyici rolü olduğunu tespit etmişler. Araştırma sonuçları, ebeveyn çatışmasında üçgenleşme riski en yüksek olan grubun tek çocuklar olduğu, en küçük çocukların ise en düşük riskli grupta olduğunu belirtmişlerdir (Bukhari ve Masood, 2018).

Literatürde üçgenleştirilen kişinin dahil edilmediği, sadece çiftlerin arasındaki ilişkileri değerlendiren çalışmalarda bulunmaktadır. Bu çalışmalarda çiftlerin çocuklarının olup olmaması değerlendirme kriteri içerisinde yer almamıştır. Çatışmada üçgenleşme oluşumunun çiftlerin ilişkisi açısından bakıldığında evlilik doyumu, evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, kayınbaba-valide ilişkileri, evlilik statüsü ve satın alma stratejileri gibi değişkenlerle ilişki olduğu literatürde incelenmiştir (Bokek-Cohen, 2008; Hu ve ark., 2015; Fatemi Aghda, 2022). Bu çalışmalarda hem aile içi üçgenleşmelerin (ör. çocuğu üçgenleştirme) hem de köken aile üçgenleşmelerin (ör. kayınvalide ile

üçgenleşme) çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Üçgenleşme yapısının çiftlerin ilişkilerinde kısa süreli çatışmayı azaltsa da uzun süreli olarak olumsuz etkileri olduğuna rastlanmıştır. Elde edilen bu sonuçların üçgenleşme yapısının kuramsal çerçevesi ile paralel olduğunu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda, eşlerin köken aileleri ile üçgenleşmesinin evlilik kalitelerinin ve evlilik doyumlarının düşmesine yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Hu ve ark., 2015; Yuan, 2019).

## 2.2. Sonuç ve Öneriler

Üçgenleşme yapısının aile bireyleri ve ailedeki ilişkilerde olumsuz etkileri olduğunu söylenilebilir. Daha detaylı bir bakış açısıyla, ebeveyn çatışmasında üçgenleştirilen çocuk/ergenlerin psikolojik sorunlar yaşadıklarını ifade etmek mümkündür (Bell, Bell, Nakat, 2001; Fosco ve Grych, 2010). Bununla birlikte, üçgenleşme yapısı ebeveynlerin/evli çiftlerin ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Hu ve ark., 2015; Yuan, 2019).

Bu sonuçlar doğrultusunda üçgenleşmenin aile ilişkileri ve aile üyelerinin psikolojik sağlıkları açısından önemli bir mekanizma olduğu söylenebilir. Üçgenleşmenin bir etkisiz çatışma çözümü becerisi olduğunu göz önünde bulundurursak, çiftlerin ve bireylerin etkili çatışma çözüm becerilerini, problem çözme becerilerini ve kaygı/strestle baş etme yöntemlerini güçlendirmek önemli bir önleme yöntemi olabilir. Özellikle, üçgenleşmenin kuşaklarası ilişkilerde görülmesiyle, ebeveyn-çocuk ilişkisi arasındaki sınırların bilincinin oluşturulması da gereklidir. Aynı zamanda, üçgenleşme kök ailede öğrenilerek nesiller boyu ailede bir baş etme becerisi olarak aktarılmaktadır (Bowen, 1978). Bu nedenle ailelerdeki üçgenleşmelerin tespit edilip, hem ailenin şu andaki ve aynı zamanda olası sorunları en aza indirmek hem de bir sonraki nesillere aktarmalarını sınırlandırmak açısından bu kavrama dikkat verilmelidir. Böylece, üçgene en çok çekilenler olarak çocuk/ergenlerin psikolojik sağlıkları ve ebeveynleri ile olan ilişkilerindeki riskler en aza indirilmiş olabilir. Bununla birlikte, evli çiftlerin kendi ilişkilerini hem çocukları hem de aile büyükleri ile üçgenleştirmesi de evlilik doyumları ve kalitesi açısından olumsuz etkiler içermektedir. Bunun evliliğin sonlanmasında bir tehdit olabileceği gibi sürmekte olan evliliğin kalitesi de düşürecektir. Ayrıca, bu stratejiyi kullanan çiftlerin çatışma çözüm becerileri zayıf olduğu için ileriki süreçlerde çocuklarını da üçgenleştirme olasılıkları

vardır. Çiftlerin, kendi köken ailelerinden yardım istemesi olasıdır fakat kök aileleri ve kendi çekirdek aileleri arasında net sınırlar oluşturmaları faydalı olacaktır (Hu ve ark., 2015). Aynı zamanda, çocuklarını üçgenleştirme eğiliminde olan çiftlerin çatışma çözüm becerilerini güçlendirmelerinin yanı sıra, ebeveynler için çocuk psikolojik gelişimi ve üçgenleştirmenin çocuk üzerindeki etkilerini içeren psikoeğitim programları oluşturulması iyi bir alternatif olabilir.

Bu alanda yapılacak alan çalışmaları için öncelikli olarak akademik yayınların sayısının artması gerektiği düşünülmektedir. Üçgenleşme kavramı ile ilgili Türkçe literatürün sınırlı olduğu bilinmektedir. Türk kültürü örnekleminde yapılan sınırlı araştırmaların ise yazım dilinin de İngilizce olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle üçgenleşme kavramı ile yapılacak çalışmaların artması önerilmektedir. Kuramsal altyapıya bakıldığında, üçgenleşme konseptinin türk aile yapısında sıklıkla kullanılıyor olabileceği ön görülmektedir. Bu nedenle, üçgenleşmenin hem çocuk/ergenler üzerindeki etkileri hem de çiftler üzerindeki etkileri ve genel olarak aile dinamikleri üzerindeki etkilerini Türk kültüründe incelenmesinin ve bu konseptte ağırlık verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece hem gelecek çalışmalara yön verilebilir hem de tespit edilen ihtiyaçlar doğrultusunda önleyici müdahale programları oluşturulabilir. Son olarak, Aile Danışmanlığı alanında görev alan uzmanların da ailelerdeki bu kalıplara değinmelerinin ve üçgenleşme kavramını içeren kuramsal alt yapıdan yararlanmalarının faydası anlamlı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Adalıoğlu, G. (2020). *Algılanan Ebeveynlik Biçimi ile Kıskançlık, İkili İlişkilerde Güven ve Partnere Saygı Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracı Rolü. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Amato, P. R., & Afifi, T. D. (2006). *Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-being*. *Journal of Marriage and Family*, 68, 222–235. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00243.x>
- Baril, M. E., Crouter, A. C., & McHale, S. M. (2007). *Process linking adolescent well-being, marital love, and coparenting*. *Journal of Family Psychology*, 21, 645–654. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.645>
- Bashirgonbadi, S., Dargahi, S., Ahmadboukani, S., & Fadakar, P. (2021). *Examining the Causal Model of Marital Satisfaction Based on Attachment Styles with the Mediating Role of Triangulation*. *Journal of Health*, 12(1), 37-49.
- Bell, L. G., Bell, D. C., & Nakata, Y. (2001). *Triangulation and adolescent development in the US and Japan*. *Family Process*, 40(2), 173-186. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2001.4020100173.x>
- Bokek-Cohen, Y. (2008). *"Tell her she's wrong!" Triangulation as a spousal influence strategy*". *Journal of Consumer Marketing*. 25(4), pp. 223-229. <https://doi.org/10.1108/07363760810882416>
- Bowen, M. (1978). *Toward the differentiation of self in one's family of origin*. In M. Bowen (Ed.), *Family therapy in clinical practice* (pp. 529–547). Jason Aronson.
- Buchanan, C. M., & Waizenhofer, R. (2001). *The impact of interparental conflict on adolescent children: Considerations of family systems and family structure*. In A. Booth, A. C. Crouter, & M. Clements (Eds.), *Couples in conflict* (pp. 149–160). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Buehler, C., & Welsh, D. P. (2009). *A process model of adolescents' triangulation into parents' marital conflict: The role of emotional reactivity*. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 167–180. <https://doi.org/10.1037/a0014976>

- Buehler, C., Franck, K. L., & Cook, E. C. (2009). *Adolescents' triangulation in marital conflict and peer relations*. *Journal of Research on Adolescence*, 19(4), 669–689. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00616.x>
- Bukhari, S., & Masood, S. (2019). *Adolescent triangulation into interparental conflict: Role of cognitive appraisals and birth-order*. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(6), 712–726. <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1511418>
- Camisasca, E., Miragoli, S., & Di Blasio, P. (2019). *Children's triangulation during inter-parental conflict: Which role for maternal and paternal parenting stress?* *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1623–1634. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01380-1>
- Chan, S. T. M. (2013). *The manifestation of family triangulation in Asian-Chinese families and its relevance to father-son conflict*. *Journal of Social Work Practice*, 27(4), 393–406. <https://doi.org/10.1080/02650533.2012.753516>
- Chen, X. (2006). *Exploration on the role of daughter-in-law, family support and the harmonious relationship between mother-in-law and daughter-in-law*. (Master's degree thesis), National Taiwan Normal University.
- Cummings, E. M., Zahn-Waxler, C., & Radke-Yarrow, M. (1981). *Young children's responses to expressions of anger and affection by others in the family*. *Child development*, 1274–1282. <https://doi.org/10.2307/1129516>
- Dallos, R., & Vetere, A. (2012). *Systems theory, family attachments and processes of triangulation: Does the concept of triangulation offer a useful bridge?* *Journal of Family Therapy*, 34(2), 117–137. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00554.x>
- Dallos, R., Lakus, K., Cahart, M. S., & McKenzie, R. (2015). *Becoming invisible: The effect of triangulation on children's well-being*. *Clinical child psychology and psychiatry*, 21(3), 461–476. <https://doi.org/10.1177/1359104515615640>
- Davies, P. T., & Forman, E. M. (2002). *Children's patterns of preserving emotional security in the interparental subsystem*. *Child Development*, 73(6), 1880–1903. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.t01-1-00512>

- Davies, P. T., Coe, J. L., Martin, M. J., Sturge-Apple, M. L., & Cummings, E. M. (2015). *The developmental costs and benefits of children's involvement in interparental conflict*. *Developmental Psychology*, 51, 1026–1047. <https://doi.org/10.1037/dev0000024>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11, 227- 268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Değer, B. (2019). *Üstün yetenekli çocuklarda uyum problemleri ile etiketlenme ve stresle başa çıkma stratejilerinin ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). *Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples*. *Family Process*, 43(3),301-314.<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00024.x>
- Erkan, Z., & Afşin, B. (2023). *Bowen'in Aile Sistemleri Teorisi'nde 'Üçgenleşme'*. *Sosyal Bilimlerde Aktüel Araştırmalar: Etkiler-Sonuçlar* (2), 106.
- Etkin, R. G., Koss, K. J., Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2014). *The differential impact of parental warmth on externalizing problems among triangulated adolescents*. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(1–2) 118 133. <https://doi.org/10.1080/00221325.2013.813437>
- Fatemi Aghda, N., Roshanbin, A. & Barati Moghadam, B. (2022). *The mediating role of triangulation with children in the relationship between attachment style and marital relationship quality in conflicted couples*. *Journal of Family Relations Studies*, 2 (7): 4-13. <https://doi.org/10.22098/jhrs.2022.11656.1073>
- Fisher, S. D. (2012). *Mediators of interparental conflict and adolescent internalizing/externalizing behaviors* (Doctoral dissertation). Iowa, The University of Iowa. <https://doi.org/10.17077/etd.amlwv24y>
- Fosco, G. M., & Bray, B. C. (2016). *Profiles of cognitive appraisals and triangulation into interparental conflict: Implications for adolescent adjustment*. *Journal of Family Psychology*, 30(5), 533–542. <https://doi.org/10.1037/fam0000192>

- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2008). *Emotional, cognitive, and family systems mediators of children's adjustment to interparental conflict*. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 843–854. <https://doi.org/10.1037/a0013809>
- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2010). *Adolescent triangulation into parental conflicts: Longitudinal implications for appraisals and adolescent–parent relations*. *Journal of Marriage and the Family*, 72(2), 254–266. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00697.x>
- Franck, K. L., & Buehler, C. (2007). *A family process model of marital hostility, parental depressive affect, and early adolescent problem behavior: The roles of triangulation and parental warmth*. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 614–625. <https://doi.org/10.1037/0893.3200.21.4.614>
- Gale, J., & Muruthi, B. (2017). *Triangles and triangulation in family systems theory*. In J. Lebow, A. Chambers, & D. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of couple and family therapy* (pp. 46–49). Springer.
- Gerard, J. M., Buehler, C., Franck, K., & Anderson, O. (2005). *In the eyes of the beholder: Cognitive appraisals as mediators of the association between interparental conflict and youth maladjustment*. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 376–384. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.376>
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). *Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework*. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267–290. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.267>
- Grych, J. H., Raynor, S. R., & Fosco, G. M. (2004). *Family processes that shape the impact of interparental conflict on adolescents*. *Development and Psychopathology*, 16(3), 649–665. <https://doi.org/10.1017/S0954579404004717>
- Grych, J. H., Seid, M., & Fincham, F. D. (1992). *Assessing marital conflict from the child's perspective: The children's perception of interparental conflict scale*. *Child Development*, 63(3), 558–572. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01646.x>
- Hu, W., Sze, Y. T., Chen, H., & Fang, X. (2015). *Actor–partner analyses of the relationship between family-of-origin triangulation and marital satisfaction in Chinese couples*. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2135–2146. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0015-4>

- Jacobvitz, B. D., & Bush, F. N. (1996). *Reconstructions of family relationship: Parent-child alliances, personal distress, and self-esteem*. *Developmental Psychology*, 32(4), 732–743. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.732>
- Karaçam, Z. (2013). *Sistemik derleme metodolojisi: Sistemik derleme hazırlamak için bir rehber*. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(1), 26-33.
- Karaker, D. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Davranış ve Uyum Problemleri ile İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Karan, R. P. (2023). *How Does Paternal Involvement During Marital Conflict Contribute to Young Children's Socioemotional Outcomes?* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Boğaziçi Üniveritesi.
- Kerig, P. K. (2005). *Revisiting the construct of boundary dissolution: A multidimensional perspective*. *Journal of Emotional Abuse*, 5, 5–42. [https://doi.org/10.1300/J135v05n02\\_02](https://doi.org/10.1300/J135v05n02_02)
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. WW Norton & Company.
- Kesici, Ş., Mert, A., İlgün, E. ve Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2017). *Aile terapisinde kullanılan teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koç, Y. Z. (2023). *Ebeveynlik Stresi İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Çatışması ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi: Bir Düzenlenmiş Aracılık Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Koçak, A., Hepdarcan, I., Mumcu, Y., Apuhan, S., & Şensöz, B. (2023). *The mediating role of needs frustration in relation between adolescent triangulation and adjustment*. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05106-x>
- Kronmüller, K. T., Backenstrass, M., Victor, D., Postelnicu, I., Schenkenbach, C., Joest, K., Fiedler, P., & Mundt, C. (2011). *Quality of marital relationship and depression: Results of a 10-year prospective follow-up study*. *Journal of Affective Disorders*, 128, 64–71. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.06.026>

- Kursuncu, M. A., & Bastemur, S. (2019). *Family Triangulation Experiences of Turkish Young Women*. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 14(3), 312-329.
- Kwok, S. Y., Gu, M., Sychaisuksawat, P., & Wong, W. W. (2020). *The relationship between parent-child triangulation and early adolescent depression in Hong Kong: The mediating roles of self-acceptance, positive relations and personal growth*. *Children and youth services review*, 109, 104676. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104676>
- Laursen, B., & Hafen, C. A. (2010). *Future directions in the study of close relationships: Conflict is bad (except when it's not)*. *Social development*, 19(4), 858-872. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00546.x>
- Löhre, A. (2022). *Do Children, Parents, and Teachers Agree in Reports on Victimization and Internalizing Symptoms? Cross-Sectional Triangulation and a Two-Year Prediction*. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(5), 838-851. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1939140>
- Machado, M. R., & Mosmann, C. P. (2020). *Coparental conflict and triangulation, emotion regulation, and externalizing problems in adolescents: Direct and indirect relationships*. *Paidéia*, 30, Articlee3004. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3004>
- Marchand, J. F., & Hock, E. (2000). *Avoidance and attacking conflict-resolution strategies among married couples: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction*. *Family Relations*, 49, 201–206. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00201.x>
- Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). *Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families*. *Journal of Family Psychology*, 15(1):3 21. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.1.3>
- McCauley, D. M., & Fosco, G. M. (2022). *Family and individual risk factors for triangulation: Evaluating evidence for emotion coaching buffering effects*. *Family Process*, 61(2), 841-857. <https://doi.org/10.1111/famp.12703>
- McCauley, D. M., Sloan, C. J., Xia, M., & Fosco, G. M. (2021). *Same family, divergent realities: How triangulation preserves parents' illusory*

- harmony while adolescents navigate interparental conflicts.* Journal of Family Psychology, 35(2), 128–137. <https://doi.org/10.1037/fam0000785>
- Mechanic, D., & Hansell, S. (1989). *Divorce, family conflict, and adolescents' well-being.* Journal of Health and Social Behavior, 105-116. <https://doi.org/10.2307/2136916>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy.* Harvard University Press.
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B., & Murdock, N. L. (2016). *Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance.* Contemporary Family Therapy, 38, 400-411. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9395-5>
- Schermerhorn, A. C., Cummings, E. M., DeCarlo, C. A., & Davies, P. T. (2007). *Children's influence in the marital relationship.* Journal of Family Psychology, 21, 259–269. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.259>
- Şirvanlı Özen, D. (1998). *Eşler arası çatışma ve boşanmanın farklı yaş ve cinsiyetteki çocukların davranış ve uyum problemleri ile algıladıkları sosyal destek üzerindeki rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Toker, E. (1972). The scapegoat as an essential group phenomenon. *International Journal of Group Psychotherapy* 22:320–332.
- Tönbül, Ö. (2021). *Bowen Aile Sistemleri (Kuşaklararası) Terapisi.* Aile Danışmanlığı. Ankara: Eğiten Matbaacılık.
- Wang, L., & Crane, D. R. (2001). *The relationship between marital satisfaction, marital stability, nuclear family triangulation, and childhood depression.* American Journal of Family Therapy, 29(4), 337–347. <https://doi.org/10.1080/01926180126502>
- Wang, M., Liu, S., & Belsky, J. (2017). *Triangulation processes experienced by children in contemporary China.* International Journal of Behavioral Development, 41(6), 688-695. <https://doi.org/10.1177/0165025416662345>
- Yuan, X. (2019). *Family-of-origin triangulation and marital quality of Chinese couples: The mediating role of in-law relationships.* Journal of Comparative Family Studies, 50(1), 98-112. <https://doi.org/10.3138/jcfs.042-2017>



## BÖLÜM 2

### İLİŞKİLERDE GASLIGHTING: NASIL FARK EDİLİR?

Uzman Psikolog ve Aile Danışmanı Meltem KAYIKCI<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10939038>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü, İzmir, Türkiye. ORCID: 0009-0003-0282-5372  
e-posta: psikologmeltemkayicki@gmail.com



## 1. GİRİŞ

Kişilerarası ilişki, birçok farklı seviyede kendini gösteren ve farklı ihtiyaçlardan ortaya çıkan, karşılıklı olarak deneyimlenen duygu ve davranışlar bütünüdür (Tekiner, 2022; İmamoğlu, 2008). Bu derlemederomantik ilişkiler ele alınacağından sadece bu kişilerarası ilişki türüne değinilmektedir.

Romantik ilişkilerin, kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen birçok çalışma vardır. Bu çalışmalar arasında Grewen, Anderson, Girdler ve Light (2013) tarafından yapılmış, stresin kardiyovasküler sistem üzerindeki olumsuz etkinin önlenmesinde romantikpartnerin rolü üzerine durulmuş ve katılımcılar romantik partneriyle etkileşim halinde bulunanlar ve bulunmayanlar olarak ikiye ayrılmıştır.

Stresli durum sonrasında partnerleriyle etkileşim halinde bulunan grubun, diğer gruba kıyasla daha düşük kalp atışına ve kalp basıncına sahip oldukları bulunmuştur. 2007’de Markey, Markey ve Gray, kişilerin, romantik partnerlerinin onların sağlıkları üzerindeki etkisine yönelik algılarına odaklandıkları bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonunda romantik ilişki içinde bulunmanın, sağlığı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Saçaklı, 2019).

Romantik ilişki içinde bulunmanın tüm pozitif yanlarına rağmen bireylerin yaşadıkları ilişki ile ilgili öznel değerlendirme yaptıklarında değerlendirme sonucunun olumsuz olabileceği de görülmektedir. Maslow’a (1962) göre iki tür aşk vardır. İlki eksiklik, yetersizlik aşkıdır ve kişinin güvensizliğinden ve düşük düzeydeki duygusal ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Diğeri ise gerçek aşktır ve daha yüksek düzeydeki duygusal ihtiyaçlardan ve kişinin kendinin gerçekleştirme arzusundan kaynaklanmaktadır (Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018). Eksiklik, yetersizlik aşkında bir psikolojik istismar türü olan “gaslighting” görülebilir.

Arapça kökenli olan “istismar” sözcüğü, “sömürme”, “birinin iyi niyetini kötüye kullanma” olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr., Erişim tarihi: 11 Kasım 2023). Tüm toplumlarda karşılaşılan ve her gelişim düzeyinde yaşanabilecek bir olgu olan istismarın (Duman, 2019; Ersanlı, Yılmaz ve Özcan, 2013) farklı türleri bulunmaktadır. Bu derlemede psikolojik istismar türü olan “gaslighting” kavramından bahsedilecektir. İngilizce’de “to gaslight someone” olarak bireye uygulanan manipülasyon ifade edilebilse de Türkçe’de tam olarak bir karşılığı yoktur (Urgan, 2020).

## Gaslighting'in Tanımı

Gaslighting kavramının kökeni, 1938 yapımı *Gas Light* isimli oyundan gelir. Bu oyunda Jack ve Bella isimli iki kişi vardır. Jack, odalarındaki gaz lambasının ışığını her geçen gün biraz söndürür ve bunu Bella'ya söylemez. Bella, gaz lambasının ışığının daha az ışık verdiğini her söylediğinde, Jack ışığın aynı olduğunu ve hiçbir problem olmadığını söyleyerek Bella'nın kendisinden şüphe etmesine neden olur. Bella kendi düşüncelerinin hatalı olduğunu düşünerek her geçen gün Jack'e daha da bağımlı hale gelir. Gaz lambası en sonunda söndüğünde şüphelerinin doğru olduğunu ve Jack'in onu manipüle ettiğini anlar.

*Gas Light* oyunundan sonra ilk olarak 1940 yılında psikolojik bir filmde işlenmiş, daha sonrasında 1944 yılında *Gaslighting* adıyla tekrar çekilmiştir. Gaslighting kavramı ilk olarak 1970 yılında psikanalitik literatürde sanılanma duygu durumunu açıklamak için kavramsallaştırılmıştır (Kaya, 2023; Sayın, 2022).

Gaslighting, istismarcı tarafından hedefteki kurbanı kasıtlı olarak yapılan bir manipülasyon türüdür. Gaslighting'e uğrayan kurban, bunun sonucunda kendisini değersiz ve özgüvensiz hissetmektedir ve istismarcısına daha bağımlı hale gelmektedir. Kendi duygu ve düşüncelerinin doğruluğuna inanmamaktadır. Şüphe duygusu, bu kavramın temelinde yer almaktadır. Bu durum genellikle küçük ve önemsiz gücenmelerle başlayabilmektedir fakat asıl sorun küçük görünen gücenmelerin kişinin muhakemesini ve gerçekliğini sorgulamasına neden olacak kadar büyümesi olmaktadır. Kurban, gün içinde boş bir zihinle duramayan, odaklanamayan, mantıklı kararlar alamayan ve sağlıklı bir durumu sürdürmeyi başaramayan biri haline dönüşebilmektedir.

Kişisel ilişkilerde (istismarcı bir partner veya bir ebeveyn) veya profesyonel ilişkilerde (manipülatif bir işveren ya da çalışanları her an kurban durumuna sokabilecek bir iş arkadaşı) ortaya çıkabilmektedir ve toplumsal figürler tarafından da gerçekleştirilebilmektedir.

## Gaslighting Türleri (Guy-Evans, 2023)

Romantik Partner Gaslighting'i: Genellikle, gaslighting romantik ilişkilerde görülür. Bu ilişkilerin doğası gereği gelen yakınlıktan dolayı, istismarcının kurbanı manipüle etmesi kolaylaşır.

Çocuk-Ebeveyn Gaslighting'i: Artık yetişkin olmuş çocuğun,

ebeveynine bazı şeyleri yanlış yaptığını söylemesiyle ortaya çıkan gaslighting türüdür. Bu söylemle karşı karşıya kaldıklarında, ebeveynler, genellikle çocuklarının problemlerindeki rollerini inkar ederler, çocuğun deneyimini görmezden gelirler ya da kendilerine yanlış yapılmış gibi davranırlar. Duygusal destek sağlamak yerine kendilerinin kurban olduklarını iddia ederek çocuklarını kötü hissettirirler ve hislerini görmezden gelirler.

**Kurumsal Gaslighting:** Bu gaslighting türü kurumsal yerlerde yapılmaktadır. Kendilerini iyi göstermek için bazı bilgileri saklayabilirler ve çalışanlarına hakları konusunda yalan söyleyebilirler.

**Politik Gaslighting:** Genelde tek kişiye uygulanan gaslighting, politik bir figür tarafından da, yalan söylemek, inkar etmek ya da bilgileri manipüle etmek olarak karşımıza çıkabilmektedir.

**İrksal Gaslighting:** Bir kişi ya da bir grup azınlıkta bulunan etnik grupların dışlanmaya yönelik deneyimleri üzerinden gaslighting uygulayabilir. Bu durumların yaşandığını inkar edebilir.

**Mizojinik Gaslighting:** Kadınların histerik ve mantık dışı davranışları olduğunu iddia eden stereotipleri yüzünden kadınların uğradığı gaslighting türüne mizojinik gaslighting denmektedir.

**Grup Gaslighting'i:** Bu gaslighting türü, başkalarının, istismarcının yaptıklarını “onun bunu yaptığını hiç görmedim” diyerek kurbanın gerçekliğini sorgulamalarına sebep olmasındır. İstismarcının çevresindekilerin kurbanın deneyimlerini sorgulamasından dolayı ortaya çıkan bu gaslighting türü, hem arkadaş çevrelerinde hem de işyerlerinde karşımıza çıkabilir.

Stern'e göre (2007) gaslighting, gaslighter (istismarcı) ve gaslightee (kurban) arasında “birlikte gerçekleştirilen” bir eylemdir (March ve ark., 2023; Sweet, 2019). Stern her ne kadar cinsiyet olarak bir ayrım gütmeyen bu açıklamayı yapmış olsa da, neredeyse tüm çalışmaları istismarcı rolünde bir heteroseksüel erkeği ve kurban rolünde heteroseksüel bir kadını içermektedir.

Gaslighting üzerine yapılan çalışmalarda odaklanılması gereken bir diğer konu da cinsiyettir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla gaslighting maruz kaldığı ve erkeklerin daha sık gaslighting uyguladığı görülmektedir (Kaya, 2023; Abramson, 2014). Daha önce de bahsedildiği gibi cinsiyet, ırk, sosyal statü gibi farklılıklar bireylerin gaslighting uygulayabileceği alanlar oluşturmaktadır. Kadın erkek ilişkilerinde gaslighting çeşitli durumlarda gerçekleşmektedir. İlişkide güvenin zedelenmesi ve sadakatin olmadığına dair

inkar, karşımıza çıkacak ilk durumdur. Şüphe duygusuyla hareket edilen bu durumda, partnerlerin kendilerine yönelik düşüncelerine etki etmektedir. Bu durumu oluşturan asıl sebep partnerlerden birinin varolan şüpheyi ortadan kaldırmamasıdır (Kaya, 2023; Gass & Nichols, 1988).

Gaslighting iki aşamadan oluşur. İlk aşaması manipülasyondur ve bu aşamada istismarcı kurbanın üzerinde kontrol oluşturup istediği gibi şekillendirmeye çalışır. İkinci aşamada da istismarcı manipülasyonu profesyonel bir şekilde işler. Eğer istismarcı direkt saldırgan bir biçimde bunu yapmazsa, kurban neyin içine girdiğini anlayamaz ve istismarcının söylediği her şeye inanabilir (Akdeniz ve Cihan, 2023; Dorpat, 1996)).

Örnek vermek gerekirse, istismarcı ve kurbanın olduğu bir evlilikte, eğer istismarcı manipülasyonunu profesyonelce yaptıysa, istismarcının aldattığı bir senaryoda kurban kendisini suçlu ve eşine yeterince ilgi vermemiş olarak görebilir.

Gaslighting, bir güç ilişkisi olarak yorumlanır ve güçlü olan tarafın güçsüz konumdaki tarafın kendi akıl sağlıklarından şüphe etmesine sebep olacak bir manipülasyon türü olarak tanımlanmaktadır (Nazir ve Özçiçek, 2021; Tobias ve Joseph, 2020; Davis ve Ernst, 2019).

Manipülasyon, içinde üç olguyu barındırmaktadır. İlki, manipülasyonun sosyal bir olgu olmasıdır; sosyal ilişkilerde ortaya çıkmakta ve güç ilişkilerinde yer almaktadır. İkincisi, bilişsel bir olgu olmasıdır; kişilerin zihinsel süreçleri üzerinde etkide bulunmaktadır. Üçüncüsü ise söylemsel etkileşimli bir olgu olmasıdır; iletişim, konuşma, görsel ve yazılı unsurları içeren manipülatif tavırlar ile karakterizedir (Tekiner, 2022; Van Dijk, 2006). Manipülasyonda kurban rolündeki kişi ele alındığında, duygusal yakınlığın verdiği güven ile istismarcısının davranışlarını görmezden gelme ya da suçu kendinde arama davranışları görülmektedir.

### **Gaslighting Teknikleri**

Araştırmacılar henüz bu teknikleri kavramsallaştırmamış olsalar bile (Akiş ve Öztürk, 2021), kişinin gerçeklik algısını bozmaya yönelik teknikler, zorlayıcı kontroller ve psikolojik istismar konuları baz alınarak araştırılmaktadır (Akiş ve Öztürk, 2021; Stark, 2007). Bu teknikler; kurbandan bazı bilgileri gizlemek, kurbanla ilgili bazı durumları değiştirmek ve bunun sonucunda kurbanı tamamen kontrol etmek, uygulanan manipülasyonu inkar

etmek, kurbanın kafasını karıştırmak için çeşitli durumları değiştirmek ve/veya kurbanın kendisinden şüphe etmesine sebep olacak şekilde yanlış bilgiler sunma olarak görülebilmektedir (Nazir ve Özçiçek, 2021; McGregor ve McGregor, 2014; Simon, 2010; Welch, 2008; Stout, 2005; Dorpat, 1996). Bu tekniklere ek olarak küçümseme, seçici dikkat/dikkatsizlik, rasyonelleştirme, hile ile atlatma, kasıtlı muğlaklık, üstü kapalı gözdağı verme, örtülü tehditler, suçluluk duygusu uyandırma, utandıma, kurban rolünü oynama, kurbanı aşağılama, hizmetkar rolü oynama, baştan çıkarma, suçlama, masumiyet/cehalet/kafa karışıklığı numarası yapma ve öfkelenme gibi başka teknikler de kullanılmaktadırlar (Nazir ve Özçiçek, 2021; Simon, 2010).

Bazı teknikleri örneklerle açıklamak gerekirse;

**İnkar:** İstismarcı, kurbanını “ben bunu hiç söylemedim/yapmadım ki” diyerek olayları unutmış gibi ya da kurban rolündeki kişi yalan söylüyormuş gibi yapabilir. Kurban bu durumu kanıtlarla açıklasa bile, istismarcı geri adım atmaz ve duruma karşı çıkarken oldukça inandırıcı olabilir. Bu da kurbanın kafasını karıştırmaya, görünmez hissetmesine ve/veya kendisinden şüphe etmesine sebep olur.

**Durumu değiştirmek:** “Daha farklı davransaydım sana bu şekilde davranmak zorunda kalmazdım” cümlesinin çoğunlukla karşımıza çıkabileceği bu durum, genellikle istismarcıyla yüzleşirken ortaya çıkar. Lafı çevirip davranışının sebebinin kurban rolündeki kişi olduğunu o kadar ikna edici bir biçimde belirtir ki, kurban kişisi çoğunlukla kendisinin suçlu olduğuna ikna olur.

**Küçümseme:** “Çok tepki veriyorsun”, “fazla hassassın” ya da “abartma, sadece şaka yapıyordum” gibi cümlelerin fazlasıyla sarf edildiği bu durumda, kurban rolündeki kişi kendi hislerinin gerçekliğini sorgular ve neredeyse her duygusu için fazla tepki verip vermediğini düşünmeye başlar.

**Bilgileri saklamak:** İstismarcı, kurban rolündeki kişiyle iletişime geçmeyi reddedebilir ya da söylenen şeyleri anlamıyormuş gibi yapıp cevap vermekten kaçınabilir. Bu durumda karşımıza çıkabilecek cümlelerin en başında “neden bahsettiğin hakkında hiçbir fikrim yok” ya da “kafamı karıştırmaya çalışıyorsunuz” yer almaktadır.

**Yanlış bilgiler sunmak:** Olaylar hakkında kurban rolündeki kişinin hafızasını sorgulamasına sebep olan istismarcı, “hafızan çok kötü” ya da “olayları hiçbir zaman olduğu gibi hatırlayamıyorsun” gibi söylemlerde

bulunur. Bu suçlamalar, kurban rolündeki kişinin hafıza sorunları olduğunu düşünmesine sebep olur.

Kurban rolünü oynamak: Yaşanan olayı kurban rolündeki kişiyi istismarcıymış gibi göstererek olayları tekrar yazmaya çalışabilirler. Bağırarak bir istismarcıya bağırarak karşılık veren kurban için, daha sonrasında, “bana hiçbir sebep yokken bağırдын” diyerek suçlayabilirler.

### **Gaslighting Kasıtlı mı Yapılır, Kasıtsız mı?**

Literatürde gaslighting’in kasıtlı mı kasıtsız mı yapıldığı konusunda hala bir fikir birliğine varılmamakla birlikte, Abramson (2014), gaslighting’i ilk açıkladığında kasıtlı yapıldığını belirterek “istismarcının kurbanının tepkilerinin, algılarının, anılarının ve/veya inançlarının sadece hatalı değil, tamamen dayanaksız olduğuna inandırmaya çalıştığı bir duygusal manipülasyon şeklidir” olarak tanımlamıştır (Kirk-Giannini, 2023). Ivy (2017) ise, gaslighting’in kasıtsız yapılabileceğini savunmuştur. Sonrasında daha fazla araştırmacı bu konuda fikir ayrılığına düşmeye başlamıştır [Stark (2019) ve Spear (2019,2020) kasıtlı olduğunu, Podosky (2021) ise kasıtsız olduğunu savunmaktadır].

Abramson (2014), kasıtlı yapılan bu manipülasyon türünün yıkıcı bir dürtü olduğunu belirterek istismarcının bu imtihanı kaybetme konusundaki anksiyete ve korkusunun, kaybetme olasılığını kurbanını gaslighting’e uğratmasına sebep olması olarak tanımlamaktadır (Kirk-Giannini, 2023). Stark’a göre (2019), iki tür gaslighting vardır (manipülatif gaslighting ve bilişsel gaslighting) ve bu gaslighting türlerinden sadece manipülatif gaslighting Abramson’un önermesiyle uyumaktadır (Kirk-Giannini, 2023). Stark’ın (2019) manipülatif gaslighting kavramı kasıtlı yapılan manipülasyonun altını çizmekle birlikte, manipülatörün her zaman bir amacı olduğunu ve bu amacın birilerine bir şeyler yaptırmak veya hissettirmek olduğunu belirterek kasıtlı olduğunu söylemektedir (Kirk-Giannini, 2023). Spear’ın (2019, 2020) gaslighting kavramı ise Abramson’ın (2014) gaslighting açıklamasını kabul eder ama bilişsel bir yanı olduğunu da savunmaktadır.

Ivy’e göre (2017), gaslighting’in bilişsel yanı fark edilmeyen yani kasıtsız olarak yapılan bir manipülasyon türüdür (Kirk-Giannini, 2023). Podosky’e göre ise (2021) gaslighting ya Abramson’un açıkladığı şekilde kasıtlı bir şekilde olmadı ya da Ivy’nin açıkladığı şekilde kasıtsız olmalıdır

(Kirk-Giannini, 2023). Podosky'nin önermesi seçenekler barındıran bir açıklama olduğu için kasıtsız yapılan gaslighting türüne katkıda bulunduğu savunulmaktadır: kasıt bulunmayan durumlarda da gaslighting uygulanabileceğini belirtmektedir.

### **Bilişsel ve Manipülatif Gaslighting**

Stark (2019), bilişsel ve manipülatif gaslighting kavramlarını açıklarken şu örnekleri kullanmıştır:

“Bilişsel: Biyolojik ve toplumsal cinsiyeti erkek olan James, trans olan Victoria'nın zamirlerini sürekli olarak yanlış telaffuz etmesi sonucu Victoria, durumdan rahatsızlığını Susan ile paylaşır. Susan, trans kadınların oldukça duygusal stereotiplemesinden etkilenerek James'in bunu asla yapmayacağını, Victoria'nın James'i yanlış anladığını çünkü kendisinin yanlış zamirler kullanılmasına karşı bir dedektörü olduğunu ifade eder.

“Manipülatif: Robin'in yakın arkadaşı Norm, bir yerlere sürekli geç kalmaktadır. Robin Norm'a bunun saygısızca olduğunu ifade eder. Sürekli haklı olma konusunda endişeli olan Norm, refleks olarak ve öfkeyle bunu reddeder ve Robin'in çok hassas olduğunu iddia eder. Zamanla bu dinamik devam eder ve kargaşaya sebep olur. Robin ne zaman bu konuda ısrar etse, Norm bir adım daha üste çıkar ve “Benimle gerçekte bir problemin var, değilmi?” gibi cümleler sarf etmeye başlar. Sonunda, Robin, Norm'un haklı olabileceğini düşünmeye başlar ve kendi algısını sorgular duruma gelir.

“Geç kalıyorsa ne olmuş? Belki de ben hiç esnek değilim.” gibi düşüncelerle kendisi hakkında şikayet etmeye başlar.”

Stark'a göre (2019), bilişsel ve manipülatif gaslighting arasında beş fark vardır.

- a. Gaslighting'in yanlışlığı: Bilişsel gaslighting'de en temel yanlış gaslighting'in farkında olan kişinin aşağılanmasıdır. Manipülatif gaslighting'de ise en temel yanlış, cesaretini kaybedip manipülasyona uğramaktır.
- b. Gaslighting'e duyarlılık: Bilişsel gaslighting'de, bu gaslighting'den bahseden kişinin sosyal statüsü yüzünden güvenilirliğine karşı bir önyargı bulunmaktadır. Manipülatif gaslighting'de ise bu iki şekilde ayrılır; ilki, kurbanı karşı herhangi bir güvenilirlik problemi olmaması ve sadece haksız olduğunu kanıtlama çabasıdır. İkincisi ise,

- sosyal statüsünden bağımsız olarak güvenilirliğinin hatalı olmasına bir anlam yüklemektir.
- c. Gaslighting'in konusu: Bilişsel gaslighting, kurbanı, istismarcının hatasının gerçek olmadığını söylemektir. Manipülatif gaslighting ise, bir olaya sürekli olarak karşılık vermektir.
  - d. Gaslighting'in gücü: İki gaslighting türü de kurban ve istismarcı arasında bir güç farklılığı gerektirmektedir. Bilişsel gaslighting kavramında farklılık sosyal güçtedir. Manipülatif gaslighting kavramındaki farklılık ise nüfuz olarak adlandırılabilir.
  - e. Gaslighting'in amacı: Bilişsel gaslighting tamamen kasıtsız uygulanmaktadır çünkü istismarcının bir amacı yoktur. Manipülatif gaslighting ise kasıtlı uygulanmaktadır, istismarcının amacı birilerine bir şeyler yaptırmak ya da hissettirmektir.

### **Gaslighting Uygulayan Kişilerin Ortak Karakteristik Özellikleri**

Gaslighting uygulayan kişilerin genel karakteristik özellikleri arasında yalan söyleme ve çelişkili davranışlar, empati eksikliği, manipülatif davranışlar, sürekli eleştiri ve sorumluluktan kaçınma yer almaktadır. Sosyopatlar ve narsisistlerin gaslighting tekniklerini yaygın olarak kullandığı ve kendi amaçları için başkalarını manipüle etmeye çalıştığı görülmektedir (Demirel, 2020).

Gaslighting kavramının Karanlık Üçlü ve Karanlık Dörtlü çalışmalarında çok fazla kullanıldığı görülmektedir. Bunun sebebi, bu kişilik tiplerinin yoğunluğuna bağlı olarak kişilerin gaslighting uygulamaya yatkın olmasıdır. Karanlık üçlü/dörtlü ölçeklerinde yüksek skor alan kişiler, gaslighting uygulamaya meyillidir.

### **Karanlık Üçlü (Dark Triad) ve Karanlık Dörtlü (Dark Tetrad)**

Karanlık üçlü kavramı birbirinden farklı üç tür kişilik tipini ifade etmek için ortaya konmuş bir kavramdır. Bu kişilik özellikleri kötü nitelikleri yüzünden karanlık olarak adlandırılmışlardır (Müezzın ve Okray, 2021). Paulhus ve Williams'ın (2002) psikolojideki en yaygın ele alınan kişilik özelliklerinden üçünü birlikte almalarıyla karanlık üçlü kavramı ortaya çıkmıştır. Kişiliğin karanlık yönünü ifade eden ve birbirleri ile örtüşen üç kişilikten bahsedilmektedir (Özdemir ve Kazancı Sunaoğlu, 2023). Sosyal

olarak rahatsız edici kabul edilen bu üç kişilik özelliği olan makyavelizm, narsisizm ve normal psikopati kişilik özellikleri (Özdemir ve Kazancı Sunaoğlu, 2023) patolojik değildir ve en belirgin özellikleri duygusuz ve baskın olmalarıdır (Aytaç, 2022; Paulhus ve Williams, 2002). 2021 yılı itibarıyla, psikoloji alan yazınındaki yaygın kanaat sonucu Paulhus (2021), karanlık üçlü kavramına sadistik kişilik özelliğini eklemiştir ve böylelikle karanlık dördü kavramı ortaya çıkmıştır.

Bu karanlık üçlüyü oluşturan ortak unsurlar manipülatif olma, empati yoksunluğu, iki yüzlü davranma, uyumsuz olma ve benmerkezcilik gibi özelliklerdir ve genellikle yalan söylemeyle, aldatmayla, manipüle etmeyle ve sosyal normların göz ardı edilmesiyle karakterizedir (Özdemir ve Kazancı Sunaoğlu, 2023).

Karanlık üçlü/dördüyü oluşturan kişilik özelliklerinin etki ettiği alanlar çalışma yaşamı, dürtüsellik ve riskli davranışlar, sosyo-duygusal gelişim ve romantik ilişki seçimleri olarak (Müezzın ve Okray, 20221; Set, 2020) sınıflandırılabilceği için bu derlemede bu konuya yer verilmektedir.

### - Makyavelist Kişilik

Karanlık üçlünün ilk sayacağı makyavelist kişiliktir. Christie ve Geis (1970) tarafından Niccolo Machiavelli'nin prens eserinden ilham alınmıştır. Temel özellikleri manipülatif olma, duygusuz olma, stratejik hesaplamalara meyilli olma olarak görülmektedir. Ayrıca bu kişilik özelliklerine sahip olanlar plan yapmaya, sosyal çevre edinmeye ve çevrelerindeki olumlu itibarlarını korumaya meyillidirler. Diğer karanlık dördü kişilik özelliklerinde görülen dürtüsellik makyavelist kişilik özelliklerinde bulunmaz, bu yüzden daha stratejik bir yapıdadır ve makyavelizmi yüksek kişilerin ayırt edici yönü budur (Aytaç, 2022; Jones ve Paulhus, 2014; Jones ve Paulhus, 2011). Bu ölçekten yüksek skor alan kişilerin alaycı, ilkesiz, hayatta başarılı olabilmek için kişilerarası manipülasyon uygulamaya meyillikişiler oldukları (Aytaç, 2022; Furnham, Richards ve Paulhus, 2013) ve paraya, güce ve rekabete daha çok önem verdikleri buna bağlı olarak topluluk oluşturma, öz-sevgi ve aile meselelerine daha az önem verdikleri görülmektedir (Ayta., 2022; Paulhus ve Williams, 2009). Genel olarak makyavelistler diğerleri hakkındaki olumsuz görüşleri sonucu ortaya çıkan etik dışı davranışlarını diğerlerine de atfederek normalleştirirler (Aytaç,2022; Jones ve Paulhus, 2009).

### - Psikopatik Kişilik

Patolojik olmayan (normal) psikopatinin en temel özelliği duygu ve otokontrol (Aytaç, 2022; Jones ve Paulhus, 2014) sahibi olmamalarıdır. Bu duygusuzluk ve otokontrol yoksunluğu dürtüsellik yaratmaktadır. Psikopatide görülen en belirgin davranışlardan biri suça karışmaktır, bu da otoriteye karşı kayıtsızlıklarını kanıtlamaktadır. Karıştıkları suçlardan dolayı pişmanlık veya suçluluk hissetmeyen psikopatik kişiler, aksine suçu inkar etmeye meyillidirler. Manipülatif olma, suni çekicilik, utanma duygusunun yoksunluğu, benmerkezcilik, sömürücülük, hilekarlık, sorumsuzluk ve kibir gibi özelliklerle karakterize olmaktadır (Aytaç, 2022). Dürtüselliklerinin sonucu olarak heyecan arama, empati yoksunluğu ve kişisel ilişkilerde manipülatif olma yaygın görülen özelliklerdir (Aytaç, 2022).

### - Narsistik Kişilik

Karanlık üçlüdeki en aydınlık değişkendir (Aytaç, 2022; Rauthmann ve Kolar, 2012). Patolojik olmayan (normal) narsisizm temel olarak abartılı öz tanımlama olarak tanımlanmaktadır ve fazlasıyla şişirilmiş benlik anlamına gelmektedir (Aytaç, 2022; Campbell, Rudich ve Sedikides, 2022). En baskın özelliği egoya yatırılan aşırı enerji olarak görülmektedir ve diğerlerini umursamama ve empati yoksunluğu gibi uyumsuz tutumlar içerir (Aytaç, 2022). Psikoloji alan yazınında ilk kez Havelock Ellis değinmiştir fakat detaylı açıklamaları 1900'lerin başında ilk yapanın Freud olduğu kabul görmektedir. Gerçek duygu inkarı ve gerçeklikten uzaklaşmaya meyilli olmak olarak tanımlanmaktadır (Aytaç, 2022; Lowen, 2016). Başkası gibi davranma, gaslighting, karalama kampanyaları gibi yaratıcı, psikolojik ve manipülatif taktikler uygularlar (Dow, 2022).

### - Sadist Kişilik

Kökleri Marquis de Sade'nin eserlerinde yer alan şiddet ve pornografi içeriğinden dolayı yazarın adına dayanan bu kavram, eserlerdeki cinsel şiddet ve bundan alınan haz ile özdeşleşmiştir (Aytaç, 2022). Yaygın olarak kurbanının acı çekmesinden cinsel olarak tatmin alma anlamına gelse de, Paulhus (2021), bu kavramı karanlık dörtlüye dahil ederken diğerlerinin acı çekmesine sebep olmaktan veya acı çekmelerini izlemekten keyif almak

anlamına gelen, cinsel ve patolojik olmayan bir kavram olarak tanımlamıştır. Basit sadizm olarak adlandırılan bu kavramda, şiddet içeren televizyon programlarını izlemek, dövüş sporlarından zevk almak, internet zorbalığı, toksik liderlik olarak karşımıza çıkabilmektedir.

### **Gaslighting'in Nedenleri (Greenberg, 2017)**

Psikanalist Calef ve Weinshel (1981), tüm gaslighting davranışlarının özünde savunma amaçlı bir dürtü olduğuna inanmakla birlikte istismarcıların kendi zihinsel çatışmalarını kurbanlarına yansıtarak kurbanlarının kendileriyle özdeşleşeceğine ve kendi algıları konusunda şüpheye düşeceklerine inanmaktadırlar (Demirel, 2020). İstismarcı, duygusal açıdan istismar ettiği ilişkisinden, güç ve kontrolü elinde tutma motivasyonu beslenmektedir (Akiş ve Öztürk, 2021; Wagers, 2015; Smith, 2007). Gaslighting'in genel olarak üç nedeni vardır; bir şeyleri saklamak, bir şeylerideğiştirmek veya bir şeyleri kontrol etmek.

- Saklamak: İstismarcı yaptığı şeyleri saklamaya çalışırken kendisini kötü gösterebilecek, mahcup duruma düşürebilecek ya da kendisi için olumsuz sonuçlar doğurabilecek her kanıt için kurbanını bu kanıtlardan şüphe duymasına ikna etmeye çalışmaktadır. Bu hafif ama utanç verici (internetten bazı videolar izlemek gibi) durumlar olabilmekle birlikte daha mühim (kumar borçları ya da aldatma gibi) durumlar da olabilmektedir.

- Değiştirmek: İstismarcı, kendi ideal kişisine yakın olmak için kurbanınıdeğiştirmeye çalışmaktadır. Eğer kurban bu değişime karşı çıkar veya direnirse, istismarcı, kurbanın olduğu haliyle yeterince iyi olmadığını aşlamaya başlayacaktır.

- Kontrol: İstismarcı, kurbanını kontrol altına almak istemektedir. Kurbanını, çevresinden ve arkadaşlarından uzaklaştırıp sadece kendisine muhtaç kalana dek diğerlerinden ayırmaya çalışacaktır. Kurbanın kendi başına kararlar vermesini istememekle birlikte, verebileceği her kararı kontrol etmeye çalışır.

### **Gaslighting'in Olası Etkileri**

1988'de Gass ve Nivhols tarafından yapılan çalışmada kadınların devam eden ilişkilerine tepkileri incelenmiştir. Bu tepkiler inkar, aklını yitirdiğini düşünme ve keder/üzüntü olarak ayrılmıştır (Akdeniz ve Cihan, 2023).

Derlemede daha önce verilen örnekte de olduğu gibi, aldatılan kişi kendisini suçlayabilir, eşinin bu davranışı gösterebileceğini kabullenmeyebilir. Bu inkar davranışıdır. Aklını yitirdiğini düşünen kişilerde, Gas Light oyununda da olduğu gibi, eğer kurban istismarcının yalan söylediğini kanıtlayamıyorsa, kendi akıl sağlığını sorgulayabilir ve zihninin ona oyun oynadığını düşünebilir. Son olarak keder/üzüntü tepkisinde ise, ilişkinin gittiği yerin belirsizliğinin getirdiği inkar, suçluluk ve öfke gibi duygular da yer almaktadır ve kişi bu duygular sonucunda depresif hissedebilmektedir (Akdeniz ve Cihan, 2023). Diğer istismar türleri gibi, bu duygusal istismar da kalıcıdır ve uzun bir süre sürdürülmektedir (Demirel, 2020) ve kurbanlar üzerinde dissosiyatif bozukluklar ve travma sonrası stres bozukluğu yaratmaktadır.

Stern (2007), kurbanların gaslighting ile karşılaştığında tipik bazı ipuçlarına dikkat edebileceklerini ifade etmiştir. Bunlar; basit kararlar vermekte zorlanma, kendini ikinci planda görme, sosyal çevresi için yeterince iyi olmak konusunda tedirgin olma, aşırı hassas olup olmadığını sorgulama, çevresindekilerden sık sık özür dileme, mutsuz ve gergin hissetme ancak bunun için bir sebebinin olmaması, basit işleri yerine getirirken bile kendinden şüphe duyma, yanlış giden bir şeyler olduğunu düşünme ancak bununla ilgili bir fikir yürütememe, sıklıkla şaşkın bir ruh hali içinde bulunma ve bazen. Durumu kurtarmak adına yalanlara başvurma olarak özetlenmiştir (Demirel, 2020).

Dorpat (2007), kurbanın kendini algılama, kendine dair şüphelerinin olması ve gerçeklik yetilerini sorgulamasına neden olacak kadar sık rahatsız edici duyguları, düşük benlik saygısı ve bilişsel kontrolsüzlüğü içerdiğini belirtmiştir ve kurbanlarda zihinsel karışıklık, kaygı, depresyon ve ileriki seviyelerinde psikoz gelişebileceğini ileri sürmektedir (Demirel, 2020).

### **Gaslighting ile Savaşma**

Gaslighting ile karşılaşıldığını fark etmek için bazı işaretler bulunmaktadır (Demirel, 2020; Preston, 2017). İstismarcının sürekli kurbanın kusurlarını yüzüne vurup kendi kusurlarını nadiren kabul etmesi ve eleştirildiğinde oldukça saldırgan davranması; kurbanın genel olarak sürekli mutsuz hissetmesi, yumurta kabuklarında yürüyormuşçasına tedirgin olması, kendini küçümsemesi ve istismarcısına mazeret bularak kabul etmesinin yanında gördüğü kötü davranışlara rağmen istismarcısının kabul ve onayına

muhtaç olmasıdır. Son derece hassas ve empatik kişiler istismarcılar için mükemmel birer hedeflerdir; çünkü bu özelliklere sahip kişiler başkalarının duygusal sorunlarına duyarlılardır (Demirel, 2020; McGregor ve McGregor, 2014).

Kurban, istismarcısının dengesiz ve tutarsız davranışları ve kendisinden duyduğu şüphe sonucunda olumsuz duygular edinmektedir. Bu olumsuz duyguları sağlıklı bir şekilde dışa vurabilirse zararlarından korunabilmektedir. Özellikle bu olumsuz duyguların (nefret, öfke, depresyon, utanç, kaygı) patolojikleşmemesi için çaba göstermelidir. İstismarcısının yaptığı hiçbir şeyin kendisiyle ilgili değil, istismarcısının kendi ruh sağlığını bozmak için kullandığı taktikler olduğunu unutmamalıdır. Olumlu ve olumsuz düşünceleri arasında denge sağlayarak zihnini korumalıdır.

İstismarcısını idealize eden ve ona kör kütük bağlı kalan bir kurbanın bu bilişsel uyumsuzluğu çözebilmesinin en etkili yöntemi istismarcısından ayrılması ya da uzaklaşması olacaktır (Demirel, 2020; Stern, 2007).

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışma kapsamında gaslighting kavramı, hangi ilişkilerde ortaya çıkabileceği, gaslighting uygulayıcılarının psikolojik problemleri, gaslighting etkisine maruz kalanların yaşadıkları psikolojik durumlar, gaslighting türleri, nedenleri ve gaslighting tekniklerini inceleyen çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu çalışmada gaslighting olarak adlandırılan kavramın hayatın her alanında karşımıza çıkabileceği belirtilmiştir. Çalışmaların gösterdiğine göre, gaslighting uygulanan kişilerin bu durumun farkına varmalarının zor olabileceği çünkü gaslighting'in profesyonelce yapılan bir manipülasyon türü olduğu görülmektedir.

Gaslighting uygulayan kişinin bunu kasten yaptığı birçok çalışmada belirtilmektedir. Kasten yapılan bu davranışın başkaları üzerinde güç ve kontrol sahibi olma amacı taşıyarak yapıldığına özellikle değinilmektedir. Gaslighting uygulayan kişilerin karakteristik özellikleri ve Karanlık Üçlü ve Karanlık Dörtlü kişilik özelliklerine sahip olmasının daha mümkün olduğu konusunda araştırmalar yapmış olan birçok çalışma bulunmuştur.

Derlemenin konusu olan “Nasıl Fark Edilir?” sorusunun cevabı, The Gaslighting Effect kitabında Stern'ün (2007) açıklamasıyla cevaplanabilir:

Kurbanın bu ilişkiden çıkmayı istemesi gerekmektedir. Ancak kendisi istersebu ilişkinin değişmesi mümkündür.

Stern, atılması gereken ilk adımın sorunu tanımlamak olduğunu söylemektedir. Gaslighting’i yaşayan birinin bunu fark etmesi ve sorunu tanımlaması oldukça zor olacaktır. Bu adımda ilişkide bulunan kişileri suçlamak yerine durumu açıklığa kavuşturmak adına sorular sorarak [“O beni nasıl gaslight etti?” ve “Ben buna nasıl karşılık verdim?”] ilişkilerinin dinamiğini fark edebilir (Nazir ve Özçiçek, 2022).

Sorunun saptanmasının ardından kurbanın kendisine merhamet duymasıdır. Bu adımda kurban, bunu kendisine nasıl yaptığını, buna nasıl izin verdiğini sorgulayarak zamanını boşa harcamamalı ve kendisini yıpratmamalı; aksine bunun farkında olmadan yaşadığı bir durum olduğunu, sebebin kendisi olmadığını, istemeden bunu kolaylaştırdığını kabul ederek kendisine şefkat duymalıdır.

Son adım olarak bazı şeyleri gözden çıkarmayı kabul etmesi gereken kurbanın, istismara uğradığı ilişkisinin kendisine mutsuzluk, tedirginlik ve güvensizlikten başka bir şey getirmediğini fark etmesi gerekmektedir. Bu noktada Stern (2007), kurbanın ne kaybettiğini ve ne kazandığını asla bilemeyeceğini vurgulamaktadır (Nazir ve Özçiçek, 2022). Kurbanın odaklanması gerektiği noktanın içinde bulunduğu toksik ilişkiyi sonlandırarak bazı şeylerden vazgeçmesi gerektiği yönündedir.

## **Öneriler**

Gaslighting her ilişki türünde bireylerin karşısına çıkabilecek bir manipülasyon biçimidir. Duygusal istismar olarak sınıflandırılan bu kavram, kurbanın gerçeklik algısını yitirmeyi ve onun üzerinde güç kurmayı isteyen bir istismarcı tarafından uygulanır. Bireyin kendine olan güvenini yitirmesine, istismarcısına bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır.

Bireylerin gaslighting kavramını öğrenmesi, hangi durumlarda karşılaşılabilecekleri konusunda eğitimler verilmesi gerekmektedir. Sosyal medyada yanlış olarak adlandırılacak bilgilerin yayılması; hangi davranışların gaslighting olduğu, hangi davranışların gaslighting olarak sayılmayacağı, hangi sıklıkta olduğunda gaslighting olarak adlandırılacağı konusunda daha fazla araştırma yapılması gerektiği gerçeğini ön plana çıkarmaktadır. Nitekim her olumsuz davranışı gaslighting olarak

adlandırabilecek bir kitle yer almaktadır ve bunun önüne ancak konunun uzmanları geçebilir.

Tehlikeli sonuçları olabilecek olan bu istismar türünün önüne geçilebilmesi için her yetişkin bireye konu hakkında bilgilendirici seminerler verilmesi gerektiğine inanmaktayım. Hayatın her alanında bireylerin karşısına çıkabilecek olan gaslighting, zaten hassas ve kırılgan kişilikler üzerinde oldukça yoğun travmatik izler bırakmaktadır. Gaslighting ilişkisinden çıkmış bireylerin bu konuda uzmanlaşmış olan ruh sağlığı profesyonellerinden yardım alması itinayla önerilir.

Bu literatür taramasında, yeni yeni ortaya çıkan ve popülerleşen gaslighting kavramı konusunda birçok kaynak olduğu, fakat çok az nicel çalışma olduğu görülmüştür. Gaslighting kurbanlarına yönelik bir ölçek geliştirilip nicel çalışmaların arttırılabileceği öngörülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akdeniz B. ve Cihan, H. (2023). Gaslighting and interpersonal relationships: Systematic review, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2024*, 16(1),146-158.
- Akiş, A. D. ve Öztürk, E. (2021). Patolojik Narsizm: Duygusal istismar ve “gaslighting” perspektifinden kapsamlı bir değerlendirme, *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 6(2), 1-31.
- Aytaç, M. B. (2022). Karanlık dörtlü (the short dark tetrad – SD4) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve karanlık dörtlünün pazarlama araştırmalarındaki yerinin tartışılması, *İşletme Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 1, 132-151.
- Caferoğlu, G. N. (2023). *Flört ilişkisi sürecindeki bireylerin şiddet davranışı deneyimleri ve başetme stratejilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi].
- Candan, F. (2022). Sinemada kahramanın travması: “Acıların Kadını”na psikanalitik bir bakış (Bergen filmi örneği), *Türkiye Film Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 72-86.
- Demirel, Y. (2020). Gerçeklik algısını bozmaya yönelik tehlikeli bir psikolojik istismar biçimi: gaslighting, *Euroasia Journal of Social Sciences&Humanities*, 7(2), 7-15.
- Dow, G. T. (2022). The dark tetrad and malevolent creativity. J. C. Kaufman ve H. Kapoor. (Ed.). *Creativity and Morality* (1. Baskı, 69-80) içinde. Academic Press.
- Duman, N. (2018). Yetişkin psikolojik istismarını tanımak, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 33-43.
- Ertürk, Y. ve Arıkan, S. (2022). Romantik ilişkilerde ilişki istikrarı: Sınır kişilik örgütlenmesinde erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde manipülasyon ve flört şiddeti bağlamında incelenmesi, *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(87), 1776-1791.
- Guy-Evans, O. (2023, 11 Ekim). What is gaslighting? Examples, types, causes, & how to respond. <https://www.simplypsychology.org/what-is-gaslighting.html#Gaslighting-tactics> adresinden 2 Aralık 2023 tarihinde alınmıştır.

- Greenberg, E. (2017, 3 Eylül). Are you being gaslighted by the narcissist in your life? <https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-narcissism/201709/are-you-being-gaslighted-the-narcissist-in-your-life> adresinden 9 Aralık 2023 tarihinde alınmıştır.
- Jonason, P. K., Luevano, V. X. ve Adams, H. M. (2012). How the dark triad traits predict relationship choices, *Personality and Individual Differences*.
- Johnson, V. E., Nadal, K. L., Sissoko, D. R. G. & King, R. (2021). “It’s Not in Your Head”: Gaslighting, ‘splaining, victim blaming, and other harmful reactions to microaggressions, *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 1024- 1036.
- Kaya, F. (2023) *Toplumsal ilişkilerde duygusal manipülasyon: “Dirty John: The Betty Broderick story” dizisi örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi].
- Kirk-Giannini, C. D. (2023). Dilemmatic gaslighting, *Philosophy Studies*, 745-772.
- Klein, W., Wood, S. ve Bartz, J. A. (2023). You think I’m insane: an integrative review and novel theoretical framework for studying the phenomenon of gaslighting
- Koehn, M. A., Okan, C. ve Jonason, P. K. (2019). A primer on the dark triad traits, *Australian Journal of Psychology*, 71(1), 7-15.
- Korkmaz, S. (2022, Kasım, 12-13). Romantik ilişkilerde narsizm ve manipülasyon ilişkisi. G. Kozgambaeva (Sempozyum Başkanı). XII. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences, Antalya, Türkiye.
- March, E., Kay, C. S., Dinic, B., Wagstaff, D., Grabovac, B. & Jonason, P. K. (2023). “It’s All in Your Head”: Personality traits and gaslighting tactics in intimate relationships, *Journal of Family Violence*.
- Mavruk Özbiçer, S. ve Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: nicel bir çalışma, *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.
- McKinnon, R. (2017). Allies behaving badly: Gaslighting as epistemic injustice. I. J. Kidd, J. Medina ve G. Pohlhaus Jr. (Ed.) *The Routledge Handbook of Epistemic Injustice* (1. Baskı) Routledge Handbooks.
- Müezzın, E. E. ve Okray, Z. (2021). Karanlık üçlünün insan cinselliği üzerine

- etkileri, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 763-778.
- Nazir, T. ve Özçeçek, A. (2022). Gaslighting: İki yüzlü bir duygusal istismarla yüzleşmek, *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 6(3), 241-250
- Özdemir, N. ve Kazancı Sunaoğlu, Ş. (2023). Karanlık üçlü kişilik özelliklerinin sürdürülebilir tüketim davranışına etkisi, *Pamukkale Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 56, 377-397.
- Petric, D. (2018). Gaslighting and the knot theory of mind
- Podosky, P. M. C. (2021). Gaslighting, first and second order, *Hypatia*, 36(1), 207- 227.
- Saçaklı, A. (2019). Romantik ilişkilerin gücü, *PiVOLKA*, 9(32), 14-15.
- Spear, A. D. (2018). Gaslighting, confabulation, and epistemic innocence, *Topoi*, 39, 229-241.
- Spear, A. D. (2019). Epistemic dimensions of gaslighting: peer-disagreement, self- trust and epistemic injustice, *Inquiry*, 66(1), 68-91.
- Stark, C. A. (2019). Gaslighting, misogyny, and psychological oppression, *The Monist*, 102, 221-235.
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851-875.
- Tekiner, B. (2022). *Kişilerarası ilişkilerdeki manipülasyonun çocukluk çağı travmaları, kendilik nesnesi ihtiyaçları ve karanlık üçlü kişilik özellikleri bağlamında incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. <http://burcutekiner.com/wp-content/uploads/2023/01/Yuksekk-Lisans- Tezi.pdf>
- Urgan, S. (2020). Örgütsel gaslighting ve bir örnek olay çalışması. S. Demez. (Ed.). *İktisadi ve İdari Bilimler: Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler/2* (1.Baskı, 96-119) içinde. IVPE Yayınevi.
- Yılmaz, H. (2018). İnsan ilişkilerinde manipülasyon ölçeği, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 449-467.

### BÖLÜM 3

## OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA UZUN SÜRELİ EKRAM KULLANIMINA İLİŞKİN EBEVEYNLERİN TUTUM VE DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Psk. Melek SOLMAZ<sup>1</sup>

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

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10939048>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü İzmir, Türkiye. melek\_9309@hotmail.com, OrcidID: 0009-0005-4762-1394

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



## 1. GİRİŞ

Uzun süreli ekran kullanımı, çocukların dış dünya ile bağlantısını azaltarak, düşünme becerilerini, sanatsal faaliyetlere olan ilgisini, yaratıcılık yeteneklerini ve sosyal beceri fonksiyonlarının işlevsizliğine yol açmaktadır. Çocuklarda uzun süreli ekran kullanımına bağlı olarak çeşitli psikososyal sorunlar da gelişmektedir. 2-3 yaş grubuna dahil olan çocukların yoğun ekran maruziyeti sonucu, iletişim becerileri, kaba ve ince motor becerileri, problem çözebilme yetileri ve dil gelişimi alanlarında problemler yaşadıkları bulgularına ulaşılmaktadır. Uzun süreli ekran kullanımına maruz kalan okul öncesi çocukların ekran kullanım sürelerinin azaltılarak, ebeveyn tutum ve davranışları konusunda ailelerin bilinçlendirilerek olumsuz etkilerin engellenmesi önem taşımaktadır. Ekran süresinin sınırlandırılması ve akranlarıyla etkileşimin artırılması hususu dikkat çekmektedir.

Araştırmanın amacı okul öncesi çocukların uzun süreli ekran kullanımının ebeveynlerin tutum ve davranışları ile ilişkisini inceleyen çalışmaları derlemektir. Bu konuda bilgi ve farkındalık sahibi olabilmek açısından önem taşımaktadır.

### Okul Öncesi Dönem

Okul öncesi dönem, 0-6 yaş aralığını kapsayan bireylerin gelişim ve öğrenme açısından en hızlı olduğu dönem olarak ifade edilmektedir (Altunok, 2019). Çocuğun çevre ile etkileşim içerisinde bulunduğu; duygusal, bilişsel ve sosyal alanlarda gelişim göstererek yeni beceriler kazandığı aktif bir süreçtir. Çocuğun kazandığı bu beceriler ileriki dönemleri için destekleyici rol oynamaktadır (Ergüden ve ark., 2020). Okul öncesi dönem içerisinde öğrendiği temel kavramlar, yaşamın sonraki yıllarına zemin oluşturmaktadır (Altunok, 2019). Gelişim, çevresel koşullar ve biyolojik etkenlerin etkileşimi doğrultusunda gerçekleşmektedir. Bahsedilen etkileşimlerin gerçekleşebilmesini benimseyen psikologlar, birbirinden farklı kuramlar ile çeşitli açıklamalarda bulunmuşlardır. Bu kuramlardan üç temel kuram öne çıkmaktadır. Bireyin gelişimi; Psikoseksüel gelişime önem veren Freud, bireyin psikososyal gelişimini savunan Erik Erikson ve bilişsel gelişimine ağırlık veren Jean Piaget tarafından geliştirilen kuramlar ile ele alınmaktadır.

Psikoanalitik görüşün vurguladığı düşünce, gelişimde 2 temel güç bulunmasıdır. Saldırganlık ve cinsellik güduları ile çevre davranışlarını temel

almaktadır. Yaşamın ilk yıllarında oluşan özelliklerin değişime direnç gösterdiğini ve bireyin gelişiminin çeşitli psikoseksüel aşamalardan meydana geldiğini savunmaktadır. Çocuğun anne ve babasıyla ilişkisinin düzenlenmesi ve bu etkileşimler sonucunda çocuğun tüm yaşamının etkilenecek kişilik özelliklerini şekillendirdiği görüşü vurgulanmaktadır. Buna ek olarak bu dönemde anne ve baba tutumlarının da önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Okul öncesi dönemi kapsayan Freud'un Psikoseksüel gelişim aşamaları, 0-1 yaş Oral Dönem, 2-3 yaş Anal Dönem ve 4-5 yaş Fallik Dönem olarak adlandırılmaktadır. Oral dönemde uyarılmanın odak noktası, haz kaynağı olarak ağızdan bahsedilir. Bu dönemde fazla emme ya da memeden erken kesilme durumları bu evrede takılı kalma haline sebep olmaktadır. Bağımlılık, belirsiz ve abartılan duygu durumları da gözlenmektedir. Anal dönemde ise, uyarılmanın temel noktasını anüs oluşturmaktadır. Tuvalet eğitimi bu dönemde atılan bir adımdır. Sert ebeveyn tutumları, çocuğun tuvaletini yapamamasına, kontrolsüz olarak yapmasına ya da bu konuda rahatsız hissetmesine yol açabilmektedir. Baskılayıcı, otoriter tutumların, çocuğun özgüven ve sosyal uyum problemleri yaşamasına sebep olabilmektedir. 4-5 yaş Fallik Dönem olarak adlandırılan aşamada ise, cinsel organ çocuğun haz noktasıdır. Cinsel organa artan ilgi ile, anne ve babasıyla özdeşleşme bu dönemde atılan önemli bir adımdır. Cinsel kimlik gelişiminde modellemelerin başladığı bu dönem içerisinde, kız çocuklarının babalarına, erkek çocuklarının ise annelerine ilgi duymaları durumuna rastlanmaktadır. Ailelerin sabırlı, ılımlı ve hoşgörülü olması bu dönemin sağlıklı bir şekilde yürütülmesine yardımcı olmaktadır (Cüceloğlu, 2018). Freud, erken deneyimlerin çocuğun gelişiminde ve kişiliğini şekillendirmede belirgin bir role sahip olduğunu ifade etmektedir. Freud'un psikoseksüel gelişim kuramına yönelik yapılan eleştirilerin özünde, bu dönemde elde edilen olumlu ve olumsuz kazanımların kişiliğin oluşumunda etkili olduğunu düşünüp, değiştirilemeyeceği görüşünü savunması yer alır.

Erik Erikson gelişimin aşamalarında bireyin cinsel gelişimini öne sürmek yerine sosyal gelişimi vurgulamaktadır. Erikson'un Psikososyal gelişim kuramında, çocuğun gelişim aşamaları ve toplumun beklentileri yer alır. Çocuğun bağımsızlığı ile ebeveynlerin denetimi arasında kurulan denge bu kuramın temel taşıdır. Kurulan dengenin yeterliliği doğrultusunda, çocuğun kişiliğinin oluşumu etkilenecek, şekillendiği görüşü savunulmaktadır. Freud'un aksine Erik Erikson'un görüşü, gelişimin ilk çocukluk yıllarıyla sınırlı

tutulmayarak ömür boyu devam ettiğini ifade etmektedir. Okul öncesi dönemde yer alan psikososyal gelişim aşamalarından ilk olarak, 0-1,5 yaş temel güven ve bunun karşıtı olarak temel güvensizlik kavramı üzerinde durulmuştur. Bu dönemde bebek ve bakım vereniyle kurulan güvenli bağ önemlidir. İkinci aşamada ise, 1-3 yaş bağımsızlık ve bunun karşıtı olarak utanç ve şüphe yer alır. Bağımsızlık arzusunda olan çocuğun tuvalet eğitimi başarısız olursa utanma duygusu geliştirmesine yol açmaktadır. 3-5 yaş arası dönemi ifade eden gelişim evresinde, girişimcilik karşısında suçluluk çatışmaları yaşanmaktadır. Çocuğun kendine olan güveni ve saldırgan davranışları görülebilir.

Bununla birlikte, benzer cinsiyette olduğu anne ve babasıyla da çatışmaları suçluluk duygusu beslemesine yol açmaktadır. Bu dönemde gözlemlenen her ikilem, çocuğun gelişiminde yeni bir denge arayışına yönelmesine sebep olmaktadır. Bireyin bilişsel gelişimi, düşünme biçimi ve algılama süreçlerini kapsayan bir kuram olan Jean Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı pek çok gelişim psikoloğu tarafından faydalanan bir kuramdır. Bilişsel gelişim kuramı olarak adlandırılan bu kuramda, çocuğun aktif olarak çevresiyle etkileşim içerisinde olması gerektiğinin önemini vurgulayan bu kuram aynı zamanda öğrenme ve olgunlaşmanın da önemli olduğunu savunmaktadır. Her bir gelişim döneminde, uygun yaklaşım biçimleri ve kavramlar oluştururken belirli bir bilişsel dengeleme kazanır. Ancak yeni deneyimlerin, çocuğun oluşturduğu bilişsel dengelemeyi bozması halinde yeni kavramlar ve yaklaşımlar oluşturmaya çalışarak süreci devam ettirir. Bilişsel gelişimin devamlılığında çocuğun çevresiyle etkileşim halinde olmasının sürekliliği önemlidir. Bilişsel dengeleme süreci yetişkinlik döneminde de devam edebilir ancak yetişkinler bilişsel dengelemenin bozulması durumunun pek sık rastlanmadığı söylenebilir. Yaşamında karşılaştığı olayları ve durumları kendisinde bulunan düşünce ve kavramlar yoluyla açıklayabilmektedir. Piaget'e göre gelişim birbirini takip eden aşamalardan oluşur. Bu aşamaların ise bir sonraki aşama için bir zemin oluşturduğunu ve aşamalarının sırasında herhangi bir değişiklik gözlenmediğini ifade etmektedir. Okul öncesi dönemde yer alan, bilişsel gelişim kuramı aşamalarından ilk olarak, 0-2 yaş Duyusal-hareketsel aşamada; bebeğin dış dünyayı duygu organları ve nesnelere yapmış olduğu etkileşimler yoluyla algıladığı savunulur. Bir diğer aşama olarak, 2-7 yaş operasyon (işlem) öncesi dönem ele alınmıştır. Bu dönemde çocuk, oluşturduğu zihinsel imgeler ve kelimeler aracılığıyla olay ve dış nesnelere

belirtir. Nesnelere gruplandırır ancak zihinsel olarak nesne görünüşü ve nesne hareketlerini temel alır (Cüceloğlu, 1991).

### **Uzun Süreli Ekran Kullanımı**

Kitle iletişim araçlarının insanların bilgilendirilmesi, eğlendirilmesi ve kamuoyu oluşturabilmek amacıyla kullanılması medya tanımını açıklamaktadır. Geçmişten günümüze kitle iletişim araçları değişikliklere uğrayarak gelişmektedir. Teknoloji alanında görülen bu hızlı gelişmeler sonucu insanların bu araçlara ulaşımı da kolaylaşmaktadır. Bu hızlı ulaşım hali yetişkinleri etkisi altına almakla kalmayıp çocukları da belirgin şekilde etkilemektedir. Özellikle okul öncesi döneme dahil olan çocukların bu etkiyi daha yoğun hissettiklerini söylemek mümkündür. Bunun sebebi olarak ise, okul öncesi dönemde edinilen deneyimlerin, kazanımların sonraki yılları da etkileyerek, kişiliği şekillendirmede önemli etkilere sahip olması gösterilmektedir. Bu dönemde gerçekleşen yoğun bir ekran kullanımı alışkanlığı, çocuğun gerçeklik algısının zayıflığı sebebiyle zararlı olabilmektedir. Ekranda izlediği şeyleri gerçek zannederek olumsuz etkiler alabilmektedir. Çocuğun gelişim dönemi olarak bilişsel becerilerinin zayıf olmasının yanında, ebeveynlerinin ya da çevresinde rol model aldığı kişilerin ekran kullanımına yönelik tutum ve davranışları da okul öncesi dönemi çocuğunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ekran kullanımının aileler tarafından sıklıkla tercih edilmesinde çocuğun yemek yeme sürecinde destekleyici rol oynadığını düşünüyor olmaları ve çocukları üzerinde kontrolü sağlayabilme amacı, kullanım sürecini kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Okul öncesi döneme dahil olan çocuklar, oyuna yoğun bir ilgi duymaktadır. Günümüz şartlarında, aileler çevresel faktörler sebebiyle çocuğun dışarıda oynamasına yönelik güvensiz hissetmektedir. Çocuğa oyun hususunda kısıtlayıcı olmaları, çocuğun ekran ile daha sık zaman geçirmesine sebep olmakla birlikte kullanımı arttıran bir diğer faktör olmaktadır. Ancak çocuğun ekran kullanımını kolaylaştıran durum her ne olursa olsun, belli bir seviyede izin verilerek kontrollü ve bilinçli bir kullanıma yönlendirmek gerekmektedir (Kadan ve Aral, 2018). Çocukların aşırı ve bilinçsiz ekran kullanımı birçok davranış problemlerine yol açmaktadır. Yoğun şekilde cep telefonu kullanan çocukların stres seviyelerinde artış, sinirlilik hafıza ve bilişsel yeteneklerde zayıflamalar ve epilektik nöbetlerde tetikleyici bir unsur olduğunun altı

çizilmektedir. Bunlara ek olarak, yoğun şekilde ekran kullanımına maruz kalan çocuklarda, anksiyete, suisid girişimleri, depresyon, agresyon, akademik başarıda düşüş, cinsel davranış problemleri, sosyal davranış problemleri, antisosyal davranışlar, şiddet karşısında duyarsızlaşma, gece korkuları hissetmek gibi birden fazla psikolojik problemle karşılaşmaktadır (Tanrıverdi, 2014). Okul öncesi dönem çocuklarında yoğun ekran kullanımına ilişkin karşılaşılan sorunlardan birisi de uyku problemleridir. Uyku, çocukların gelişimine katkı sağlayarak büyüme konusunda destekleyici bir etkiye sahiptir. Ancak uyku öncesi cihazlardaki mavi ışığa maruz kalma sonucu melatonin seviyesi düşerek, uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Ishii ve ark., 2020). Uyku kalitesindeki düşüş kaynaklı olarak, psikolojik durumda belli değişiklikler gözlenmiştir. Niteliksiz uyku sonucu, içe yönelim ve dışa yönelim konusunda sorunlar meydana gelmektedir (Lissak, 2018). Erken çocukluk döneminde, uzun süreli ekran kullanımına maruz kalan çocuklarda, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) görülme olasılığı yüksektir. Yapılan araştırmalarda gün içinde 2-3 saat televizyon izleyen çocuklarda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu görülmektedir (Yılmaz ve Güney, 2021). Çocuklarda dikkat süresini kontrol etmeyi güçleştiren iletişim araçlarının aktif kullanımı sonucu dikkat dağınıklıkları ve odaklanma problemleri yaşanmaktadır. Ekran süresinin sınırlandırılması Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu belirtilerini belirgin şekilde azaltmaktadır (Yılmaz ve Güney, 2021). Yoğun ekran kullanımına maruz kalan çocuklarda gelişimsel problemler ve çeşitli davranış sorunları görülmektedir. Madigan ve ark.'nın (2019) yapmış olduğu çalışmada, 2-3 yaş grubu çocuklarda uzun süreli ekran maruziyetinin iletişim bozukluklarına, kaba ve ince motor becerileri yetersizliklerine, problem çözme becerilerinde ve dil gelişiminde bozulmalara ve sosyal uyum problemlerine yol açtığı bulgularına ulaşılmıştır. Hutton ve ark.'nın (2020) yapmış olduğu çalışmada ise, dijital kullanım süresi ve sıklığı fazla olan 3-5 yaş aralığındaki çocuklarda, dil gelişimini destekleyen ve okuma yazma becerileri geliştiren beyaz madde oluşumunun olumsuz olarak etkilenmesi sebebiyle çocukların öğrenme becerilerinin yetersizliği bulguları dikkat çekmektedir. Çocukların bilinçsiz ekran kullanımının sınırlandırılarak, içerik kontrolünün sağlanması, ekran yerine akranlarıyla etkileşim kurmalarının teşvik edilmesi ve ailelerin bu konuda bilgilendirilerek

farkındalık kazanabilmeleri ile ekran kullanımının olumsuz etkilerinin engellenmesi mümkün olmaktadır (Topçu, 2018).

### **Ebeveyn Tutum ve Davranışları**

Aile, insanların devamlılığını ve toplumsallaşma sürecini sürdürmede destekleyici bir rol oynayan, birbiriyle etkileşim içerisinde bulunan ve belirli kuralları bünyesinde barındıran dinamik bir yapıdır. Kendine has özellikleri olan ve aile bireylerini etkileyerek şekillendiren toplumun en küçük birimidir. Ev içi kuralları, sorumluluklar, yemek yeme, ekran kullanımı, ders çalışma alışkanlıkları ve aile fertlerinin kurallara ve sorumluluklara uyabilme durumu ebeveynlerin tutum ve davranışlarını oluşturur. Çocuk ailede var olan davranışları, yaklaşımları gözlemleyerek öğrenir. Çocuğun taklit etme yetisi ile öğrenme gerçekleşir. Yaşamın ilk yıllarında gözlemleyerek öğrenen çocuk, öğrendiği her şeyi ileriki yıllarında kullanmaktadır. Davranışlar sözlerden daha çok anlam ifade etmektedir (Mercan, 2011). Çocuklar, problem çözme becerilerini anne baba tarafından aktarılan tutum ve davranışlara göre şekillendirmektedir. Sağlıklı ve güçlü bir psikolojiye sahip olan bireylerin, anne baba tutumlarıyla ilişkilendirilebileceği ifade edilir. Erken çocukluk döneminde aile aracılığıyla öğrenme sağlayan çocuk, ihtiyaçlarının karşılandığı bir ortamda güven duygusunu kazanır. Hayatın her döneminde önemli olan güven, insanın temel ihtiyaçlarından biridir. Ebeveyni ile güven üzerine kurulu güçlü ve sağlıklı bağlar geliştiren çocuk, yaşam zorluklarının üstesinden gelebilme gücünü hisseder. Güvenin var olduğu bir ilişkide yetişen bir birey, sorumluluk bilincini taşır ve kendini kontrol edebilme becerilerine sahip olarak güçlü bir kişiliğin temelini oluşturabilir. Ailenin tutum ve davranışları, çocuğun psikolojik, sosyal, duygusal ve bilişsel yöndeki gelişimini etkileyen bir unsurdur. Anne baba tutumları, yaptırımları, yaklaşımları, düşünceleri, ilişkileri ve tepkileri çocuğun gelişiminin ilk yıllarında oluşan bireysel kimliği ve değerleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Oktay, 2011). Ebeveyn tutumları sıklıkla şu şekilde açıklanmaktadır: ‘‘Baskıcı ve otoriter tutum, demokratik tutum, gevşek tutum ve aşırı hoşgörölü tutumdur’’ (Yavuzer, 2011). Okul öncesi dönem gelişimin temelini oluşturması sebebiyle, bireyin davranış kalıplarının oluşumunda önemli bir yer tutar. Davranış kalıpları oluşturulurken ebeveynlerin sınırlandırmasına ihtiyaç duyan çocuklar, geleceğe güvenle ilerleyebilmektedir. Aile sınırlarındaki belirsizlik çeşitli sorunları da

beraberinde getirmektedir. Sağlıklı ve güçlü bireylerin yetişebilmesi için erken çocukluk döneminde içinde bulunulan aile ortamı belirleyici bir yer tutmaktadır. Baskıcı ve otoriter tutumda, anne ve babalar çocuklarının beklenti ve isteklerini ön planda tutmazlar. Denetim ve disiplin odaklı bir yaklaşım benimseyerek davranırlar. Bu tutumda ebeveynler tarafından belirlenen kurallar uygulanmaya çalışılır. Demokratik tutumlarda ise, ebeveynler belirli sınırlar çizerler ancak çocuklarının istek ve beklentilerini de hesaba katarak yaklaşırırlar. Beklenti ve taleplerin açık ve net bir şekilde ifade edilmesi temel özelliklerindedir. Çocuk ve anne baba arasında sıcak, samimi bir bağ kurulması hedeflenmektedir. Çocuğu ile açık ve net bir iletişim kanalı oluşturan ebeveynler çocuğun sosyal gelişimini olumlu yönde etkilemektedirler. Bir diğer tutum olan gevşek tutuma sahip ebeveynler ise; ihmalkar ve aşırı hoşgörölü olmak üzere iki farklı boyuta sahiptir. İhmalkar bir tutum sergileyen ebeveynler, çocuğuna karşı ilgisiz bir tavır içerisindeydir. Bu tutuma sahip olan ebeveynler, sosyal yaşamlarını ve beklentileri çocuğundan önde tutmaktadır. İhmalkar ve ilgisiz tavır takınan ebeveynler, çocuktaki saldırganlığın fitilini ateşleyerek, çocuğun çevresine zarar verme sonuçlarını meydana getirebilmektedir. Aşırı hoşgörölü tutuma sahip olan ebeveynler ise, çocuğa sınır koymadan, isteklere boyun eğen, onları şımartan bir tavır içerisinde bulunur. Sözde yoğun bir ilgi gösterdiğini savunan ebeveyn, çocuğuna karşı sunduğu kontrolsüz tavırlar ile sağlıksız bir yaklaşım benimsemektedir. Sosyal gelişim bakımından zayıf etkiler alan çocuk benlik kontrolünü sağlamakta zorlanmaktadır. Bu tutum ile yetişen çocuklar, kendi yaşamlarını kontrol ederken zorlanır ve isteklerinin yapılmasına yönelik bir beklenti içerisinde olurlar (Yeşilbağ, 2009). Günümüzde artış göstermekte olan teknolojik aletlerin kullanımı ile birlikte çocukluk çağı ekran kullanımı da oldukça yaygınlaşmıştır. Kullanım sıklığını belirleyen temel faktörler arasında ebeveynin ekran kullanımı ve bu duruma ilişkin tutum ve davranışları yer almaktadır. Çocuğa yol gösterici bir rol oynayan ebeveynlerin ekran kullanım alışkanlıkları, çocuk için belirleyici ve davranışı pekiştiren bir unsurdur. Bununla birlikte ebeveynin çocuğun ekran kullanımına yönelik tutum ve davranışları da çocuğun kullanım sıklığını etkilemektedir. Ebeveynin kuralsız ve ilgisiz bir tutuma sahip olması, çocuğun teknolojik alet kullanımını sağlıksız ve zararlı bir boyuta taşıyabilmektedir. Sert ve esnek olmayan kuralları barındıran bir tutuma sahip olan ebeveynler çocuğun ekran kullanımına ilişkin merakını arttırarak, gizli ve

izinsiz kullanma davranışlarına yol açabilmektedir. Amerikan Pediaatri Akademisi'nin 2016 yılında yapmış olduğu araştırmalarda, okul öncesi dönemdeki çocukların teknoloji kullanımının 1 saat aralığı ile belirlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre, okul öncesi dönemdeki çocukların teknolojiyi kullanırken izledikleri içeriklerin aileleri tarafından yeterince kontrol edilmediği bulgularına ulaşılmıştır (Genç ,2014). Çocuğun ekran kullanımı süresini belirlemenin yanında kullanımın artış göstermesine yol açan unsurları değerlendirmek de oldukça önemlidir. Tetikleyicileri belirlemek aşırı ve sağlıksız ekran kullanımını düzenleyebilmek adına faydalı olmaktadır. Asplund ve arkadaşları (2015) ebeveyn tutumları ve ailenin ekran kullanımı konusuna ilişkin yaklaşımlarının çocuğun ekran maruziyeti ile ilişkilendirilebileceğine dair anlamlı bulgular elde etmiştir. Nikken ve Schols, ( 2015) araştırmasına göre ise, ebeveynlerin ekran kullanımına yönelik tutumlarının çocukların ekran kullanma sıklığını ve niteliğini belirlediği düşünülmektedir. Bu anlamda; anne babaların, ekran kullanımına yönelik tutumları ile çocukların ekran kullanımı ilişkisi arasındaki bağı fark etmelerini sağlamak teknolojinin olumsuz etkilerinin azaltılmasına fırsat sunabilir.

### **Okul Öncesi Dönemi İle Çalışılan Demografik Değişkenler Açısından Bulgular**

Okul öncesi dönem ile çalışılan 16 araştırmanın demografik değişkenler açısından bulguları incelendiğinde; okul öncesi dönem çocuklarında uzun süreli ekran kullanımının cinsiyet olarak ele alındığı çalışmalarda, erkeklerin kızlara göre daha yoğun ekran kullanımına sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Anne babanın eğitim düzeylerinin ekran süresini belirleyen bir unsur olduğu söylenebilir. Babanın ilkökul altı bir eğitime sahip olması durumunda, okul öncesi çocuklarının yoğun düzeyde ekran kullanımına sahip oldukları sonuçlarına rastlanmıştır. Bunun yanı sıra üniversite mezunu bir babaya sahip olan okul öncesi çocukların ekran süresinin ve yoğunluğunun kısaldığı bulgularına ulaşılmıştır. Sosyo-ekonomik durum açısından değerlendirilen çalışmalardan elde edilen sonuçlarda okul öncesi dönemde ekran kullanımının ailenin aylık gelir düzeyine göre de farklılaştığı görülmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip ailelerde, ekran kullanım süresinin artış gösterdiğine

ulaşılırken; gelir düzeyinin artması ile birlikte ekran kullanım süresinin düşmesi dikkat çeken bir konu olmuştur.

### **Okul Öncesi Dönem ile Ebeveyn Tutum ve Davranışları Değişkeni Açısından Bulgular**

Ebeveyn tutum ve davranışlarını değişken kabul eden 7 çalışma incelendiğinde, okul öncesi dönemdeki ekran kullanımında ebeveyn tutum ve davranışlarının belirleyici bir unsur olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ebeveynler çocuklarının ekran kullanımından memnun olmadıklarını belirtmektedir. Bu konuya ilişkin çocuğun ekran içeriklerini kontrol etme, takip etme, sınırlandırma vb. düzenleyici davranışlar ortaya koymaktadırlar. Bunun yanı sıra bu konuya ilişkin bir düzenlemede bulunmayan ve herhangi bir bilgi sahibi olmayan ailelerin varlığına da rastlanılmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutum ve davranışları ele alındığında, ailelerin eğitim seviyesinin önemi dikkat çekmektedir. Özellikle eğitim seviyesi düşük olan ebeveynlerin, çocukların ekran kullanımındaki tutum ve davranışları olarak gevşek ya da baskıcı tutum sergiledikleri gözlemlenirken; eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynlerin ise demokratik bir tutum sergilediği ifade edilmektedir. Demokratik bir tutuma sahip olan ailelerde yetişen çocukların televizyon izleme alışkanlıklarında, ilgisiz ve otoriter aile ortamında yetişen çocuklara nazaran bir düşüş olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ebeveynlerin okul öncesi çocuklarının uzun süreli ekran kullanımından rahatsız olduklarını ifade etmeleriyle birlikte; bu davranışa fırsat tanımaları da dikkat çeken bir diğer konudur. Ailelerin ekranı, çocuğun yemek yemesinde ve sakinleşmesinde bir oyalama unsuru olarak görüyor olmaları bu davranışı sürdürmelerine yardımcı olur.

### **Okul Öncesi Dönem ile Ekran Kullanım Alışkanlıkları Değişkeni Açısından Bulgular**

Okul öncesi dönem ekran kullanım alışkanlıkları arasında, televizyon izlemek, tablet, cep telefonu kullanmak, oyun oynamak, video izlemek ve çizgi film izlemek gibi aktiviteler yer almaktadır. Çocukların ekran kullanım alışkanlıkları cinsiyet olarak ele alındığında erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla şekilde ekran kullandıkları bulgularına ulaşılmıştır. Çocukların ekran kullanım alışkanlıklarını belirleyen bir diğer faktör, ebeveynlerinin başka

işlerle yoğun olması durumunda çocuğun yalnız kaldığı bu zaman dilimini ekran kullanarak geçirmesidir. Yoğun olarak ekran kullanan çocukların ebeveynlerinin ekran kullanım alışkanlıkları incelendiğinde, ailelerin gün içindeki kullanımlarının sıklığı dikkat çekmektedir. Bu durumun çocukların ailelerini model alma davranışından kaynaklandığı söylenebilmektedir. Sosyal öğrenme kuramında bahsedildiği üzere çocuk davranışları ebeveynlerin önerilerinden ziyade ebeveynlerin ne yaptığı ile ilişkilidir. Çocukların da aile yaşamı içerisinde gözlemlediklerini öğrendikleri temel alınırsa, anne ve babaların ekran kullanım alışkanlıklarının; çocukların ekran kullanım alışkanlıklarını önemli ölçüde belirlediği söylenebilir.

### **Okul Öncesi Dönem İle Problem Davranışlar Değişkeni Açısından Bulgular**

Çocukların uzun süreli ekran kullanımının pek çok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, sinirlilik, huzursuz davranışlar, bilişsel becerilerde bozulmalar gibi problemlerle karşılaştığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yanı sıra anksiyete, saldırganlık ve öfke nöbetleri, depresyon, bağımlılık ve olumlu sosyal davranışlarda azalmalar görülmektedir. Uzun süreli ekran kullanımının çocuklarda görülen sorunlarından birisi de uyku sorunlarıdır. Uyku okul öncesi dönem çocukları için önemli bir yer tutmaktadır. Bu konuda problem yaşayan çocukların gelişimi olumsuz yönde etkilenmektedir. Yetersiz ve kalitesiz uyku bilişsel becerileri de olumsuz olarak etkilemektedir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) yoğun ekran maruziyetinin bir sonucu olarak gösterilmektedir. Erken çocukluk döneminde dikkat kontrolünü sağlamak ve algı becerilerinin gelişimi önem taşımaktadır. Uzun süreli ekran kullanımı bu becerilerin gelişimini yavaşlatırken ekran süresinin sınırlandırılması ile DEHB belirtilerini azaltabilmek mümkün olabilmektedir. Okul öncesi dönemde ekran kullanımının artışına bağlı olarak, 2-3 yaş grubu çocukların iletişim, ince-kaba motor beceriler, problem çözebilme, sosyal beceriler ve iletişim alanlarında zayıflamalar görülmektedir. Ayrıca 3-5 yaş aralığındaki okul öncesi dönem çocuklarda ekran maruziyetine bağlı olarak dil gelişimi de olumsuz yönde etkilenmektedir. Okul öncesi dönem somut dönem olarak kabul edilir ve bu dönemde çocuklar izledikleri film ve oynadıkları oyunları gerçek olarak kabul edebilirler. Bu nedenle ekran kullanımında içerik kontrolü yapmak oldukça

önemlidir. Sınırlandırılmayan şiddet içerikli görsellere maruz kalma çocukların korku ve kaygı yaşamasına sebep olarak, problem çözümünde şiddet yoluna başvurmasına sebep olmaktadır. İleriki yıllardaki yaşantılarını da dolaylı olarak etkilemektedir. Ayrıca okul öncesi dönemde uzun süreli ekran kullanımına maruz kalmak, günlük yaşamdan uzaklaşarak toplumsal bir yalnızlık yaşamalarına yol açmaktadır.

### **Diğer Değişkenler Açısından Bulgular**

Bilinçli Farkındalık Temelli programlarla ekran bağımlılığına yönelik kullanılan yöntemler mevcuttur. Literatüre bakıldığında diğer bağımlılık çeşitleriyle anlamlı farklar yaratan Bilinçli Farkındalık Temelli programın uzun süreli ekran kullanımının önüne geçilmesinde kullanılan bir yöntem olabileceği düşünülmüştür. Bireylerin kontrol duygusundaki azalma sebebiyle yoğun ekran kullanımından kendini uzak tutamayarak; bireylerin bilinçsizlik düzeylerinin bağımlılıkların oluşumuna yol açtığına dair bulgulara ulaşılmıştır. Günlük bir saatten az ekran kullanan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin günlük beş saatten fazla ekran kullanan bireylerden daha yüksek olduğu sonuçları elde edilmiştir. Bilinçli farkındalığa sahip ebeveynlerin, dikkati sağlayabilme ve anda kalabilme becerilerini çocuklarının ekran maruziyetini azaltıcı yönde kullanabileceği ifade edilmektedir. Çocukların uzun süreli ekran kullanımına bağlı olarak sosyal izolasyon yaşamaları sonucunda dil gelişiminde bozulmalar olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir. Çocukların ekran kullanımına yönelik kontrol kaybı yaşayarak işlevselliklerinde bozulmalar ve sosyal izolasyon yaşamalarıyla birlikte gelişim düzeylerinin olumsuz yönde etkilenebileceği bulgularına ulaşılmıştır.

### **Sonuç**

Bu çalışma kapsamında, okul öncesi dönemde uzun süreli ekran kullanımının ebeveyn tutum ve davranışları ile ilişkisini inceleyen araştırmalar değerlendirilmiştir. Okul öncesi dönem çocuklarının ekran kullanımında ebeveynlerden öğrenilen davranışların önemli olduğuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda, ebeveynlerin ekran kullanma davranışları ile çocuğun ekran kullanımı arasında doğrudan bir etkileşim olduğu bulguları vurgulanmaktadır. Ebeveynlerin ekran kullanma sürelerinin artmasıyla çocuğun da ekran kullanma alışkanlıklarının artış gösterdiğini belirten çalışmalar mevcuttur. Bu

durum, okul öncesi dönemdeki çocukların davranışlarının çoğunluğunu ebeveynlerinden örnek alarak gerçekleştirmelerinden kaynaklanmaktadır. Çocuğuna bir ödül ceza yöntemi olarak telefon, tablet ve televizyon gibi teknolojik aletlerin sunuluyor olması da çocukların ekran kullanımını tetikleyen bir unsur olarak kabul edilmektedir. Ebeveynlerin çocuk bakıcısı ve yatıştırıcısı olarak ekran kullanımına yönelmeleri de karşılaşılan bir başka sorun olarak ifade edilmektedir. Çocuklarını kontrol altında tutabilmek için ekran kullanımına başvuran anne babaların okul öncesi çocuklarının ekran maruziyetini arttırarak, davranışın bir sorun haline gelmesine neden oldukları söylenebilir. Okul öncesi dönem çocuklarının ekran kullanımını şekillendiren diğer unsurlar, ebeveynlerin tutum ve davranışları, ailenin sosyo-ekonomik durumu, eğitim durumu, ve yaş kriteri olarak kabul edilmektedir. Anne baba tutumları, yaşa ve eğitim durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Ebeveynlerin artan eğitim seviyeleri sonucunda, çocukların ekran zamanında düşüş görülmektedir. Öğrenim seviyesindeki artış ile ebeveynlerin ekran kullanımı konusunda daha bilinçli oldukları ve çocuğun kullanımını daha iyi yönetebildikleri görülmektedir. Literatüre bakıldığında bu konuya paralel çalışmalara rastlanmıştır. Sınırlandırılmayan uzun süreli ekran kullanımı, her yaş grubunda olabileceği gibi okul öncesi dönem çocuklarında da bir risk oluşturmaktadır. Dijital bağımlılık eğilimini, çocukların fiziksel, sanatsal ve kültürel aktivitelere yönlendirilmesiyle hafifletmek mümkün olabilmektedir.

Ebeveynlerin eğitim seviyelerinin yüksek olması sonucu, ailelerin çocuklarına demokratik bir tutum sergiledikleri görülmüştür. Eğitim seviyelerinin düşük olduğu ailelerde ise baskıcı ya da aşırı gevşek bir ebeveyn tutumu gösterdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Yüksek bir baskı altında hisseden çocuğun ekran kullanımına olan merakının artması ile olumsuz davranışı sürdürdükleri ifade edilmektedir. Ebeveyn tutumları ve yaş ilişkisi incelendiğinde ise, 30-39 yaş aralığında bulunan velilerin çocuklarına gösterdikleri tavır ve yaklaşımların daha ilgili ve kontrollü olduğuna ulaşılırken; velilerin yaş kriterinin yükselmesiyle daha serbest bir tutum benimsedikleri görülmüştür (Güngör,2014).

Uzun süreli ekran kullanımı görülen okul öncesi dönem çocuklarında, pek çok davranışsal, psikolojik ve sosyal sorunlar görülmektedir. Gözlerde bozukluk, obezite, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, konuşma geriliği, sosyal uyum ve iletişim becerilerinde bozulma, dikkat eksikliği, geç algılama

sorunları, yalnızlık, içe kapanma , aile içi iletişim sorunları ve şiddet davranışlarına rastlanmaktadır (Güngör, 2014). Okul öncesi dönemde eğitici, öğretici görseller çocuğa katkılar sağlarken; şiddet ve agresyon barındıran içeriklerin izlenmesi çocuğun şiddet ve saldırganlığı normalleştirerek olumsuz davranışlar sergilemesine yol açmaktadır (Aydoğdu ve Karaaslan, 2015). Oyun yolu ile gelişimsel özelliklerini sergileyen çocukların uygunsuz video ve görsellerin etkisinde kalabileceği ve olumsuz yönde etkilenebileceği görüşü savunulmaktadır (Metin ve Aslan, 2013). Şiddet içeriklerine maruz kalan çocuklarda problem davranışlar görülme olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Hazar, 2018). Günümüz çocuklarında, akranlarıyla oyun oynayarak geçirdikleri sürenin azalmasıyla birlikte ekran kullanımında yoğun bir artış görülmektedir. Okul öncesi dönem çocuklarının, teknolojik cihazların kullanımı yerine oyun oynamaya teşvik edilmeleri, çocuğun yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini desteklemektedir. Yapılan araştırmalarda, 2 yaş altı çocukları ekran kullanımından ve teknolojik cihazlardan uzak tutma konusunda özen gösterilmesi gerekmektedir. Okul öncesi dönemde ekran kullanımı belli kurallar ve sınırlar dahilinde gerçekleştirilmelidir. Erken çocukluk dönemi çocuklarının günde 1 saati geçmeyecek şekilde ekranı kullanmaları ve ailenin gerekli önlemleri alarak içerik ve zaman sınırlandırması yapması gerektiği savunulmaktadır. Uzmanlar, eğitici ve çocuğun gelişimini destekleyen faydalı içeriklere sahip olan görsellerin kullanımını tavsiye ederken; pek çok dijital içeriğin çocukların gelişim seviyelerine uygun olmadığını da vurgulamaktadır. Ekranın çocuk bakıcılığı rolünü üstlenerek ebeveynler için kolaylaştırıcı etkilere sahip olması dijital dünyanın cazibesini arttırmaktadır. Ebeveynlerin bu konudaki dikkatsizliği sadece ebeveyn çocuk ilişkisini etkilemekle kalmayarak, aile içi iletişim becerilerini de olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Ebeveynler okul öncesi dönemde uzun süreli ekran kullanımı ve etkileri hakkında bilinçlendirilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Yıldız, H., Öztora, S., & Dağdeviren, H. N. (2022). Anaokulu Çocuklarının Teknolojik Alet Kullanımı, Ebeveynlerinin Tutum ve Davranışları. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 26(3), 108-115.
- Saltuk, M. C., & Erciyes, C. (2020). Okul Öncesi Çocuklarda Teknoloji Kullanımına İlişkin Ebeveyn Tutumlarına Dair Bir Çalışma. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(2), 106-120.
- Güngör, M. (2015). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Televizyon İzleme Alışkanlıkları ve Anne Baba Tutumları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(28), 199-216.
- Yengil, E., Güner, P. D., & Topakkaya, Ö. K. (2019). Okul öncesi çocuklarda ve ebeveynlerinde teknolojik cihaz kullanımı. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 10(36), 14-19.
- Barut, Y. Anne Babaların Çocuklarının Bilgi/İletişim Teknolojileri (BİT) Kullanımına Yönelik Yaklaşımları İle Çocukların Bu Teknolojileri Kullanım Alışkanlıkları Arasındaki İlişki.
- Ergüney, M. (2017). İnternetin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklar Üzerindeki Etkileri Hakkında Bir Araştırma. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(17), 1917-1938.
- Gökçen, A. (2023). Çocukların ekran kullanım özellikleri, dijital oyun bağımlılık eğilimleri, sosyal yetkinlik ve davranış durumları ve ebeveyn rehberlik stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis).
- Urfa, D. T. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının gelişim düzeyleri üzerinde akıllı telefon/tablet kullanım alışkanlıklarının ve buna yönelik anne baba tutumlarının rolü (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Harmandar-Ergül, D., & Işıkoğlu, N. (2022). 4-6 Yaş Çocuğu Olan Ailelerde Akşam Yemeği Sırasında Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi ve Teknoloji Kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (54), 1137-1157.
- Gökçe, A., Arslan, İ., Öz, S. Ü., Mete, U., Taşçı, D., & Yengil Taci, D. (2021). Yedi Yaş Altı Çocuklarda Mobil Ekran Maruziyeti. *Medical Journal of Ankara Training & Research Hospital*, 54(2).

- Darga, H. (2020). Digital Games Played at Home by 5-6 Year Old Children Attending Kindergarten and Determining Parents' Behaviors. *Journal of Computer and Education Research Year*, 9(17), 447-479.
- Çelik, E., Yelda, Ö., & Özcan, S. (2021). Screen time of preschool children in relation to their parents screen usage habits and family functions. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 343-351.
- Hatice, A., Bulut, N., & Gelici, Z. (2023). Erken Çocuklukta Dijital Bağımlılıkla Mücadele Projesi Kapsamında Ebeveynlerin Çocuklarının Dijital Medya Kullanımına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(47), 1-33.
- Akçay, D., & Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., & Akbulut, A. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2263-2278.
- Öner, D. (2020). The using technology and digital games in early childhood: An investigation of preschool teachers' opinions. *Inonu University Journal of the Graduate School of Education*, 7(14), 138-154.
- Akca, A., & Ayaz Alkaya, S. (2019). Erken çocukluk döneminde ekran maruziyetinin etkileri. *I. Uluslararası*, 23, 49-55.
- Budak, K. S. (2020). Okul öncesi dönem çocukları için dijital oyun bağımlılık eğilimi ölçeğinin ve dijital oyun ebeveyn rehberlik stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi, problem davranışlarla ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Yıldırım, B. (2021). Okul Öncesi Çocukların Medya Araçları Kullanımlarında Annelerin Medya Aracılık Rollerini Ve Bilinçli Farkındalıklarının İncelenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kanter, A. (2020). Dijital Bağımlılığın Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Problem Davranışlarına Etkisi. *Researcher*, 8(2), 207-221.
- Kebir, C., & Özkaya, H. (2023). 16-36 Ay Arası Çocuklarda Ekran Maruziyetinin Dil Gelişimi Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *Türk Aile Hek Derg*, 27(2), 21-28.

- Karahan, B. (2021). Ebeveyn Rehberliğinde Ekran Kullanımının Okul Öncesi Çocuklarına Etkisi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Gençtürk, D. (2022). Ekranın Çocuk Davranış Problemlerine Etkisinde Ebeveyn Medya Aracılığı (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., & Lagae, K. (2015). How Parents of Young Children Manage Digital Devices at Home: The Role of Income, Education and Parental Style.
- Xue, X. (2022). Examining Parental Predictors of Young Children's Problematic Screen Media Use.
- Ateş, M. A., & Durmuşoğlu Saltalı, N. (2019). KKTC'de Yaşayan 5-6 Yaş Çocukların Tablet ve Cep Telefonu Kullanımına İlişkin Ebeveyn Görüşlerinin İncelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 62-90.
- Doğan, S. (2016). Eğitim ve Öğretimde Teknolojinin Doğru Kullanımı ve 0-7 Yaş Çağındaki Çocuklarda Teknolojinin Etkisi. *Yeni Türkiye*, 22(88), 722-730.
- Koyuncuoğlu, D., & Akaroğlu, G. (2022). 4-6 Yaş Çocukların Ekran Kullanım Alışkanlıkları İle Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 2599-2620.
- Kadan, G., & Aral, N. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Medya Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Multidisciplinary Studies and Innovative Technologies*, 2(2), 51-55.
- Asqarova, S., & Zengin, T. T. (2022). Ekran Maruziyeti Bulunan Çocuklarda Ergoterapinin Duyusal Etkileri. *Pearson Journal*, 7(19), 140-145.
- Bodur, E. (2022). Okul Öncesi Çocuklarda Ekran Bağımlılığı İle Öz Bakım Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Mustafaoglu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdinçler, A. R. (2018). Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21.
- Altun, D. (2019). 60-71 Aylık Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Alici ve İfade Edici Dil Kelime Bilgisinin Teknoloji Kullanımı ve Ailesel

Faktörlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 8(2), 1158-1182.



**BÖLÜM 4**  
**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE AYRILIK KAYGISI**  
**ÇALIŞMALARI**

Uzm. Psk. Cansu YUMRUTAŞLAR<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10946579>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü, İzmir, Türkiye. ORCID: 0009-0008-7663-8090 e-posta: [cyumrutaslar@gmail.com](mailto:cyumrutaslar@gmail.com)



## 1. GİRİŞ

Ayrılık kaygısı, okula uyumu ve sosyal hayatı doğrudan etkileyen bir başlıktır. Ayrılık kaygısı bakım verenin kaygı düzeyi ile bağlantılı olduğunu inceleyen araştırmalara yer verilmiştir. Ayrılık kaygısı konusunda yapılan çalışmalar, ebeveynlik tutumları, öğretmenin duygusal regülasyonu, okul oryantasyon modelleri başlıkları ile incelenmesi ve değerlendirilmesi gerekli görülmüştür. Araştırmamızın amacı okul öncesi dönemde ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar üzerine yapılan araştırmaları derlemektir. Bağlanma stilleri, anne baba tutumları, kardeş sırası, sosyal kaygı gibi bir çok başlık ile çocukların okul öncesi dönemde yaşadıkları okula uyum ve ayrılık kaygısının olası sebep ve sonuçları hakkında derleme ve değerlendirme amaçlanmaktadır.

### 1.1 Okul Öncesi Dönem

Okul öncesi dönem eğitim hayatının ilk adımıdır, temel eğitim sürecinden bir adım öncesidir. Okul öncesi eğitimi sürecinde çocuğun fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal, psikomotor ve dil gelişimi günden güne gelişmektedir. Çocukların okul öncesi döneminde hedeflenen davranış ve tutumları kazanması için çocukların buldukları dönemin gelişim özelliklerini iyi bilmek gerekmektedir (Alisinanoğlu ve Kesicioğlu, 2010).

Gelişim özelliklerine uygun yol izlenmediğinde, çocuklar zorluk yaşayabilir ve hedeflenen kazanımlara ulaşamaz. Çocuğun duygusal, bilişsel, bedensel ve sosyal gelişimini destekleyerek, okul yaşamı ve sosyal yaşamı için gereken güvenli temeli oluşturabilmek, okul öncesi eğitimin öncelikli amaçlarından biridir. Çocuklar, okul öncesi dönemde hedeflenen eğitim ile okul çatısı altında diğer çocuklar ve öğretmenlerle iletişim ve etkileşim kurar. Bu deneyim, topluma uyumu kolaylaştırır. Okul öncesi dönemde desteklenmeyen çocukların yaş gelişim özellikleri hedefi karşılamayabilir.

### 1.2 Okul Öncesi Dönemde Okula Uyum

Çocuğun eğitim yaşamının başlangıcında yer alan okul öncesi döneminde okula uyum süreci sonraki okul deneyimlerini ve okul öncesi eğitimden etkin bir biçimde faydalanmayı etkileyebileceği için önemli bir süreçtir. Okul öncesi döneme ilk başladıklarında çocuk ağlama, okula gitmek istememe gibi kendini güvensiz hissettiğine ilişkin davranışlar gösterir. Okul öncesi döneme çocuklar kadar ailelerinde hazır olması önemlidir. Ebeveynlerin

okula uyum sürecinde yaşanacaklara hazırlıklı olması, çocuğun okula uyum sürecini kolaylaştırır. Okula uyumu etkileyebilecek faktörler çocuk, aile ve okul ortamı ile ilişkili etkenler olarak gruplanabilir. Çocuğun okula başarılı bir geçiş sağlaması için birbirini destekleyen bu üç boyutun birlikte çalışması önem taşımaktadır (UNICEF, 2012).

### **1.3 Okul Öncesi Dönemde Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler**

Çocuğun kaygı düzeyini etkileyen faktörler; çocuğun yaşı, gelişim dönemi, ailenin tutumu, kültürel özellikler gibi faktörler şeklinde sıralanabilir (Nazlıoğlu, 2019). Kaygının gelişiminde önemli bir diğer değişken ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği ve anne babanın kişiliğidir. Travmatik deneyimler, bağlanma stilleri, düşük benlik saygısı, öz yeterlik kaygı düzeni etkileyen faktörler arasında yer alır. Alan yazın incelendiğinde, okul öncesi dönemde yaşanan kaygı çalışmalarını yüksek oranda ayrılık kaygısı çalışmaları oluşturmaktadır.

### **1.4 Çocukluk Dönemi Kaygıları**

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2013)'nin tanımına göre kaygı, beynin tehlikeye karşı geliştirdiği normal adaptif bir cevaptır, sıklığı, şiddeti ve kalıcılığı arttıkça maladaptif özellik kazanan ve kaçınma davranışının gelişimine neden bir doğaya sahiptir. DSM V'in (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) tanımına göre kaygı, güçlü bir negatif duygu ile bedensel gerginlik belirtilerinin eşlik ettiği, bireyin geleceğe ilişkin tehlike veya talihsizlik beklentisi olarak tanımlanır. Çocukluk çağında sıklıkla görülen psikiyatrik bozukluklar arasında kaygı bozuklukları öne çıkmaktadır. Davranışsal değişiklikler, fiziksel şikayetler, kabus ve uyku problemleri çocuklukta yaşanan kaygının bazı örneklerdendir. Özellikle ayrılma kaygısı, özgül fobiler, sosyal kaygılar, panik bozuklukları, saplantılı zorlanma bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu çocukların yaşaması muhtemel kaygılar olarak görülmektedir (Austin ve Sciarra, 2010).

Erken çocukluk çağında yaşanan kaygılar, çocukların ileriki yaşamlarında da göstermiş oldukları duygusal ve davranışsal tepkilerin temelini oluşturmaktadır. Bağlanmanın doğal sonucu olması göz önünde bulundurulduğunda ayrılma kaygısı, çocuğun gelişimsel düzeyine göre normal olan ayrılma kaygısının dışında kalan, yoğun bir kaygı içinde olmakla ilerlediği durumlarda bir bozukluk olarak da ele alınmaktadır.

### 1.5 Ayrılık Kaygısı

Ayrılık kaygısı, çok sayıda kuramcı ve araştırmacı tarafından incelenmiştir. Psikoloji literatürü çerçevesinde oldukça önemli bir kavram olan ayrılık kaygısı hakkında güncel çalışmalar devam etmektedir. Her çocuğun ebeveynine ya da ona bakım veren kişiye bağlılığı vardır. Ebeveynlerinden, bakım verenlerinden ayrılmayı istemezler. Ayrılmak zorunlu olduğunda ise çocukta kaygı oluşumu görülebilir. Çocuklarda okula başlama güçlüğünün temel nedeni; çocuğun yaşadığı ortamından ya da bağ kurduğu kişiden ayrılmasıyla birlikte, gelişim seviyesi göz önünde bulundurularak olması gerekenden çok daha fazla kaygı duyması gösterilmektedir (Bellibaş, Büküşoğlu ve Eremiş, 2005). Çocuklar, sıklıkla anne-baba varlığını sorgulayarak, kreş ortamına bırakıldığında terk edilme duygusu nedeniyle ayrılık kaygısı yaşayabilirler. Ayrılık kaygısı, çocuğun ortama alışmasıyla birlikte kademeli olarak azalabilir. Zaman içerisinde kaygının azalmaması durumunda çocukta psikolojik belirtiler ve ayrılık kaygısı görülebilir (Geçtan, 2014). Çocuk anne-babasından ayrı kaldığı durumda kendisinin veya ebeveyninin başına kötü bir şey geleceği korkusuyla kaygılanabilir. Bu ayrılık kaygısı çocuğun hem yaratıcılığını hem de psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkiler (Güleç, 2018).

### 1.6 Ayrılık Kaygısı Tanı Kriterleri

Amerikan Psikiyatri Derneği (2013), Ayrılmaya kaygısını patolojik olarak görmek için ön koşul olan tanı ölçütlerine DSM-5'te şu şekilde yer vermiştir:

DSM-5'e göre, Ayrılmaya Kaygısı Bozukluğu'nun tanı ölçütlerini ve belirtilerini içeren metin, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin 2013 tarihli yayınından alınmıştır. Bu tanı ölçütlerine göre, ayrılmaya kaygısı bozukluğu tanısının konulabilmesi için bireyin aşağıdaki belirtilerden en az üçünü göstermesi gerekmektedir:

- 1: Evden veya bağlandığı kişilerden ayrıldığında aşırı sıkıntı duyma.
- 2: Bağlandığı kişilerin kaybı veya onlara gelebilecek olası kötülükler konusunda sürekli ve aşırı endişe.
- 3: Bağlanma figüründen ayrılmaya neden olacak olumsuz bir olay yaşama konusunda sürekli ve aşırı endişe.

- 4:Ayrılma korkusundan dolayı evden, okuldan veya başka bir yerden gitmeyi sürekli reddetme.
- 5:Bağlandığı kişiler olmadan evde veya diğer ortamlarda kalmaya karşı sürekli bir korku veya endişe duyma.
- 6:Bağlandığı kişiler yanında olmadan veya evden uzakta olduğunda uyumayı sürekli reddetme.
- 7:Ayrıılık teması içeren ve tekrarlayan kabuslar görme.
- 8:Başlıca bağlanma figüründen ayrıldığında veya ayrılmayı beklediğinde tekrarlayan fiziksel şikayetler.

Bu belirtiler sürekli olmalı ve çocuklarda en az 4 hafta boyunca gözlemlenmelidir. Bozukluğun sosyal, mesleki, akademik veya diğer önemli yaşam alanlarında anlamlı sıkıntı ve bozulmaya neden olduğu durumlar göz önüne alınmalıdır. Ayrıca, bozukluğun başka bir psikiyatrik bozuklukla daha iyi açıklanamaz olması gerekmektedir. Ayrıca, ayrılma kaygısı tanısı alan çocuklarda genellikle okul reddi (%75 oranında), içe dönüklük ve farklı algısal deneyimlerin görülebileceği belirtilmiştir. (Özer, 2018)

## 2. Bağlanma kuramı

Bowlby (1969) Bebeğin doğmasından sonra, anne ya da anne figürüne on iki ay içinde oldukça kuvvetli bir şekilde bağlandığını vurgulamıştır. Kişilerde bağlanma, bebekle anne ya da bakımı sağlayan yetişkin arasındaki yakınlığı koruma altında tutmak amacıyla oluşan ilişkidir. Bu ilişkinin sahip olduğu nitelik, bebeğin gelecek hayatındaki fikir, duygu ve davranışları üzerinde etki göstermektedir (Ainsworth 1989; Bowlby, 1969). Bowlby, bağlanma teorisi ile çocuğun ebeveynleri ile bağlanma sürecini açıkladı. Ainsworth ise, Bowlby'nin açıkladığı bağlanma teorisini deneysel çalışmalar ile destekleyerek ve bağlanma teorisine katkı sağlayarak yayılmasını sağlamıştır (Bretherton, 1992).

Çocukların ebeveynlerinin her koşulda yanında olacağından emin olmadığı, her an annenin-babasının sevgisini kaybetmekle tehdit altında olduğu bir aile yapısında, çocuklarda ayrılma kaygısının gelişmesi olağandır. Ek olarak, anne-babanın sık sık tartışması ve küsmesi gibi etkenler de çocukta ayrıılık düşüncesini tetikleyerek ayrıılık kaygısını oluşturur.

## 2.1 Bağlanma Stilleri

Bağlanma stillerinin, çocuğun duygusal gelişimi, sosyal ilişkileri ve davranışları üzerinde önemli ölçüde etkisi vardır. Bağlanma stilleri; güvenli bağlanma, kaçınmacı ve kaygılı- kararsız olarak tanımlanmaktadır(Ainsworth, 1978). Güvenli bağlanma, çocuğun kendini güvende hissetmesine, başkalarıyla iletişime ve etkileşime geçmesine ve keşfederek büyümesine yardımcı olabilir.

## 2.2 Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanmada bakım veren güvenli bir üs gibi algılanır ve ayrıldıkları zaman bebekler bilirler ki bakım veren geri dönecektir. Geri geldiğinde ise tamamen ona yönelirler. Güvenli bağlanma oluşması için çocuğun, tutarlı ve ihtiyaç halinde yanında olan bir bakım verenin var olması gerekmektedir (Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanan bireylerin kendilerine saygıları ve özgüvenleri yüksektir. Kendisini sevmeye layık görür ve diğer insanların güvenilir, destek veren ve iyi niyetli olduğuna ilişkin olumlu düşünceler kurar. Bu sayede bireyler başkalarıyla yakınlık kurabilir ve bununla birlikte özerk kalabilirler. Korunmaya ihtiyaç duyan çocuk, güvenlik duygusu ortadan kalktığında güvensizlik duygusu içine girer ve annesini arar. Anne odadan çıktığında güvensizlik duygusu artan çocuk, anne odaya döndüğünde onunla yakınlık kurma arayışı içinde olur ve yeniden güvende hissetmesi kolaydır. Güvenli bağlanan çocukların anneleri çoğunlukla, çocuklarının ihtiyaçlarına karşı ilgili ve duyarlıdır.

## 2.3 Güvensiz-kaçınan bağlanma

Güvensiz kaçınmacı bağlanan çocuklar ayrılığa neredeyse hiç tepki vermeyen, bir araya geldiğinde temastan kaçınan çocuklardır (Kutlu, 2009). Annelerine karşı güvensizlik hissederler. Bakıldığında bakım verenin çocuğun duygusal ya da fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaması bu bağlanma şeklini geliştirir. Bu çocuklar tutarlı olarak reddedilmeye maruz kalırlar. Batı örneklemelerinde çocuklarda ortalama %25 oranda görülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar, yabancı durum içerisinde ayrılma aşamalarında annenin uzaklaşmasından neredeyse hiçbir şekilde etkilenmez, yeniden birleşme sırasında ise aktif temas kurmaktan kaçınırlar. Bu durumda anneye ya da bağlanma figürüyle yakınlık kurmak yerine oyuncaklara ya da keşfedilecek alanlara yönelim gözlenir.

## 2.4 Güvensiz-kaygılı bağlanma

Güvensiz- kaygılı bağlanma bebeklerde annenin odadan çıktığında sıkıntı duyma ve anneleriyle yakınlaşma davranışı içinde olsalar bile huzursuzlukları anne odaya girdikten sonra da sürdürme şeklindedirler. Bu davranışın çoğunlukla annelerin duyarsız davranışlarıyla alakalı olduğu kanaatine varılmıştır. Güvensiz kaygılı bağlanan çocuklar bakım veren odadan gidince, bakım verenin geri döneceği konusunda emin olmayan ve ayrılmadan sonra zor sakinleşen davranış göstermektedirler. Bakım verenin tutarsız tepkiler vermesi ve ayrılığı bir tehdit amaçlı kullanması güvensiz-kaygılı bağlanmayı geliştirir. (Subaşı ve Kazan, 2020) Kaygılı bağlanan çocuklar annesi yanındayken bile çevreyi keşfetme konusunda isteksizdir ve çoğunlukla anneye yapışır. Bu grupta yer alan çocuklar yabancı durum testinde anneden ayrıldığında yoğun şekilde ayrılma kaygısı belirtileri gösterirler ve yabancılarla hiçbir şekilde iletişime geçmezler. Ayrılma esnasındaki yoğun kaygısına karşın anne döndüğünde onunla temasa geçmez hatta iter ya da tam tersi anneye yapışıp kalır. Çocuklarının ihtiyaçlarını görme ve karşılama düzeyinde tutarsızlıklar olan ebeveynlerin çocuklarında böyle bir bağlanma tarzının görülmesi olasıdır.

## 2.5 Okul Öncesi Dönemde Anne-Baba Tutumları

Okul öncesi dönemde çocukların yaşadıkları duygu, düşünce ve davranışları önemli ölçüde etkileyen bir faktör olarak ebeveyn tutumları alan yazında pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bakhla, Sinha, Sharan, Binay, Verma ve Chaudhury (2013) anne-baba tutumlarını demokratik, otoriter ve izin verici olarak ele almıştır.

### 2.5.1 Demokratik Ebeveyn Tutumu

Demokratik ebeveyn tutumu; aile içinde sağlıklı bir iletişim kurulmakta ve çocuğa duygusal bir destek sağlanmakta olup çocuğun özerklik geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte disiplinli bir ortamda, çocuğun belirli standartlara ulaşması beklenmektedir (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010). Demokratik bir aile ortamında büyüyen çocukların, ebeveynlerinin değerlerini içselleştirerek olumlu gelişim ve uyum özellikleri gösterdikleri görülmektedir (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010). Ek olarak, demokratik ebeveyn tutumu sayesinde; çocukların sosyal-duygusal

yeterliklerinde ve duygularını düzenlemede daha iyi oldukları gözlemlenebilir. Esnek ve sıcak demokratik ebeveyn tutumu bir çocuğun sosyal, bilişsel, ahlaki ve duygusal gelişiminde en fazla yarar sağlayan tutum olarak kabul görmektedir (Bornstein ve Bornstein, 2007).

### **2.5.2 Otoriter Ebeveyn Tutumu**

Otoriter ebeveynlik tutumu; ebeveynlerin katı ve kalıplaşmış disiplin anlayışını içerir. Bu ortamda çocukların, ihtiyaçları olan duygusal destek ve ilgi ebeveynleri tarafından karşılanmaz. Çocuktan sorgusuz bir uyum ve itaat beklenmektedir. Otoriter ebeveynlik tutumu ile büyüyen çocukların öz saygılarının düşük, kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, öfke kontrolünde zorlandığı ve sosyal uyum sorunları yaşadıkları görülmektedir. Ek olarak, otoriter ebeveynler ile büyüyen çocukların duygusal ve sosyal gelişimleri olumsuz etkilenir.

### **2.5.3 İzin Verici Ebeveyn Tutumu**

İzin verici ebeveyn tutumu; çocuğun yakın bir ilgi ve kabul görmesine rağmen, çocuğa sınırlama getirme veya çocuğun kontrolü konularında bir eksiklik söz konusudur. İzin verici bir tutuma sahip aileler; çocukların istek ve davranışlarına karşı her zaman kabullenici ve olumlu bir tutumla yaklaşmaktadırlar. Bu ortamda büyüyen çocuk, kişisel sınırlarını tanıma ve toplumsal sınırlara uyum sağlamakta zorlanır.

## **2.6 Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme becerisi, sahip olduğumuz duyguları etkilediğimiz süreçleri, bu duyguları yaşadığımızda nasıl deneyimlediğimizi ve ifade ettiğimizi gösterir (Gross, 2008). Duygu düzenlenmesi, gelişimsel olarak geniş bir süreç olmasına rağmen, bebeklik ve okul öncesi dönem duygusal olarak kendini kontrolün bireysel farklılıklarının temelini oluşturduğu bilinmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi okul öncesi dönemde çocukların sosyal ve duygusal gelişimi açısından önemli bir gelişim aşamasıdır. Duygu düzenlemesinde, çocuğun kendini kontrol etme stratejilerinin yeterliliği ve ebeveynlerini model alması önemlidir. Gross'a göre, duygusal düzenleme bireylerin duygularını ne zaman deneyimlediklerini, bu duyguları nasıl yaşadıklarını ve nasıl ifade ettiklerini kapsayan bir süreçtir. Özellikle çocuklarda, duygularını düzenleme becerisi, yaşanan kaygıyla da başa çıkma

ve öfke kontrolü açısından önemli bir araçtır. Bu durum, duygusal düzenleme becerilerinin, çocukların duygusal sağlığı ve stresle başa çıkma mekanizmalarında etkili olduğunu göstermektedir. Çocuklar, çocukluk dönemi boyunca duygu düzenleme konusunda ebeveynlerinden destek almaya ihtiyaç duyarlar.

### **2.6.1 Öğretmenler ve Duygu Düzenleme**

Sosyal ve duygusal yeterliliği yüksek öğretmenler çocukların duygularını tanır ve anlar, karşılıklı anlayış ve işbirliği yoluyla güçlü ve destekleyici ilişkiler kurabilir (Jennings ve Greenberg, 2009). Öğretmenleriyle güçlü ve destekleyici ilişkiler kurmak, çocukların okul ortamında kendilerine güvenlerinin artması ile birlikte akranları ile iyi iletişim ve etkileşim kurmalarını sağlar. Okul öncesi öğretmenlerin kendi duygusal yeterlilikleri, kendi duygularını nasıl dile getirdiklerini, çocukların duygularına nasıl tepki verdiklerini ve duygular hakkında ne öğrettikleri üzerinde etkili olur (Morris vd., 2013). Duygularını tanıyan ve düzenleyebilen çocuklar kaygıyı yönetmekte zorluk yaşamazlar.

### **2.7 Okul Öncesi Dönemde Ayrılık Kaygısı ile İlgili Araştırmalar:**

Okul öncesi dönemde ayrılık kaygısı kavramının çok boyutlu bir şekilde incelenmesinin ardında literatürde okul öncesi dönemde çocukların yaşadığı ayrılık kaygısı nasıl işlenmiştir üzerinde durmak gerekmektedir. Çocuklar, öğretmenler, ebeveynler, bakım verenler gibi çocuğa temas eden kişiler ile araştırmalar yürütülmüştür. Bağlanma, ayrılık kaygısı gibi konular çok eski zamanlardan beri çalışılırken, 2000 yılından beri yapılan çalışmalarda artış gözlemlenmektedir.

Aşağıda hem ülkemizde hem yurtdışında bu konuda yapılan araştırmalar derlenmiştir. Ülkemizdeki araştırmaların 2000’li yıllardan sonra artması dikkat çekmektedir.

#### **2.7.1 Yurt İçinde Yapılan Ayrılık Kaygısı Araştırmaları:**

Balkaya (1998) yaptığı araştırmada, okul öncesi eğitime yeni başlayan çocukların kişilik özellikleri, okula uyum süreçleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, Ankara ilinde okul öncesi eğitime

devam eden 200 normal gelişim gösteren çocuk, çocukların ebeveynleri ve öğretmenleri katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Ayrılık Kaygısı Ölçeği”, “Aile Yaşamı ve Çocuk Yetiştirme Tutum Ölçeği” ve “Aile Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, 3-4 yaş grubu çocukların kaygılı olduğu, kız çocuklarının erkek çocuklara göre daha kaygılı olduğu, ayrıca ailede tek çocuk olanların kardeşi olan çocuklara göre daha kaygılı olduğu tespit edilmiştir. Kaygılı çocukların ebeveyn tutumlarının genellikle aşırı koruyucu tutum sergileyen ebeveynler olduğu tespit edilmiştir. 3-4 yaşlarındaki çocukların ebeveynleri ile daha çok fiziksel temas kurdukları ve onları yakınında istedikleri, 5-6 yaşlarındaki çocukların okul ortamında mutsuz görünmek, ebeveynlerin gelecekleri zamanı sormak ve hafta sonları daha mutlu olmak gibi daha içsel tepkiler verdikleri tespit edilmiştir.

Kanat (2005) yaptığı araştırmada, ailede tek çocuk olarak yetişen çocukların okula ve çevreye uyum problemleri incelemiştir. Araştırmaya, Konya ilinde okul öncesi eğitime devam eden 28 erkek, 28 kız olmak üzere 56 çocuk katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak toplanan “anket” ler sonucunda tek çocukların isteklerini zor kullanarak yerine getirdikleri, aşırı titiz ve düzenli oldukları, parmak emme vb. uyum problemlerinin olduğu ve daha çok kız çocuklarında görüldüğü tespit edilmiştir.

Öneren-Şendil (2010) yaptığı araştırmada, 5-6 yaş çocukların arkadaş seçimlerinde, mizaç, cinsiyet özelliklerinin sosyal olgunluk ve davranış problemleri (aşırı kaygı, içe dönüklük, saldırganlık ve kırgınlık) yönünden farklılık gösterip göstermediklerini incelemiştir. Araştırmaya, Ankara ilinde anaokuluna devam eden 5-6 yaşlarında 42 çocuk, ebeveynleri ve öğretmenleri katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Resimli Sosyometri Ölçeği”, “Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği”, “Çocuklar için Kısa Mizaç Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, arkadaşlık seçimlerinde daha sıcakkanlı ve kararlı olan çocukların sosyal olgunluk becerisinin daha yüksek olduğu, tepkiselliği daha yüksek olanların ise kırgınlık-saldırganlık davranışlarını daha çok gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca davranış problemlerinin cinsiyete göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir.

Okula yeni başlayan çocukların uyum sürecinde karşılaştıkları sorunların öğretmen görüşlerine göre tespit edilmesi ve bu sorunlara çözüm önerileri getirmeyi amaçlayan Başaran, Gökmen ve Akdağ (2014) yapmış oldukları

araştırmada, nitel araştırma yöntemini kullanmışlardır. Araştırma verilerine 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Muğla merkez ilçesinde yer alan 18 öğretmen görüşü kaynaklık etmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre okul öncesine uyum kapsamında yapılan uygulamaların sınırlı olduğu, uyum sorunları yaşayan çocuklarda sıklıkla ağlama, etkinliklere katılmada isteksizlik, anneden ayrılamama gibi davranışlar gözlenmiştir.

Bora (2019) tez çalışması kapsamında yürütmüş olduğu araştırmada, çocukların yaşamış oldukları kaygıların ebeveynlerinin kaygıları ile olan ilişkisini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunda okul öncesi eğitimde 468 çocuk ve onların ebeveynleri yer almıştır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formlarından ve Okul Öncesi Kaygı Ölçeği ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Anketinden faydalanılmıştır. Verilerin analizinde normal dağılımın sağlandığı durumlarda parametrik normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda ise non-parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında; cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında kız çocuklarının kaygılarının erkek çocuklarına göre daha yüksek sonuçlandığı görülmüştür. Ayrıca çocukların okul öncesine devam süreleri ile kaygı düzeyleri arasında ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Çocukların okul öncesine devam durumlarının artması ile yaşamış oldukları kaygılarının azaldığı, bunun yanında ailelerin eğitim düzeyi ile çocukların kaygı düzeyleri arasında da anlamlı ilişkinin varlığı bulunmuştur.

Görgü (2017) yaptığı çalışmada 5-6 yaş okul öncesi eğitim gören çocuklardaki bağlanma stilleri ile annelerinin bağlanma stilleri ve kişilik özellikleriyle olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada İstanbul'da ikamet eden 160 anne ve çocukları (84 kız ve 76 erkek) incelenmiştir. Veri toplama araçları olarak Catell (1949) tarafından geliştirilmiş ‘‘16 PF/Kişilik Envanteri’’, Granot ve Mayseless (2001) tarafından geliştirilmiş ‘‘Oyuncak Öykü Tamamlama Testi’’ ve Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiş ‘‘Yakın 41 İlişkilerde Yaşantılar Envanteri’’ kullanılmıştır. Sonuç olarak çocuk bağlanma stilleri ile annelerinin bağlanma stilleri arasında bir ilişki saptanamamıştır.

Altıntaş (2009) tarafından yapılan çalışmada ayrılma anksiyetesi tanısı almış çocukların ebeveynlerinin mizaç ve karakterleri incelenmiştir. Veri toplama araçları olarak; Achenbach ve Edelbroch (1979) tarafından geliştirilen ‘‘4-18 Yaş Çocuklar için Davranış Değerlendirme Ölçeği’’, Cloninger tarafından 1986 ve 1987 yıllarında geliştirilen ‘‘Mizaç ve Karakter Envanteri’’,

Beck tarafından 1972’de geliştirilen “Beck Depresyon Ölçeği” ve Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilmiş “Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin mizaç özellikleri değerlendirildiğinde ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanısı almış çocukların ebeveynlerinin, kontrol ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) grubundaki çocukların ebeveynlerine kıyasla yüksek düzeyde zarardan kaçınma özelliği gösterdiği saptanmıştır.

### 2.7.2 Yurt Dışında Yapılan Ayrılık Kaygısı Araştırmalar

Markovic vd., (2019) tarafından yapılan araştırmada, ebeveynlerin çocukların okul öncesi kurumuna uyum sürecine yönelik tutumları ile çocuğun anaokuluna başladığı anda karşılaşılan ayrılık güçlükleri incelenmiştir. Araştırmaya, Sırbistan’da yer alan okul öncesi kurumlarda çocuğu olan 763 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlerin tutumlarındaki farklılıklar cinsiyetlerine, eğitimlerine ve yaşlarına göre analiz edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulmuş 16 maddeden oluşan “Likert tipi ölçek” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, uyum döneminin babalara göre anneler için daha stresli olduğu tespit edilmiştir.

Robins (1997) okul öncesi dönemde ayrılık kaygısının görülme sıklığı ve yoğunluğunun araştırdığı çalışmada, yaş, cinsiyet ve önceki ayrılık deneyimi gibi değişkenlerdeki farklılıkların yanı sıra genel kaygı ile ayrılık kaygısı arasındaki ilişki de incelemiştir. Deneye katılan katılımcılar okul öncesi eğitime başlayan 3 ve 4 yaşındaki 221 çocuktan oluşurken, kullanılan araçlar Doris ve ark. (1971) Genel kaygı alt ölçeğini ve ayrılma kaygısıyla ilgili başka bir alt ölçeği içeren Ebeveyn Kaygısı Değerlendirme Ölçeği (PAR) ve Öğretmen Ayrılma Kaygısı Değerlendirme Ölçeği (TSAR).

Spence (1998) yaptığı çalışmada çocuklar arasında anksiyete belirtilerini değerlendirmek için tasarlanmış “Spence Çocuk Kaygı Ölçeği” ile bazı değişkenlerle olan ilişkilere bakmıştır. Ayrılık kaygısı, sosyal fobi, obsesifkompulsif bozukluk, panik agorafobi, genel anksiyete ve fiziksel yaralanma korkuları ile ilgili alt boyutlara bakılan araştırmanın sonucunda cinsiyet açısından kızların toplam puan ve obsesif kompulsif semptomlar dışındaki tüm alt ölçekler için daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Affrunt ve Borden (2015) yaptıkları çalışmada ebeveyn ve çocuk kaygısı arasındaki ilişkide aşırı kontrolün ve ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin aracı

rolünü incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda anne babanın aşırı kontrol durumunun anne baba mükemmeliyetçiliğine ve çocuk kaygısına aracılık ettiği saptanmıştır.

### 3. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın amacı bağlamında yapılan araştırmaların ve çalışmaların incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara, bu sonuçların tartışılmasına ve bu sonuçlara getirilebilecek önerilere yer verilmektedir.

#### 3.1 Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmalar Okul Öncesi Dönemde Yaşanan Ayrılık Kaygısını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Yapılan araştırmaların sonucunda okul öncesi dönemde yaşanan ayrılık kaygısını incelememiz mümkün olacaktır. Yapılan araştırmaların birçoğu psikolojik belirtilerle de ortaya çıkan sonuçları göstermektedir. Yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre:

Bora ve Ünüvar yaptığı araştırmada, ebeveyn kaygıları ile çocuk kaygıları arasında pozitif bir ilişki olması sebebiyle kaygılı ebeveynlerin kaygılı çocuklar yetiştirdiği, kaygılı kız çocuklarının sonrasında kaygılı annelere dönüştüğünü göstermektedir. (2020)

Buluş ve Samur tarafından yapılan araştırmada beş-altı yaş çocuklarının sosyal duygusal uyum düzeyi ile ebeveynlerinin benlik saygısı, temel ihtiyaçları ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Çocukların sosyal yetkinlik düzeyi ile ebeveynlerinin benlik saygısı, öz yeterlik algıları ve temel ihtiyaçları (hayatta kalma, güç, eğlenme, aidiyet, özgürlük) arasında pozitif; kızgınlık-saldırganlık düzeyi ile ebeveynlerinin benlik saygısı, öz yeterlik ve hayatta kalma temel ihtiyacı arasında negatif; anksiyete-içedönüklük düzeyi ile ebeveynlerinin benlik saygısı, öz yeterlik ve hayatta kalma, güç ve aidiyet temel ihtiyaçları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. (2017)

Çıkrıkçı hazırlamış olduğu tez çalışmasında, okul öncesi dönemde eğitime yeni başlamış olan çocuklarda ayrılık kaygıları ile bu çocukların annelerinin göstermiş oldukları kaygılar arasındaki ilişkiyi araştırdığında elde edilen sonuçlara göre çocuklardaki ayrılık kaygısı ile anne ayrılık kaygısı puanları arasında ilişki bulunmamıştır. Ancak kardeş sayısı, anne çalışma

durumu ve aile sosyo-ekonomik düzeylerinden elde edilen puanlar ile çocuklarda ayrılma kaygısı puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. (2020)

Ogelman ve Topaloğlunun yaptığı araştırma, 4-5 yaş çocuklarının sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı puanları ile anne-babalarının ebeveyn özyeterliliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmektedir. Annelerin ebeveynlik görevinden sağladıkları doyum, çocukların sosyal yetkinlik puanlarını yordamaktadır. Babaların yeterlik algıları, ilgileri ve ebeveynlik görevinden sağladıkları doyum çocukların sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı puanlarını yordamamaktadır. (2013)

Annelerin öz yeterlik algılarının çocuklarının ayrılık kaygısı üzerindeki etkisinde annenin ayrılık kaygısı düzeyinin aracı etkisini incelemek üzere yapılan bir çalışmada, annenin öz yeterlik düzeyi ile çocuğunun ayrılık kaygısı düzeyi arasındaki ilişki basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda annenin öz yeterlik düzeyi çocuğunun ayrılık kaygısı düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. (Bilgin, 2022).

Yapılan bir çalışmaya göre, güvensiz bağlanan çocukların ayrılık kaygısı güvenli bağlanan çocuklara göre daha fazladır. Regresyon analizleri, annenin ayrılık kaygısının çocukların ayrılma kaygısı üzerindeki etkisine anne duyarlılığının aracılık edebileceğini göstermektedir. (Dallaire DH, Weinrau, M. 2005).

Bu çalışmada, ayrılık kaygısı alt boyutları olan yalnız kalma ve terk edilme korkusu yüksek olan çocukların ebeveynlerinin yetişkin ayrılık kaygısı puan ortalamalarının, yalnız kalma ve terk edilme korkusu düşük olan çocukların ebeveynlerinin puanlarına oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çetin, S. B., Haskan Avcı, Ö., (2022)

Çetin (2017), 5-6 yaş çocukların ayrılık kaygısı ile anne-babanın ayrılık kaygısı ve ebeveynliğe yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Buna göre çocuğun ayrılık kaygısı düzeyi ile anne-babaların ayrılık kaygısı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak, ayrılık kaygısı düzeyleri yüksek ya da düşük olan çocukların anne babalarının ebeveynlik öz yeterliliği ve ebeveynliklerine olan inançları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bir araştırmada, çocuklarının ayrılık kaygısı ve anaokuluna uyumu ile annelerinin ayrılık kaygısı düzeyi ve annelerin çocuklarından sağlıklı ayrışma düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; annelerin ayrılık kaygısı düzeyleri ile çocukların ayrılık kaygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak, annelerin ayrılık kaygısı düzeyleri ile çocukların anaokuluna uyumları arasında ise negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Peleg, Halaby ve Whaby 2006).

Yapılan çalışmanın sonuçları ve daha önce yapılmış olan çalışmalar, baskıcı, disiplinli ve aşırı koruyucu ebeveynlerin genel olarak çocuklar üzerinde olumsuzluklara sebep olduğunu, demokratik ve kabul edici ebeveynlerin ise olumlu etkilere sahip olduklarını ortaya koymuştur (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010). Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Atli, S., Şahin, B. K. (2015)

Yapılan bir araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmen-öğrenci ilişkisinin çatışma boyutu değişkenlik/olumsuzluk alt boyutunda pozitif yönlü; cinsiyet değişkeni ise negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Öğretmen-öğrenci ilişkisinin çatışma ve yakınlık boyutu duygu ifade etmede pozitif yönlü yordayıcı etkiye sahiptir. Öğretmen-öğrenci ilişkisinin çocukların duygu düzenleme ve duygu ifade etmede önemli etken olduğu bulunmuştur. Liman, B. (2021)

Yapılan bir araştırmanın sonucunda, koruyucu, izin verici, baskıcı-otoriter ve demokratik anne baba tutumları ile çocukların okula uyum becerileri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca anne baba tutumlarının farklı düzeylerde çocukların okula uyum becerisini yordadığı ve demokratik tutumun çocukların okula uyum becerisinin en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Özen Altınkaynak, Ş., Akman, B. (2019)

Şahin ve Görünmez, elde ettikleri bulgular sonucunda annelerin kaygı düzeyleri ile çocukların kaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak annelerin artış gösteren kaygı düzeyi, çocuğun da kaygısının artış göstermesinin nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Aynı çalışmada, annenin yaşının çocuğun kaygı düzeyine de etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erken yaştaki annelerin çocuklarındaki genel kaygı ve ayrılık kaygısı puan ortalamaları daha yüksektir. (2022)

Burak tarafından yapılan tez çalışmasının sonuçlarına göre kendi duygularını düzenlemek için sağlıklı yöntemler kullanan öğretmenlerin

çocukların duygularını kabul eden ve onların baş etmesine yardımcı tutumlarda oldukları görülmektedir. Kendi duygularını düzenlemek için sağlıksız ve işlevsiz yöntemler kullanan öğretmenlerin çocukların duygularına ceza ya da görmezden gelme tepkileri verdikleri tespit edilmiştir. Çocukların yaşamında önemli rollere sahip yetişkinlerin kendi duygusal yeterlilik seviyelerinin çocukların duygularını nasıl sosyalleştirdikleri bağlantılıdır. (2019).

Güner tarafından yapılan çalışmada, annelerin kişilik biçimleri ile çocuklardaki anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Annelerin 'dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık' puanlarının çocuklarda yaşanan kaygıyı pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. (2021)

Can yaptığı çalışmada , Okula gitme zorluğu yaşayan çocukların annelerinin okula gitme zorluğu yaşamayan çocukların annelerine oranla saptantılı bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. (2015)

Kar tarafından yapılan tez araştırmasında, okula uyum ve anksiyete incelendiğinde çocuklar yaş aldıkça sosyal uyumunun da arttığı bulunmuştur. Anksiyete ölçeğinde de yaşı büyük olan çocukların diğer çocuklara göre daha düşük puan aldığı bulunmuştur. Okula Uyum Ölçeğinin alt boyutları (Sosyal uyum, kurallara uyum, davranış uyumu) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. (2022)

### 3.2 Öneriler

Okul öncesi dönemde yaşanan ayrılık kaygısının en önemli unsurlarından birinin bağlanma olduğunu söyleyebiliriz. Bağlanma, anne çocuk arasında başlar ve ömür boyu etkilerini sürdürür. Bağlanmayla ilişkili ve bağlanma kadar önemli bir diğer unsur ise ayrışmadır. Okul öncesi dönemde çocukların sağlıklı ayrışabilmeleri için anne-babaların hazır bulunuşu önemlidir. Ayrışma için öncelikle aile bilgilenmeli ve tutumları düzenlenmelidir. Anne-baba tutumlarının da ayrılık kaygısında önemli olduğu yapılan çalışmalar ile sunulmuştur. Anne-baba tutumlarının farkında olmak ve değişimi için aile danışmanlığı desteği gerekli görülebilir. Ayrıca yapılan çalışmalara göre, öğretmenlerin duygu düzenleme becerileri ile çocuklara aktarımları orantılıdır. Öğretmenlerin duygularını düzenleme becerilerini geliştirecek psikoeğitimlerin yaygınlaşması, okul öncesi dönemde çocukların yaşadıkları duygularını anlamlandırmaları ve yoksaymadan yaşayabilmeleri için gerekli bir öneridir. Duygularını ifade edebilen ve düzenleme konusunda

desteklenen çocuklar ayrılık kaygısı ile daha iyi baş edebilir. Okul öncesi dönemde yaşanan ayrılık kaygısında aile ve öğretmenlerin işbirliği sağlamalarının önemli olduğunu vurgulamak gerekli olacaktır. Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar ile aile danışmanlığı, oyun terapisi, filial oyun terapisi ekolleriyle çalışıldığında önemli oranda iyileşme gözlemlenebileceği düşünülmektedir. Bu çalışma; okul öncesi dönemde yaşanan ayrılık kaygısını bağlanma stilleri, anne baba tutumları, özyeterlilik, duygu düzenleme becerileri alanlarında incelemiştir ve öneriler ile sunulmuştur.

## KAYNAKÇA

- Alisinanoğlu, F., & Kesicioğlu, O. S. (2010). Okul öncesi dönem çocuklarının davranış sorunlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Giresun ili örneği). *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*.
- Altıntaş, İ. (2009). Ayrılma anksiyetesi tanısı alan çocukların ebeveynlerinin mizaç ve karakter özellikleri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Austin, V. L., & Sciarra, D. T. (2010). *Children and Adolescents with Emotional and Behavioral Disorders*. Merrill.
- Bakhla, A. K., Sinha, P., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., & Chaudhury, S. (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial Psychiatry Journal*, 22(2), 131.
- Bellibaş, E., Büküşoğlu, N., & Erermiş, S. (2005). Ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanılı bir grup çocukta mizaç özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*, 44(1), 39-44.
- Bilgin, B. (2022). Annelerin öz yeterlik düzeyinin çocuklardaki ayrılık kaygısı üzerindeki etkisinde annelerin ayrılık kaygısı düzeyinin aracı etkisinin incelenmesi. İstanbul: Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çetin, S. B., & Haskan Avcı, Ö. (2021). Çocuklarda ayrılık kaygısı ile anne-babanın ayrılık kaygısı ve ebeveynliğe yönelik tutumları. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(1), 162-182.
- Bornstein, L., & Bornstein, M. H. (2007). Parenting styles and child social development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development and Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Buluş, M., & Öztürk-Samur, A. (2017). Beş-altı yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumunu yordamada ebeveyn benlik saygısı, temel ihtiyaçları ve öz yeterliğin rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 105-119.
- Can, A. (2015). Okul öncesi dönemde okula gitme zorluğu yaşayan çocukların annelerinin sürekli kaygı düzeyleri ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.

- Çetin, S. B., & Haskan Avcı, Ö. (2021). Çocuklarda ayrılık kaygısı ile anne-babanın ayrılık kaygısı ve ebeveynliğe yönelik tutumları. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(1), 162-182.
- Görgü, E. (2018). Okula devam eden 5-6 yaş grubu çocukların annelerinin bağlanma 85 biçimleri, kişilik özellikleri ve çocukların bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 186- 209
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions*, 3(3), 497-513.
- Güleç, N. (2018). Erken dönem ve kaygılar. *Psikanaliz Yayınları* (pp. 71–84). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Gülay Ogelman, H., & Çiftçi Topaloğlu, Z. (2014). 4-5 Yaş çocuklarının SOSYAL yetkinlik, saldırganlık, kaygı düzeyleri ile anne babalarının ebeveyn özyeterliliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 241-271.
- Güner, M. G. (2021). Annelerin kişilik özellikleri ile okul öncesi çocuklardaki anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, 79(1), 491-525.
- Kar, H. M. (2022). Okul Öncesi Çocukların Okula Uyumlarının Kaygı Durumlarıyla İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kutlu, B. (2009). Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeyle İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Liman, B. (2021). Öğretmen-öğrenci ilişkisinin öğrencilerin duygu düzenleme ve duygu ifade etme becerilerine etkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(39), 702-726.
- Morris, C. A., Denham, S. A., Bassett, H. H., & Curby, T. W. (2013). Relations among teachers' emotion socialization beliefs and practices and

- preschoolers' emotional competence. *Early Education & Development*, 24(7), 979-999.
- Özen Altınkaynak, Ş. & Akman, B. (2019). Okul Öncesi dönemdeki çocukların okula uyum becerilerine anne baba tutumlarının etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 19-36.
- Peleg, O., Halaby, E., & Whaby E. (2006). The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarten: a study in Druze families. *J Anxiety Disord*, 20(8), 973-95.
- Spence, S. H. (1998). A measure of anxiety symptoms among children. *Behaviour Research and Therapy*, 36 (5), 545-566
- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Şahin, H., & Görünmez, M. (2022). Anne kaygı düzeyi ile çocuk kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (31), 324-349.
- Unicef. (2012). The state of the world's children 2012: children in an urban world. *Esocialsciences*.
- Gülay Ogelman, H., & Çiftçi Topaloğlu, Z. (2014). 4-5 Yaş çocuklarının sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı düzeyleri ile anne babalarının ebeveyn özyeterliliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 241-271.



## BÖLÜM 5

### İLKÖĞRETİM OKULLARINDA ZORBALIK VE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Sınıf Öğretmeni & Aile Danışmanı Ali Taylan ŞAHİN<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10946581>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü, İzmir, Türkiye, taylanshn@gmail.com OrcidID: 0009-0006-7518-8863



## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Literatürde genel kanıya göre zorbalık; kasıtlı ve tekrarlı olarak yapılan ve maruz kalan bireye psikolojik, fiziksel, sosyal ve/veya akademik anlamda olumsuz etki eden saldırgan davranışları ifade eder. Zorbalık olgusunda zorba ve kurban arasında güç dengesizliği vardır.

Zorbalık davranışına okullarda, öğrenciler arasında sıklıkla rastlanır. Bu davranışlar zorba tarafından kurbanı uygulanan doğrudan veya dolaylı şiddet unsurlarını içerir.

Zorba davranışlar; fiziksel zorba davranışlar, sözel zorba davranışlar ve duygusal zorba davranışlar olmak üzere üç ayrı alanda gözlenebilir (Griffin ve Alan, 2004). Zorbalık içeren davranışlar yalnızca kurban üzerinde değil, aynı zamanda davranışı yapan (zorba) için de olumsuz etkiler yaratabilir. Akran zorbalığına uğrayan çocuklar psikolojik, fiziksel, sosyal ve akademik alanlarda sorunlar yaşayabilmektedir. Davranışı yapan çocuklarda ise doğru müdahale yapılmadığı takdirde suça eğilim ve davranış bozuklukları gözlenebilir.

### 1.2. Amaç ve Önem

Her üç çocuktan biri hayatının bir döneminde zorbalığa maruz kaldığını belirtmektedir (Wolke ve Lereya, 2014). Bu çocukların %10-14'ü 6 aydan uzun süren kronik zorbalığa maruz kalmaktadır (Wolke ve Lereya, 2014). Akranları tarafından zorbalığa uğramak, çocukların karşılaştığı en sık görülen istismar şeklidir; ebeveynler veya diğer yetişkin faillerin istismarından çok daha fazladır (Wolke ve Lereya, 2014).

Zorbalık, bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen ve mental sağlıkları üzerinde yıkıcı sonuçlar doğuran önemli bir sorundur. Bu çalışma zorbalık olgusunun okul ortamındaki sebep ve etkilerini daha iyi anlamak, zorbalığa maruz kalan öğrencilere yardım etmek ve özellikle ilköğretim okullarında önleyici müdahale programları geliştirmek amacıyla bu alandaki mevcut bilgi birikimini özetlemektedir.

### 1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Zorbalık nedir? Zorbalığı diğer saldırgan davranışlardan ayıran özellikler nelerdir?

Zorbalığın ilköğretim okullarındaki yaygınlığı nedir?

Zorbalık davranışlarının ortaya çıkmasının altında yatan nedenler nelerdir?

Akran zorbalığının bireyler üzerindeki olası etkileri nelerdir?

Zorbalığı önlemek ve zorbalıkla mücadele etmek için geliştirilmiş programlar nelerdir?

İlköğretim okullarında yaşanan zorbalık vakaları, eğitimciler, diğer ilgili profesyoneller ve ebeveynler açısından nasıl ele alınmalıdır?

#### 1.4. Sınırlılıklar

İlköğretim okullarında zorbalığın etkileriyle ilgili ortaya konan sonuçlar proje kapsamında incelenen bilimsel yayınlardan (tezler, kitaplar ve bilimsel makaleler) elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

#### 1.5. Tanımlar

**Okul Zorbalığı:** Bir ya da birden çok öğrencinin, bir başka öğrenciyi sözel veya fiziksel olarak; kasıtlı ve devamlı şekilde rahatsız etmesiyle gerçekleşen ve zorbalığa maruz kalanın kendini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür (Alper, 2008; Gündoğdu, 2003).

**Zorba:** Bir başka öğrenciyeye psikolojik, fiziksel veya duygusal olarak zarar vermek amacıyla; kasıtlı ve tekrar eden şekilde rahatsız edici eylemlerde bulunandır (Alper, 2008).

**Kurban (mağdur):** Kendilerinden daha güçlü durumda olan diğer öğrenci veya öğrenciler tarafından kasıtlı ve devamlı olarak saldırgan davranışa maruz kalanlardır (Alper, 2008)

**Zorba/mağdur:** Hem zorbalık uygulayan hem de zorbalığa maruz kalan bireylerdir.

**Seyirci:** Zorbalık davranışının gerçekleştiği ortamda bulunan, davranışın gerçekleşmesine tanıklık eden, zorbanın etkinliklerine doğrudan destek vermeyen kişi veya kişilerdir.

## KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. Zorbalığın Tanımı

Son yıllarda çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalar, hemen her yaş grubunda, bir çeşit şiddet olan “zorbalık” olaylarının sıklıkla meydana geldiğine işaret etmektedir.

Uluslararası literatürde “bullying” olarak adlandırılan zorbalık, “bir veya birden fazla çocuğun, hedef belirledikleri bir çocuğa karşı, zaman içinde ve tekrar eden zarar verme amaçlı olumsuz davranışlar sergilemesi” olarak tanımlanmıştır (İnan ve İnan, 2005; Bullock, 2002; Olweus, 1991). Zorbalık; bireyleri yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum gibi değişkenlere bağlı olmaksızın bütün ortamlarda bir ya da birden fazla zamanda etkileyebilen bir sorun olarak nitelendirilmektedir (Arslan ve Savaşar, 2009).

Çocukların akranlarına uyguladığı incitici davranışlar genel bir ifadeyle saldırganlık olarak adlandırılmaktadır. Saldırganlık geniş bir kavramdır ve zorbalık, şiddetin bir türüdür. Her zorbalık aslında saldırganlıktır; ancak her saldırgan davranış bir zorbalık değildir. Bir eyleme zorbalık denilebilmesi ve saldırganlıktan ayırt edilebilmesi için amaçlılık, süreklilik ve güç dengesizliği gibi belli koşulların gerçekleşmiş olması gerekmektedir (Monks & Smith, 2006; Pearce ve ark., 2002).

Akran zorbalığı kapsamında değerlendirilen eylemler; vurma, itme, tekme atma, dürtme, tehdit etme, alay etme, sataşma ve isim takma gibi yollarla ortaya çıkabileceği gibi, dışlama ve kasıtlı olarak bir grubun dışına itme gibi davranışlar yoluyla da ortaya çıkabilir (Topçu, 2018).

Araştırmacılar zorbalık vakalarının zorba ve kurban arasındaki güç dengesizliğinden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Zorbalık aynı veya benzer güçte insanlar arasında çatışmalar yaşandığında meydana gelmez. Daha güçlü bir kişi veya grup tarafından sistematik olarak zorbalığa uğramanın veya tehdit edilmenin etkileri, eşit güce sahip bir kişi tarafından tehdit edilmenin veya saldırıya uğramanın etkilerinden farklıdır. İlk durumda kişi daha fazla çaresiz hissetmeye eğilimlidir.

Özetle, bir davranışın akran zorbalığı olarak adlandırılabilmesi için taraflar arasında güç eşitsizliği bulunmasına ek olarak, davranışın kasıtlı

yapılıyor olması ve tekrarlanan nitelikte olması gerekmektedir (Topçu, 2018; Juvonen ve Graham 2014, Olweus 1993, 1994, 2013, Rigby 2003).

## **2.2. Akran Zorbalığında Roller**

### **2.2.1 Zorbaların Özellikleri**

Zorbalar, akranları arasından hedef seçtikleri kişiye ya da kişilere sistematik olarak zorbalık yapan çocuklardır. Olweus'a göre (1997) zorbaların ayırt edici bir özelliği akranlarına karşı genel saldırgan tutumlara sahip olmalıdır. Ayrıca zorbalar genellikle öğretmenlere ve ebeveynlerine karşı da saldırgan davranır. Zorbalar genel olarak zorbaca davranışlar sergilemeyen öğrencilere göre şiddete ve şiddet araçlarına karşı daha ilgili bir tutuma sahiptir. Dahası, genellikle dürtüsellik ve başkalarına hükmetme yönünde güçlü bir ihtiyaç ile karakterize edilirler. Zorbalar, zorbalık mağdurlarıyla çok az empati kurarlar. Eğer erkek iseler, genel olarak erkek çocuklardan, özellikle de mağdurdan fiziksel olarak daha güçlü olmaları muhtemeldir.

Psikologlar ve psikiyatristler arasında yaygın olarak kabul edilen görüş, saldırgan ve sert davranışlar sergileyen bireylerin aslında kaygılı ve güvensiz yapıda olduklarıdır. Olweus (1981), zorbaların davranışlarının temelinde bir güvensizlik olduğu varsayımını, stres hormonları (adrenalin ve noradrenalin) ve yansıtımlı teknikler gibi "dolaylı" yöntemler kullanarak test ettiği çalışmalar yapmıştır. Sonuçlarda bahsi geçen ortak görüşü destekleyecek yeterli veri yoktur. Hatta aksine, zorbalar alışılmadık derecede az endişe ve güvensizlik göstermiştir (Olweus, 1984).

Zorbaların empati yetenekleri genellikle zayıftır. Yetersiz ebeveynlik, travmatik deneyimler veya sosyal izolasyon, zorbaların empati yeteneklerinin azalmasına sebep olabilir. Bu empati eksikliği, başkalarına zarar verme eğilimine yol açabilir (Davis, 1983).

Ancak, bu genellemeler her zorbayı aynı şekilde tanımlamamalıdır. Bireysel farklılıklar, kişisel gelişim, terapi ve eğitim gibi faktörler, zorbaların empati yeteneklerini artırma konusunda olumlu etkiler yapabilir (Davis, 1983).

Çeşitli araştırmalar zorbaların akranları arasındaki popülerliğinin ortalama veya ortalamanın biraz altında olduğunu bulmuştur (Lagerspetz ve diğerleri, 1982). Zorbalar genellikle kendilerini destekleyen ve onlardan hoşlanan 2-3 akrandan oluşan küçük bir grup tarafından çevrelenir. Ancak

zorbaların popülaritesi sınıf düzeyi arttıkça azalır ve 9. sınıfta (16 yaş civarında) ortalamanın önemli ölçüde altında kalır (Kabil, 2010).

Özetle, tipik zorbalı, kimi zaman fiziksel güçle de birleşen saldırgan bir tepki kalıbına sahip kişiler olarak tanımlanabilir.

### **2.2.2. Kurbanların Özellikleri**

Bu çocuklar genellikle fiziksel olarak daha küçük ve güçsüz, psikolojik olarak düşük özgüvene sahip yapıdadırlar (Monks ve Smith, 2008). Olweus'a göre (1997) kurbanların liderlik becerileri ve sosyal statüleri düşüktür. İşbirlikçi olmalarının ve olumlu sosyal davranış göstermelerinin yanı sıra saldırgan davranışlara sahip değildirler. Genellikle akranlarından farklı ve 'normal'in dışında özellikleri olanlar kurban olmaktadır. Kurbanlar okul ortamında genelde yalnızdır. Saldırgan ya da alaycı davranışlar sergilemezler ve dolayısıyla zorbalık, mağdurların kendilerinin akranlarına karşı provokatif davranmasının bir sonucu olarak açıklanamaz. Bu çocuklar sıklıkla şiddete ve şiddet araçlarına karşı olumsuz bir tutuma sahiptirler. Eğer erkek iseler fiziksel olarak diğer erkek çocuklarına göre daha zayıf olmaları muhtemeldir. Mağdur erkek çocukların ebeveynleriyle yapılan görüşmeler, bu erkek çocukların erken yaşta belli bir ihtiyatlılık ve duyarlılığa sahip olduklarını göstermektedir (Olweus 1997). Bu tür özelliklere sahip erkek çocuklar, muhtemelen akran grubunda kendilerini kabul ettirmekte zorluk çekmiş olabilirler. Dolayısıyla bu özelliklerin onları zorbalığın kurbanı haline getirmeye katkıda bulunduğu inanmak için iyi nedenler vardır (Schwartz ve ark., 1993). Aynı zamanda, akranları tarafından tekrar tekrar zorbalığa maruz kalmanın, kaygılarını, güvensizliklerini ve genel olarak kendilerine yönelik olumsuz tutumlarını önemli ölçüde arttırmış olması gerektiği açıktır.

### **2.2.3 Zorba-Kurbanların Özellikleri**

Zorba-kurbanların gelecekte zorba ya da kurban olma durumlarını öngörmek oldukça zordur (Uysal ve Dinçer, 2012). Zorba-kurbanlar hem zorba hem de kurban rollerini eş zamanlı olarak yaşadıkları için, Gökler (2007) tarafından, zorbalığa karışan diğer gruplara göre en yüksek risk altında bulunan grup olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler, sadece zorba olanlara kıyasla daha fazla saldırgan davranışlar sergileme eğilimindedirler. Ayrıca, sıklıkla dışlanmalarına rağmen içe kapanık değillerdir (Uysal ve Dinçer, 2012; Perren,

2000). Diğerleriyle karşılaştırıldığında, iş birliği ve olumlu sosyal davranışları daha az sergilerler (Uysal ve Dinçer, 2012). Zorba-kurbanlar, akranlarıyla iletişim kurmada zorluk yaşarlar ve bu durum, davranış problemlerine yol açabilir. Okulla ilgileri azalırken, yalnızlık ve depresyon düzeyleri artma eğilimindedir (Uysal ve Dinçer, 2012; Juvonen ve ark., 2003)

#### **2.2.4. Seyircilerin Özellikleri**

Seyirciler, zorba ya da kurban olmayan çocuklardır (Uysal ve Dinçer, 2012). Zorbalığa tepki göstermeksizin (Uysal ve Dinçer, 2012; Salmivalli, 2001), zorbalığı sadece izleyen ve müdahale etmeyen bireyler olarak tanımlanabilirler (Gökler, 2007). Zorbalığın dolaylı bir parçası olan seyirciler, zorbaya zorbalığı devam ettirmesi için destek sağlayabilir ya da kurbanı korumak adına zorba karşısında durmayı tercih edebilir (Uysal ve Dinçer, 2012; Craig ve Pepler, 1995). Seyircilerin tutumu, zorbalık davranışlarının sıklık ve niteliğini etkiler.

#### **2.2.5. Yetişkinler**

Zorbalığa uğrayan çocuklar genellikle bu deneyim hakkında konuşmakta zorlanırlar. Çocukların zorbalığa maruz kalmaları neticesinde hissettikleri korku, utanç ve çaresizlik, paylaşım sürecini olumsuz olarak etkileyebilir. Fekkes ve ark.nın (2005) yaptığı araştırmada, zorbalığa uğradığını bildiren çocuklara bu konuyu öğretmenleriyle mi yoksa aileleriyle mi konuştukları soruldu. Çalışmada, düzenli olarak zorbalığa uğrayan çocukların %53'ünün öğretmenlerine, %67'sinin ise ebeveynlerine zorbalığa maruz kaldıklarını anlattığı bulundu. Bulgulara göre daha sık zorbalığa uğrayan çocuklar, daha az seyrek zorbalığa uğrayan çocuklara göre ebeveynlerine veya öğretmenlerine zorbalığı daha sık anlattılar. Araştırmada zorbalığa maruz kalan çocuklara öğretmenlerinin, ebeveynlerinin veya sınıf arkadaşlarının zorbalığı durdurmaya çalışıp çalışmadığı da soruldu. Araştırma sonuçları hem öğretmenlerin hem de ebeveynlerin önemli bir kısmının çocuğun zorbalığa uğradığından habersiz olduğunu ve dolayısıyla zorbalığı durdurma konusunda etkisiz kaldıklarını göstermektedir.

Çocukların, zorbalıkla ilgili deneyimlerini paylaşırken güvende hissetmeleri önemlidir. Zorbalığa uğrayan çocuklar, güvenilir yetişkin figürlerle duygusal bağ kurabilmeli ve kendilerini ifade edebilmelidir. Zorbalığa uğrayan çocuklar, destekleyici yetişkinlerle iletişim kurarak

deneyimlerini paylaşma konusunda daha rahat hissedebilirler. Bu nedenle, eğitimciler ve ebeveynlerin zorbalığa karışan çocukları samimiyetle dinleme ve destek sunma rolü kritiktir.

### 2.3 Zorbalığın İlköğretim Düzeyindeki Yaygınlığı

Zorbalığın ilköğretim okullarındaki yaygınlığını belirleme amacıyla yapılan çalışmalar, akran zorbalığına karışan öğrencilerin oranının hem ülke içinde hem de ülkeler arsında büyük oranda değişiklik gösterdiğine işaret etmektedir. Bunun bir nedeni akran zorbalığına karışan öğrencileri belirlemek amacıyla kullanılan ölçme araçlarında zorba, kurban, ya da zorba-kurban tanımlarının büyük ölçüde değişiklik göstermesidir (Topçu, 2018; Wolke ve ark. 2001).

Geleneksel olarak erkeklerin kızlardan daha saldırgan olduğu söylenir. Cinsiyetlere dayalı bu varsayımın en çok fiziksel saldırganlık için belirgin olduğu, erkeklerin diğerlerine vurduğu ve ittiği; kızların ise sözel olarak daha saldırgan olduğu, isim takma ve dedikodu davranışı sergilediği ileri sürülür (Parke ve Slaby. 1983). Ancak daha yeni araştırmalar saldırganlıktaki cinsiyet farklılıklarının bundan daha karmaşık olduğuna işaret eder.

Finlandiya'da Bjorkqvist ve meslektaşları tarafından yürütülen çalışmalar doğrudan fiziksel saldırganlık (örneğin vurma, itme, tekmeleme), doğrudan sözel saldırganlık (örneğin isim takma, tehdit etme) ve dolaylı saldırganlık (örneğin dedikodu yaymak, başkalarını bu kişiyle oynamamaya ikna etmek) arasında ayırım yapmıştır. Burada, doğrudan saldırganlık yüz yüze bir yüzleşmeyi ifade ederken, dolaylı saldırganlık üçüncü bir taraf aracılığıyla gerçekleşir (bu tür dolaylı saldırganlık genellikle, her ne kadar zorunlu olmasa da doğası gereği fiziksel olmaktan çok sözlüdür).

Salmivalli ve ark. (1997), 11 ve 12 yaşındaki öğrenciler arasında, erkekleri arasında doğrudan fiziksel saldırganlığın daha fazla olduğunu, oysa doğrudan sözel saldırganlığın cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmiştir. Ancak bulgulara göre dolaylı saldırganlık kızlar arasında erkeklere göre daha yaygındır. Bjorkqvist ve ark.nın (1992) 8, 11, 15 yaşlarındaki oğlan ve kız çocukların zorbalık davranışlarını inceledikleri araştırmada bu davranışlarının sıklığının 11 yaşlarında zirveye ulaştığı bulmuşlardır. Araştırmanın bulgularına göre çocuklar 11 yaşına kadar daha çok doğrudan saldırganlık davranışları sergilemişlerdir. Erkekler kızlara göre daha

fazla doğrudan fiziksel saldırganlık kullanmıştır. Hem erkekler hem de kızlar doğrudan sözel saldırganlığı benzer düzeylerde kullanmış ve bu durum yaşla birlikte artmıştır. Bulgulara göre 11 ve 15 yaşlarına gelindiğinde erkek çocuklar kızlardan daha sık sözel şiddet kullanmıştır (Bjorkqvist ve ark., 1992).

Birleşik Krallık'ta okul çocuklarında zorbalığa ilişkin yakın zamanda yapılan araştırmalar, erkek çocukların zorbalığın fiziksel biçimlerini deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışmaya göre kızların ilkokulda sözlü zorbalığa maruz kalma olasılıkları biraz daha yüksektir, ancak ortaokula geldiklerinde dolaylı zorbalığa maruz kalma olasılıkları artar. Whitney ve Smith (1993) 6758 okul çocuğundan oluşan bir örnekleme yaptıkları araştırmada zorbalığa ilişkin bazı cinsiyet farklılıkları bulmuşlardır. Yaptıkları çalışmada hem ilköğretim hem de ortaöğretim öğrencilerinde kızların dolaylı zorbalığa maruz kalma deneyiminin daha sık olduğu bulunmuştur. Bu çalışmalar aynı zamanda ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri arasındaki farklar açısından yaş değişkenlerini de rapor etmiştir; her iki çalışmada da fiziksel zorbalığın yaşla birlikte azaldığı, ancak sözlü zorbalığın arttığı, dolaylı zorbalığın ise yaş değişkenine göre daha az tutarlı olduğu bulunmuştur.

Olweus (1993) aynı zamanda kızların erkeklere göre zorbalığın dolaylı biçimlerini deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu da bildirmiştir.

Zorbalığa ilişkin yapılan geniş çaplı araştırmalar (Olweus, 1993) aynı zamanda zorbalık olayında çocukların hangi mekanda bulunduğu ve zorbalığa maruz kalan bir çocuğun bunu bir yetişkine anlatıp anlatmadığı gibi zorbalığın özelliklerine ilişkin kanıtlar da sunmuştur. Bu çalışmalara göre, ilkokul öğrencileri daha çok oyun alanlarında zorbalığa maruz kalma eğilimindeyken, ortaokul öğrencilerinin daha çok okul koridorlarında ve sınıflarında zorbalığa maruz kaldığını bildirmektedir. Whitney ve Smith (1993), erkeklerin çoğunlukla bir veya birkaç erkek çocuk tarafından zorbalığa maruz kaldıklarını belirtirken, kızların ise çoğunlukla bir veya birkaç kız veya hem erkek hem de kız çocuklar tarafından zorbalığa maruz kaldıklarını bildirdiklerini bulmuşlardır.

## 2.4 Zorbalığın Nedenleri

Tattum ve Tattum'a göre (1992), bir başkasını incitme arzusu, zorbalık davranışının ortaya çıkması için tek başına için "yeterli" bir sebep olarak

görülemez, fakat “geçerli” bir sebep olarak görülebilir. Dolayısıyla zorbalık davranışının ortaya çıkmasının altında yatan birden çok motivasyon vardır.

Ayrıca zorbalık davranışı yoluyla tatmin edilmesi amaçlanan arzuları, zorbalık davranışının ortaya çıkmasındaki tek etken olarak ele almak; düşük empati düzeyi gibi zorbalık davranışını anlamayla ilişkili olduğu düşünülen çok çeşitli bilişsel ve duygusal faktörlerin etkisini azımsamak olacaktır. (Özkan ve Çiftçi, 2009).

1990'larda Avustralyalı okul çocukları ile yürütülen bir keşif çalışmasında, 8 ila 18 yaşları arasındaki öğrencilere, “İnsanların birine zorbalık yapmak için öne sürdüğü çeşitli nedenler vardır. Eğer bunu yapsaydınız birine zorbalık yapmak için ne gibi nedenler sunacağınızı düşünüyorsunuz?” sorusu soruldu. Çalışmada katılımcılara bir veya birden fazla nedeni işaretleyebilecekleri yedi soruluk bir anket verildi. Sonuçlar Tablo 1'de özetlenmiştir.

Beklendiği gibi, öğrencilerin öne sürdüğü nedenlerden bazıları, davranışlarını haklı çıkaran ve muhtemelen kendilerini daha az suçlu hissetmelerini sağlayan, örneğin 'beni kızdırdılar' veya 'öç almak için' gibi sebepler belirttiler (Rigby, 2012). Öğrencilerin yaklaşık 5'te 1'i gibi önemli bir oran, 'eğlence için' veya 'başkaları bunu yaptığı için' zorbalık yaptıklarını belirtti. Bu durum daha büyük öğrenciler arasında daha yaygındı. 'Onların pısrık oldukları' veya 'ne kadar güçlü olduklarını göstermek' veya 'bir şeyler veya para almak' gibi ahlaki açıdan çok daha az haklı gerekçeler erkek (%15) veya kız (%10) azınlıklar tarafından onaylandı.

**Tablo 1** Birine zorbalık yapmanın ifade edilen nedenleri: olası açıklamaları destekleyen yüzdeler

Neden	Erkekler		Kızlar	
	8–12 yaş N=4,603	13–18 yaş N=14,834	8–12 yaş N=3,720	13–18 yaş N=10,581
Beni gıcık ettiği için	69.5	77.1	62.2	70.9
Ödeşmek için	66.7	73.2	53.7	66.0
Eğlence için	19.0	30.9	14.0	20.3
Diğerleri de yaptığı için	17.3	23.7	16.0	18.6
Ezik oldukları için	13.4	17.9	9.2	10.8
Gücümü göstermek için	12.1	16.5	9.0	10.1
Eşya ya da para almak için	7.0	9.5	5.2	5.0

Birisine zorbalık yapma güdülerinin bilinçdışı olabileceği ve bu nedenle yukarıda belirtilen anket metodolojisi kullanılarak keşfedilemeyeceği tartışılabilir. Bu sebeple, yarı yapılandırılmış projektif test olarak cümle tamamlama tekniğinin kullanıldığı bir çalışmada çocukların daha az bilinçli güdüleriyle ilgili bilgiler rapor edilmiştir. Çalışmada, 12-14 yaşlarındaki Avustralyalı okul çocuklarından 'Bu okuldaki öğrenciler...' ile başlayan bir cümleyi tamamlamaları istendi. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %24,1'i akranlarıyla ilgili olumsuz yargılar belirtti, örneğin "aptal", "vasat", "şirret", "kibirli" ve "unkool" (öğrencilerin ifadesi tam olarak böyle idi. Türkçeye "ezik" olarak çevrilebilir.) (Rigby ve Bortolozzo 2013).

Konuyla ilgili başka bir bilgi kaynağı, zorbalığa karıştığı tespit edilen ve daha sonra Pikas tarafından geliştirilen suçlayıcı ve cezalandırıcı olmayan bir yaklaşım olan Ortak Endişe Yönteminin kullanımı konusunda eğitim almış okul danışmanları tarafından röportaj yapılan öğrenciler ile yapılan çalışmalardan elde edilmektedir. Yaşları 8 ila 16 arasındaki öğrencilere odaklanan 17 vaka çalışmasından bazılarındaki bulgulara göre zorbalılar, saldırgan davranışlarını kışkırttığını düşündükleri kurbanlarına karşı ciddi bir düşmanlık sergiledikleri bildirildi. Bu öğrenciler, eğlenceyi kaçırmamak için ya da ara sıra yapılacak en güvenli şey gibi görüldüğü için veya 'çoğunluğa uyum sağlamak' gibi sebeplerle zorbalık davranışı gösterdiklerini belirttiler (Rigby ve Griffiths 2011).

Olweus'a göre (1997), zorbalık davranışının altında yatan olası psikolojik kaynaklarla ilgili olarak, ampirik bulgular, kısmen birbiriyle ilişkili en az üç güdüyü (özellikle erkek zorbalılar için) ortaya koymaktadır. Birincisi, zorbalıların güç ve tahakküm ihtiyacı vardır: "kontrolü ellerinde tutmaktan" ve başkalarına boyun eğdirmekten hoşlanıyor gibi görünürler. İkincisi, birçoğunun yetiştirildiği aile koşulları göz önüne alındığında çevreye karşı belli bir düzeyde düşmanlık geliştirdiklerini varsaymak doğaldır; bu tür duygu ve dürtüler, diğer bireylere zarar vermektense acı çektirmekten tatmin olmalarını sağlayabilir. Son olarak, davranışlarının "araçsal bir bileşeni" vardır. Zorbalılar genellikle kurbanlarına para, sigara, bira ve diğer değerli şeyleri sağlamaya zorlarlar. Ayrıca saldırgan davranışın birçok durumda akranlar arasında popülerlik şeklinde ödüllendirildiği de açıktır.

Espelage ve Swearer (2003), Bronfenbrenner'in ekolojik sistem kuramının zorbalığı açıklayabilecek bir çerçeve sunduğunu belirtmektedirler.

Ekolojik sistem kuramı temele alındığında, zorbalık, kişisel ve kişiler arası değişkenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünüdür. Akran grubu, aile, okul ve diğer toplumsal faktörler gibi ekolojik bağlamlar hem bireysel özellikleri etkilemekte hem de ondan etkilenmektedir. Bu bireysel özelliklerden bir bölümü, yaş, cinsiyet ve ırk/etnik köken gibi değişkenlerdir. Bir bölümü de depresyon, kaygı ve benlik saygısı gibi daha çok psiko-sosyal değişkenlerdir. Satan (2006), öğrenciler arasındaki akademik rekabeti zorbalığın potansiyel bir sebebi olarak düşünmektedir. Araştırmacının gözlemleri de bu doğrultudadır. Öyle ki sınıf içerisinde akademik olarak daha başarılı öğrenciler teneffüslerde akademik yönden daha başarısız öğrenciler tarafından kötü sözlere maruz kalarak rahatsız edilebilmektedir. Karip (1999), kişiler arası yaşanan bu tarz çatışmaların nedenlerinin amaç farklılıkları, sınırlı kaynakların kullanımı ve özerklik isteği olabileceğini belirtmektedir.

#### **2.4.1. Ailenin Akran Zorbalığı Üzerindeki Etkisi**

Genel olarak zorbalığa katılan çocukların ebeveynlerinin, zayıf aile işlevine, çocuğuyla güvensiz bağlanma ilişkisine ve çocuk tarafından daha olumsuz algılanma problemlerine sahip olmaları olasıdır (Smith ve Myron-Wilson, 1998). Zorbalar diğerlerine göre daha fazla aile problemlerine sahiptir. Ayrıca hayal kırıklıklarını ve kızgınlıklarını diğerlerinden çıkarmaktadırlar (Beane ve ark., 2008; Gökler, 2009). Gökler'e (2009) göre de zorbalığın nedenleri, zorbaların sosyal bakımdan zayıf ailelerden gelmeleri sebebiyle etraflarına kıskançlık ve nefret duyguları beslemeleri olabilir. Kızmaz'a (2006) göre çocuğun gen özellikleri, karakteri ve ihtiyaçları gibi faktörler onun zorbaca eylemlere eğilimli olmasında rol oynamaktadır.

Kurbanların annelerinin çocuklarına karşı dostça ve gereğinden fazla korumacı bir tutum izlerken, babalarının uzak ve soğuk olduğu bulunmuştur. Erkek kurbanların kendilerini babalarına uzak, annelerine ise daha yakın hissettikleri, kız kurbanların annelerinin de kızlarına düşmanca davrandıkları saptanmıştır (Gökler, 2009).

Yüksek ebeveyn desteğine ve olumlu yetişkin rol modellerine sahip iki ebeveynli bir ailede yaşamak, zorbalığa karşı koruma sağlayabilir (Tippett ve Wolke, 2014). Dolayısıyla ebeveyn desteği ve olumlu yetişkin rol modellerinin eksikliğinde büyüyen çocuk, zorbalığa maruz kalma ve zorbaca davranışlar sergileme açısından risk grubunda değerlendirilmelidir.

### **2.4.2. Arkadaşlık İlişkilerinin Akran Zorbalığı Üzerindeki Etkisi**

Zorbaca davranışlara sahip arkadaşları olan çocuklar, daha saldırgan davranışlar sergilemekte ve olumsuz arkadaşlık deneyimlerini sürdürmektedirler. Destekleyici arkadaşlara sahip olan çocuklar ise daha olumlu arkadaşlık deneyimleri edinmektedirler (Uysal ve Dinçer, 2012). Yakınlık, güven ve yardımlaşmaya dayalı arkadaşlıklar kuran çocukların, diğerlerinin duygular daha kolay kabul edebildikleri ve bu tip arkadaşı olmayan çocuklara göre empatik duygularını daha iyi geliştirdikleri belirtilmektedir (Bollmer ve ark., 2005).

Olumsuz sosyal davranışlar, arkadaş olmayan çocuklar için zorbalığa dönüşebilmektedir. Yalnız kalan çocuklar, arkadaş grubuna dâhil olabilmek uğruna akranlarının kendilerine zorbaca davranmalarına göz yumabilmektedirler. Çocuğun çıkar gütmeyen iyi bir arkadaşı tarafından korunması, akran zorbalığına uğraması olasılığını azaltmakta ve olumsuz yaşantıların zararlı etkilerini de hafifletmektedir. Böylece çocukların arkadaşlık gibi kişiler arası ilişkileri, zorbalıkla ilgili olumsuz çıktılara karşı güçlü bir tampon görevi görmektedir. Yakın arkadaşları olmayan çocukların zorbalığa uğrama riskleri yüksek iken popüler olan ve liderlik özellikleri taşıyan çocukların kurban olmaları pek olası değildir (Shumaker ve Heckel, 2007).

### **2.5 Zorbalığın Türleri**

Zorbalık hakkında yapılan araştırmalar, zorbalığın türlerini farklı bakış açılarıyla ele almıştır. Bu incelemede, zorbalığın türleri fiziksel zorbalık, sözel zorbalık ve dolaylı zorbalık olarak ele alınacaktır. Üç tür zorbalığa maruz kalan kız ve erkek çocukların sayısı, tüm geçerli katılımcıların yüzdeleriyle birlikte, ilkokul ve ortaokul öğrencileri için ayrı ayrı Tablo 2'de gösterilmektedir.

**Tablo 2.** Okulda zorbalığa uğrayan öğrencilerin sayısı

	Doğrudan					
	Fiziksel		Sözel		Dolaylı	
	Erkekler	Kızlar	Erkekler	Kızlar	Erkekler	Kızlar
İlkokul	355 (%29.4)	286 (%24.0)	499 (%41.3)	465 (%39.1)	225 (%18.6)	300 (%25.2)
Ortaokul	275 (%11.6)	109 (%4.8)	546 (%23.1)	556 (%24.4)	193 (%8.2)	233 (%10.2)

Rivers ve Smith'e göre (1994) doğrudan fiziksel saldırganlık davranışları, erkekler arasında kızlara oranla daha yaygındır. Farklı zorbalık türlerini yaşama olasılığındaki yaş ve cinsiyet farklılıkları, ki-kare testi kullanılarak analiz edildiğinde; genel olarak, vurma, tekmeleme ve çalma gibi doğrudan fiziksel davranışlar erkekler arasında kızlara göre daha yaygın olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum hem ilkökul hem de ortaokul öğrencilerinde daha belirgindir. İsim takma ve tehdit etme gibi doğrudan sözlü davranışların genel olarak cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. İlkokul çocukları için de cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak ortaokul öğrencilerinde; kızlar (biraz) daha fazla doğrudan sözlü zorbalık vakası bildirmişlerdir. Genel olarak, dolaylı zorbalık vakalarını bildiren kızların sayısı erkeklerden daha fazladır. Bu üç tür zorbalığın her biri, ortaöğretim çağındaki öğrenciler tarafından ilkökul çağındaki öğrencilerden daha az rapor edilmiştir. Yaşa bağlı bu azalma, doğrudan fiziksel zorbalıkta en fazla (%30,7), dolaylı zorbalıkta orta düzeyde (%42,0) ve en az doğrudan sözlü zorbalıkta görülmüştür. (%59,1)

## 2.6. Zorbalığın Olası Etkileri

Yapılan araştırmalarda zorbalığın hem zorbalık yapan hem de zorbalığa maruz kalan çocuklar üzerinde psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik açıdan birçok olumsuz etkisi olduğu saptanmıştır. Örneğin, mağdurlarda, öz güvenin azalması, odaklanma güçlüğü, okuldan uzaklaşma, psikosomatik rahatsızlıklar, depresyona girme, anti-sosyalleşme, fiziksel saldırı neticesinde yaralanma ve intihara meyil olumsuzluklar yaşandığı görülmüştür (İnan ve İnan, 2005; Olweus, 1991). Zorbalık yapan çocukların ise, ileriki yaşantılarında illegal davranışlar sergiledikleri ve sosyalleşmekte sorunlar yaşadıkları saptanmıştır

(İnan ve İnan, 2005; Olweus ve ark., 1999). Zorbalık yapan çocuklar, müdahale edilmediği müddetçe, istediklerini zorbalıkla elde etmeye devam etmekte (İnan ve İnan, 2005; Smith ve Sharp, 1994) ve büyüdüklerinde diğerlerine kıyasla dört kat daha fazla yasal işleme tabi tutulmakta ve hapse girmektedir (İnan ve İnan, 2005; Slee & Rigby, 1994).

Wolke ve Lereya, 2015'te yayımlanan "Long-term effects of bullying" adlı çalışmada zorbalığın bireyler üzerindeki olası sağlık etkilerini incelemiştir. Çocukluk ve ergenlik döneminde zorbalığa maruz kalan bireyler, 17 yaşına kadar ileriye dönük olarak incelenmiştir. Zorbalığın kurbanı olan çocukların, soğuk algınlığı veya baş ağrısı, mide ağrısı veya uyku sorunları gibi bedensel sorunlar açısından sürekli olarak daha yüksek risk altında oldukları bulunmuştur. Mağdurların ileride sigaraya başlama olasılıkları daha yüksektir. Mağdurlarda ayrıca daha sıklıkla anksiyete bozukluğu veya depresyon bozukluğu geliştiği de rapor edilmiştir. Çalışmada, aynı evde yaşayan ve aynı ebeveynler tarafından yetiştirilen ancak zorbalık deneyimleri açısından farklı olan tek yumurta ikizlerinin karşılaştırıldığında, bahsi geçen sağlık sorunlarının zamanla yalnızca zorbalığa maruz kalanlarda arttığı bulunmuştur. Ayrıca, zorbalık mağdurlarının kendine zarar verme riski önemli ölçüde artmaktadır (Wolke ve Lereya, 2015).

Çalışmada ilkokulda zorbalığa maruz kalmanın hem Borderline Kişilik Bozukluğu semptomlarını hem de ergenlik döneminde halüsinasyonlar veya sanrılar gibi psikotik deneyimleri yaşama olasılığını arttırdığı bulunmuştur (Wolke ve Leraya 2014; Wolke ve ark., 2012). Araştırmaya göre, uzun süre zorbalığa maruz kalanlar (kronik zorbalık) daha fazla olumsuz etki gösterme eğilimindedir (Wolke ve Leraya 2014; Zwierzynska ve ark., 2013). Zorbalığa maruz kalmanın bedensel ve zihinsel sağlık sonuçları ile güçlü ilişkilerin aksine, zorbalığa maruz kalma ile zayıf akademik işlevsellik arasındaki ilişki beklendiği kadar güçlü olmamıştır (Vaillancourt ve McDougall, 2013).

Mağdurlar ve zorba/kurbanlar arasında ayırım yapan çalışmalar genellikle zorba/mağdurların bedensel ve zihinsel sağlık sorunları açısından saf mağdurlara göre biraz daha yüksek risk taşıdığını bildirmiştir (Wolke ve ark., 2001).

Çoğu çalışma zorbalı ve zorba/kurbanları bir arada değerlendirir. Ancak zorba ve zorba/kurbanlar aynı özellikleri taşımaz. Zorbalar genellikle son derece yetkin manipülatörlerdir. Zorba/kurbanlar ise dürtüsel ve

duygularını düzenleme konusunda daha zayıflardır. Benzer şekilde zorba olma ile bedensel sağlık arasındaki ilişki zorbalarda, zorba/kurbanlara göre daha zayıftır; hatta zorbaların zorbalığa karışmayan çocuklara göre daha sağlıklı ve güçlü olduğu bile bulunmuştur (Wolke ve ark., 2001).

Aynı çalışmada zorbalık davranışının, ergenlik döneminde suç işleme riskini artırdığı da bulunmuştur; ancak analiz zorbalar ile zorba/kurbanlar arasında ayırım yapmadığı ve çoklu mağduriyet (örneğin ebeveynler tarafından kötü muameleye maruz kalma) hakkında bilgi içermediği için sonuçlar tartışmalıdır. Zorbaların sekizinci sınıfa gelindiğinde suçlu davranışlar sergileme ve flört şiddeti uygulama olasılıkları da daha yüksektir (Wolke ve Lereya, 2015).

Zorbalığa maruz kalan çocukların, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik döneminde (18-50 yaş) başta anksiyete bozukluğu ve depresyon tanıları olmak üzere sürekli olarak daha yüksek risk altında oldukları bulunmuştur. Ayrıca, mağdurların 18 yaşında psikotik deneyimler sergileme ve intihar düşüncesi ve intihar girişiminde bulunma riski daha yüksektir (Wolke ve Lereya, 2015; Takizawa ve ark., 2014). Mağdurların ayrıca daha fazla bedensel ağrı, baş ağrısı ve hastalıklardan daha yavaş iyileşme dahil olmak üzere genel sağlık durumlarının kötü olduğu rapor edilmiştir (Wolke ve Lereya, 2015; Wolke ve Copeland, 2011). Üstelik mağdur çocukların gelecekte daha düşük eğitim başarısına sahip oldukları, mali yönetimde daha kötü oldukları ve 50 yaşında bile akranlarından daha az kazandıkları tespit edilmiştir (Wolke ve Lereya, 2015; Takizawa ve ark., 2014). Mağdurların ayrıca arkadaş edinmede daha fazla sorun yaşadıkları da bildirildi. Madde kullanımı, anti-sosyal davranış ve mağduriyet arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Kurbanlar ile zorba/kurbanlar arasında ayırım yapan çalışmalar, genellikle zorba/kurbanların anksiyete, depresyon, psikotik deneyimler, intihar girişimleri ve kötü genel sağlık riskinin, saf kurbanlara göre biraz daha yüksek olduğunu göstermiştir. (Wolke ve Lereya, 2015; Copeland, 2013). Saf kurbanların aksine, zorba/kurbanların anti-sosyal davranışlar sergileme riski ve genç ebeveyn olma olasılıkları daha yüksektir (Wolke ve Lereya, 2015; Sourander, 2007) Zorbaların ileriki yaşamlarında ciddi suç, hırsızlık veya yasa dışı uyuşturucu kullanımıyla suçlanma olasılıkları daha yüksektir ancak suça ilişkin bu veri, diğer olumsuz aile koşullarından da etkileniyor olabileceği için tartışmalıdır (Wolke ve Lereya, 2015; Copeland ve ark., 2013).

Zorbalık aynı zamanda, aileler ve genel olarak toplum için önemli maliyetlere neden olur. ABD'de lise zorbalığını önlemenin kişi başına 1,4 milyon doların üzerinde yaşam boyu maliyet faydası sağladığı tahmin edilmektedir (Mesiello ve ark., 2012). Yalnızca Birleşik Krallık'ta, 11-15 yaşları arasındaki 16.000'den fazla gencin devlet okulunda devamsızlığı olduğu tahmin edilmektedir ve bunun ana nedeninin zorbalık olduğu bildirilmiştir (Brown ve ark., 2011).

Zorbalığın tüm bu olumsuz etkilerine karşın, zorbalığa maruz kalan çocukların çoğu misilleme korkusu veya utanç nedeniyle ebeveynlerine veya öğretmenlerine deneyimlerini anlatmakta isteksizdirler (Wolke ve Lereya, 2015). Çocukların %50'ye yakını zorbalığa uğradıklarını ebeveynlerine nadiren veya hiç söylemediklerini söylerken, %35 ila %60'ı öğretmenlerine söylemediklerini belirtmiştir (Chamberlain ve ark. 2010). Bu durum zorbalığa müdahale edilmesini zorlaştırmakta ve zorbalığın hem birey hem de toplum üzerindeki olumsuz etkilerini güçlendirmektedir.

## 2.7 Önleme

Zorbalığın dünya genelinde okullarda yaygın olarak görülen ve genellikle çözümsüz kalan bir problem olduğu bilinmektedir. Zorbalığın; öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik gelişimleri üzerinde derin ve uzun vadeli sonuçlar doğuran etkileri olduğunu gösteren kanıtlar giderek artmaktadır.

Okullarda zorbalık davranışının ortaya çıkmasını önlemek, ortaya çıktıktan sonra müdahale etmek ve etkilerini en aza indirmek için birçok program geliştirilmiştir. Dan Olweus'un bu konudaki çalışmaları dünya genelinde yaygınlaşmış ve diğer çalışmalara öncülük etmiştir. Zorbalığa ilişkin en sık çalışılan ve kullanılan önleme yaklaşımları okul genelinde ve sınıf düzeyinde olumlu davranış geliştirme ve sosyal- duygusal beceriler öğretmeye yöneliktir.

Ken Rigby'e göre ise (2003), okullarda zorbalığa müdahalede temel yaklaşım, istenmeyen davranışlara odaklanmak ve cezai yaptırım uygulamaktır. Bu yaklaşım çoğu zaman etkisizdir ve çocukları, davranışlarından bağımsız birer birey olarak görmez. Önerilen alternatif bir yaklaşım, zorbalık yapan çocukların bu davranışlarının altında yatan

motivasyonu araştırmak ve zorbalık davranışının tatmin etmeye çalıştığı arzuları belirlemektir.

Özellikle zorbalık davranışına odaklanan müdahale yaklaşımları da bulunmaktadır (Demir ve Küçük, 2020; Nickerson, 2017).

Zorbalıkla mücadelede uygulanan bir diğer yaklaşım ise psiko-eğitimidir. Psiko-eğitim süreci öğrencileri ve okul personelini kapsayan bir yapıyla gerçekleştirildiğinde etkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Şahin ve Akbaba (2010) tarafından okullarda uygulanan empati eğitim programının sonuçlarına göre, deney grubundaki ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinde empati düzeyinde artış, aynı zamanda zorbaca davranışlarda azalma gözlemlenmiştir. İlköğretim ikinci kademe öğrencileri arasında akran istismarı konusunda farkındalık eğitiminin etkisini belirlemeye yönelik bir araştırmada ise, eğitim sonrasında öğrencilerin akran istismarı konusundaki bilgi düzeylerinde belirgin bir artış tespit edilmiştir.

Önleyici çalışmalar ise genellikle mağdurlara yardım etmek üzerine yoğunlaşır. Fakat zorbalık olgusuna dahil olan tarafların tümü olgudan olumsuz etkilenir. Dolayısıyla zorba öğrencilerin de ruh sağlığı ihtiyaçları göz ardı edilmemelidir. Zorbalık yapan çocuklara aileleri, okul personeli ve sağlık profesyonellerinin olumsuz bir tutum sergilediği, empati eksikliği gösterdiği ve eleştirici bir yaklaşım benimsediği belirtilmiştir (Demir ve Küçük, 2020). Zorbalık yapan çocukların gelecekte sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için okul yaşantılarında olumlu arkadaşlık ilişkileri kurmaları önemlidir (Demir ve Küçük, 2020; Cowie, 2016).

Zorbalığı önlemek için uygulanan bazı genel programlar, Olumlu Davranışsal Müdahale ve Destek Programları, Olweus Zorbalık Önleme Programı, ve KiVA'dır. Yapılan çalışmalarda bu programların zorbalığın önlenmesinde etkili olduğu görülmüştür (Demir ve Küçük, 2020)

Olumlu Davranışsal Müdahale ve Destek Programları, akran zorbalığını önlemek amacıyla okul genelinde uygulanan bir modedir. Program ile verilen eğitim hem öğrencileri hem de okul personelini kapsar. Bu programlar, uygun sosyal davranışları geliştirmeye yönelik stratejilere odaklanır ve yaşam kalitesini artırmayı hedefler. Eğitimi alanlara olumlu davranışlar sergileme konusunda rehberlik edilmesi amacıyla küçük grup etkinlikleri düzenlenir. Bu uygulamaların temel amacı, cezalandırıcı yöntemlerin uygulanması yerine,

öğrencilere davranışsal sorunlarını çözmelerinde destek sağlamak, düzeltici ve yardımcı olmaktır (Demir ve Küçük, 2020; Caldarella ve ark., 2011).

Zorbalık önleme programlarından bir diğeri ve en tanınanı Olweus Zorbalık Önleme Programı'dır. Norveç'te büyük çapta uygulanan ve zorbalığı önleme konusunda en kapsamlı ve sistemli bir şekilde değerlendirilen bu program, Norveç'te gerçekleşen birkaç intihar olayına bağlı olarak hayata geçirilmiştir (Demir ve Küçük, 2020; Erk, 2019). Program, mevcut zorbalığı azaltmayı, yeni zorbalık sorunlarının ortaya çıkmasını önlemeyi ve okullardaki akran ilişkilerini geliştirmeyi hedeflemektedir (Demir ve Küçük, 2020). Dan Olweus tarafından tüm sınıf seviyelerinde kullanım için tasarlanan program, dört temel bileşeni içermektedir. Okul düzeyindeki unsurlar, zorbalıklara karşı okul kurallarının uygulanması yanında komite toplantıları, personel eğitimi ve tartışma grupları oluşturma üzerine odaklanmaktadır. Sınıf düzeyindeki bileşenler, zorbalıklara karşı okul kurallarının uygulanması ve grup içi ilişkileri tartışmak için düzenli sınıf toplantılarına odaklanmaktadır. Bireysel düzeydeki unsurlar, zorbalık yaşandığında yerinde müdahale ve öğrencilerin müdahalelerini denetlemeyi amaçlamaktadır. Topluluk düzeyindeki unsurlar, toplum katılımını ve ortaklığını teşvik etmek amacıyla okul programını desteklemeyi içermektedir (Demir ve Küçük, 2020). Olweus Programı'nın sistemli değerlendirmeleri, öğrencilerin zorbalık ve diğer antisosyal davranışlar konusundaki raporlarında (kavga, okuldan kaçma vb.) önemli düşüşlere ve ilkökul ve ortaokullardaki okul ikliminde iyileştirmelere işaret etmiştir (Demir ve Küçük, 2020; Limber, 2011). Olweus, sekiz yıl sonra programın değerlendirmesini tekrarladığında, okulların zorbalıkla başa çıkma ve önleme konusundaki farkındalıklarının arttığını, zorbalıkla mücadelede hazırlıklı olma ve yeterlilik açısından "okul kültürlerini" iyileştirdiğini belirtmiştir (Demir ve Küçük, 2020; Olweus ve Limber, 2018). Olweus'un odak noktası genellikle zorbalılar, kurbanlar ve zorba kurbanları arasındaki etkileşimler üzerinedir. Akran zorbalığı ile mücadele çabaları genellikle okul geneline yönelik genel önleme ve müdahale yaklaşımlarını içermektedir (Demir ve Küçük, 2020; Thornberg, 2020).

KiVa programında ise amaç, kabul edilmeyen akran zorbalığı davranışlarının netleştirilmesi ve bu davranışlara maruz kalan öğrencilerin arkadaşları tarafından nasıl destekleneceğinin belirlenmesidir (Demir ve Küçük, 2020; Wojcik, 2019). Finlandiya merkezli KiVA programı, sınıf

materyalleri ve öğrenciler ve öğretmenler arasındaki tartışmaları, öğrencilerin zorbalık önleme becerilerini uygulayabilecekleri bilgisayar oyunlarını, disiplin stratejilerini ve ebeveynlerin zorbalığa karşı mücadele bilgilerini içermektedir. Ayrıca seyirciler arasında öz-yeterliliği artırarak kurbanlar için “müttefikler” oluşturmaya odaklanma söz konusudur (Demir ve Küçük, 2020; Williford, 2012). KiVa, 1-9. sınıf öğrencilerde akran zorbalığı mağduriyetinin azaltmakta etkili bir müdahale programıdır (Demir ve Küçük, 2020; Williford ve ark., 2012). KiVa programı yeni geliştirildiği için henüz meta-analiz çalışmalarına dahil edilmemiştir (Demir ve Küçük, 2020; Nickerson, 2017).

Ayrıca Amerika, Avrupa ve İskandinav ülkelerinin çoğunda ücretsiz destek hatları da akran zorbalığına yönelik hizmet vermektedir (Demir ve Küçük, 2020; Erk, 2019). Aynı sistemin Türkiye’de hayata geçirilmesi de zorbalıkla mücadele katkı sağlayabilir.

## **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

### **3.1. Tartışma**

Yapılan araştırmalarda, akran grupları arasında sözel, fiziksel veya sosyal saldırganlık içeren ve farklı zaman dilimlerinde tekrarlanan davranışlar; akran zorbalığı olarak adlandırılmıştır (Çankaya, 2011; Tani ve ark., 2003). Besag'ın (1989) ifadesine göre zorbalık olgusunda güç dengesizliğinin belirginliği, zorbaca davranışların bilinçli ve sürekli bir şekilde tekrarlanması, bu davranışların yıldırma ve zarar verme amaçları taşıması öne çıkan genel ölçütler arasında yer alır.

Araştırmalarda genellikle zorba çocuklar lider ruhlu, şiddete meyilli ve başkalarını rahatsız eden; kurban çocuklar, utangaç ve içe kapanık; zorba-kurbanlar ise, başkalarını en fazla rahatsız eden grup olarak değerlendirilmiştir (Topçu, 2018).

Akran zorbalığının önemli nedenleri arasında; kurbanın maruz kaldığı zorbalığı o veya bu sebeple hak ettiği düşüncesi yer alır (Çankaya, 2011; Genç, 2007). Zorba öğrencilerin zorbalık yoluyla sosyal anlamda güç kazanmaları, şiddetin çözüm yolu olarak tercih edildiği ailelerde yetişmiş olmaları da önemli bir etkidir. Ayrıca zorbalık olgusunda seyircilerin rolü, yetişkinlerin zorbalık davranışına yönelik tutumları ve uygulanan müdahale programlarının etkililiği de önemlidir.

Araştırmalar; yalnız bırakılmanın, çocukları kolaylıkla akran zorbalığının hedefi haline getirdiğini göstermektedir. Araştırma bulgularına göre zorba çocuklar; yalnız çocukların zorbaya misilleme yapma ve oç alma ihtimallerini düşük görmekte ve dolayısıyla kurbanı hedef almaktan korku duymamaktadırlar. Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada (Topçu, 2018; Şirvanlı-Özen 2006) çocukların akran zorbalığına maruz kalmaları ile benlik imgeleri arasında negatif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Yazara göre, benlik imgeleri olumsuz olan çocukların davranışları saldırgan, bu çocukların kendilerini koruyamayacak durumda oldukları yönünde mesajlar ileterek onları akran zorbalığının hedefi haline getirmektedir (Şirvanlı-Özen 2006).

Diğer yandan, Olweus (1991), akranlarının sürekli zorbalığa maruz kalan çocukları, giderek değersiz ve kendisine yapılanları hak eden birisi olarak görmeye başladıklarına ve bunun akran grubu içerisinde zamanla bir norm haline geldiğine işaret etmektedir (Topçu, 2018; Salmivalli ve ark., 1996).

Zorbalığın yaygınlık oranlarını inceleyen araştırmaların sonuçları arasında özellikle zorbalık kavramının ölçümü ve/veya tanımındaki değişkenliklerden kaynaklanan farklılıklar bulunmaktadır. Yapılan son çalışmalara göre, Juvonen ve Graham (2014), gençlerin yaklaşık olarak %20-25'inin doğrudan zorbalığın faili, kurbanı veya her ikisi olarak yer aldığını bildirmektedir. Batı ülkelerinde gerçekleştirilen büyük ölçekli çalışmalar, gençlerin %4-9'unun sıkça zorbalık davranışlarına karıştığını ve okul çağındaki çocukların %9-25'inin zorbalığa maruz kaldığını göstermektedir.

Zorbalığa maruz kalan çocukların özsaygı seviyelerinin diğer akranlarına göre daha düşük olduğu, ayrıca daha yüksek depresyon ve kaygı belirtileri sergiledikleri belirtilmiştir (Topçu, 2018; Kapçı, 2004). Benzer şekilde, akran zorbalığına maruz kalan çocukların üzüntü, kızgınlık, huzursuzluk, değersizlik hissi, korku, kaygı ve güvensizlik duygularını sıkça yaşadıkları gözlemlenmiştir (Topçu, 2018; Pişkin, 2003). Zorba-kurbanların, zorbalığa karışmayan çocuklara göre daha yalnız oldukları, akademik başarılarının daha düşük olduğu ve bu bakımdan en riskli grup oluşturdukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, mağdur çocukların genel sağlık durumlarının daha kötü olduğu rapor edilmiş olup, bu durum bedensel ağrı, baş ağrısı ve hastalıkların daha yavaş iyileşmesi gibi belirtilerle ilişkilidir (Wolke ve Lereya, 2015; Wolke ve Copeland, 2011). Öte yandan, mağdur çocukların gelecekte daha düşük eğitim başarısına sahip ve mali yönetimde daha zayıf oldukları, 50 yaşına

geldiklerinde bile akranlarından daha az kazandıkları belirlenmiştir (Wolke ve Lereya, 2015; Takizawa ve ark., 2014). Mağdurların arkadaş edinme konusunda daha fazla zorluk yaşadıkları da bildirilmiştir. Madde kullanımı, anti-sosyal davranış ve mağduriyet arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Farklı ülkelerden birçok uzun vadeli çalışmalar, sistemik incelemeler ve meta-analizler; okul zorbalığı veya kurban olma deneyiminin uzun vadeli sağlık sonuçlarına olumsuz etkisini ortaya koymuştur. Bu ilişkiler, diğer çocukluk risk faktörleri kontrol edildiğinde bile geçerlidir (Menesini ve Salmivalli, 2017; Arseneault ve ark., 2010). Son yirmi yılda, araştırmacılar zorbalığın ve kurban olmanın fiziksel, psikolojik, ilişkisel ve genel iyilik üzerindeki etkilerini analiz etme konusunda önemli bir çaba harcamışlardır. Ana sonuçlar, zorbalığa maruz kalan ergenlerin daha fazla okul devamsızlığı olduğunu ve düşük akademik başarı belirtileri gösterdiğini (Menesini ve Salmivalli, 2017; Nakamoto ve Schwartz, 2009) ve anksiyete ile depresyon düzeylerinin, maruz kalmayan yaşlılarına kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Menesini ve Salmivalli, 2017; Juvonen & Graham, 2014). Bu negatif sonuçlar, kurbanlık deneyiminin şiddetiyle de ilişkilidir. Van der Plog ve ark. (2015), sık ve çoklu kurbanlık yaşayanların ve birden fazla zorbadan mağdur olanların, deneyimleri daha seyrek veya daha az akran tarafından işlenenlerden daha fazla zarar gördüğünü bulmuştur.

Başka bir çalışmada (Totan ve Yöndem 2007) ana babalarıyla ilişkilerinin artmasının ergenlerin zorba ve zorba-kurban olma olasılıklarını azalttığı görülmüştür. Ayrıca erkek ergenlerde ebeveyne güvenli bağlanma azaldıkça hem zorbalığa maruz kalma hem de zorbalık yapmanın arttığı ortaya konmuştur (Topçu, 2018; Şirvanlı-Özen ve Aktan 2010). Bu bulgular olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin akran zorbalığı sürecindeki önleyici ve koruyucu etkisine işaret etmektedir.

Zorbalığın, ailelere ve genel olarak topluma önemli maliyetlere neden olduğu görülmektedir. ABD'de lise zorbalığını önlemenin kişi başına yaşam boyu 1,4 milyon doların üzerinde maliyet faydası sağlayabileceği tahmin edilmektedir (Mesiello ve ark., 2012). Sadece Birleşik Krallık'ta, 11-15 yaşları arasındaki 16.000'den fazla gencin devlet okullarında devamsızlık yaptığı tahmin edilmekte ve bu durumun ana nedeni zorbalık olarak bildirilmektedir (Brown ve ark., 2011).

Araştırmalar, akran grubunun çoğunluğunun algısına göre normatif olmayan özelliklere sahip çocukların, mağduriyet riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Özbek ve Taneri, 2022; Juvonen ve ark., 2003). Engelli bireyler, akranlarından daha hızlı veya daha yavaş gelişim gösterenler, dil, din, kültür, cinsiyet kimliği, cinsel yönelim ve etnik köken açısından çeşitlilik gösteren bireyler, daha fazla ön yargı, ayrımcılık ve zorbalıkla karşılaşma eğilimindedir. Bu nedenle, zorbalıkla mücadele stratejileri geliştirirken, önyargı temelli zorbalık içeren davranışlara odaklanmak ve 'normal' kavramının öğrenciler arasında nasıl anlaşıldığı üzerine çalışmak önemli olabilir.

Okullarda zorbalığı önlemeye yönelik çeşitli programlar tasarlanmıştır. Bu programların etkili olabilmesi için öğretmenlerin, yöneticilerin, velilerin ve öğrencilerin birlikte hareket etmesi önemlidir. Eğitimcilerin profesyonel gelişimine odaklanmak, muhtemelen en olumlu sonuçları doğuracaktır. Zorbalık konusunda öncelikle eğitimcileri eğitmek, birçok öğrenciye etkili bir şekilde ulaşmanın en ekonomik yoludur.

Öğrencilerin çoğunluğu ne zorba ne de kurban konumundadır. Zorbalık, zorba ve kurbanlar için olumsuz etkiler getirirken, aynı zamanda seyirciler üzerinde de olumsuz bir etkiye sahiptir (Wolke & Lereya, 2015). Dolayısıyla yalnızca zorba veya kurbanlarla çalışmak yerine okuldaki tüm öğrencilere zorbalıkla baş etme becerilerini öğretmek gereklidir. Zorbalığa seyirci olan çoğunluk; zorbaların davranışlarını gözlemleyerek, kendi güvenlikleri için endişe duyar ve bu saldırgan davranışların bir gün kendilerine yönelebileceğini düşünür. Eğer bu çoğunluğun gücü harekete geçirilirse, bu öğrenciler zorbalığa seyirci olmakla kalmazlar, aynı zamanda kurbanı da destekler, güçlendirir ve dolayısıyla zorbanın etkisini azaltırlar.

Zorbalıkla mücadele programlarının etkinlikleri incelendiğinde; bazılarının faydalı olduğunu, bazılarının ise etkisiz bulunduğunu görülür. Bu tutarsız sonuçların kaynağının, bu programların yeni oluşturulması, yeterince güçlü ve etkili olmaması, çoğunluğunun kısa vadeli (iki yıldan az) uygulanması olduğu söylenebilir. Bu sebeple, sürdürülebilir değişiklikler gerçekleştirmek uzun bir süreç gerektirebilir. Uzun vadeli programların, kısa vadeli program uygulamalarından çok daha etkili olacağı mantıklı bir görüş olarak ifade edilebilir. Ayrıca, zorbalıkla mücadele programlarının etkinliği genellikle öğrenci raporlarıyla değerlendirilir. Çocukların raporları, öğretmen raporlarıyla

anamlı bir şekilde ilişkilendirilmediği için, çocukların ifadelerinin ne kadar gerçeği yansıttığı konusu tartışmalıdır (Bidwell, 1997).

### 3.2. Sonuç ve Öneriler

Zorbalık ile mücadele amacıyla geliştirilen birçok okul tabanlı program bulunmaktadır. Farrington ve Ttofi'nin (2009) meta-analizlerine göre, bu tür programlar genellikle etkili olup, başkalarına zorbalık yapma oranlarında ortalama %20-23'lük bir azalmaya ve zorbalığa maruz kalma oranlarında %17-20'lik bir azalmaya ulaşmaktadır. Ancak, etkiler programlara göre değişkenlik gösterir; aynı zamanda programlar rastgele kontrollü denemeler gibi daha katı tasarımlarla değerlendirildiğinde, etkiler daha zayıf olarak bulunur. Evans ve ark (2014), yapılan müdahale çalışmalarının yaklaşık %30'unun zorbalığa maruz kalma üzerinde hiçbir etki göstermediğini rapor etmişlerdir. Hangi programların en iyi sonuç verdiği ve iyi sonuç veren programların etkili bileşenlerinin neler olduğu sorusu acilen yanıt bulunması gereken bir sorudur.

Okulu kapsayan programlar genellikle çeşitli bileşenlerden oluşur ve farklı etki düzeylerine (bireysel olarak öğrenciler, ebeveynler, sınıflar, tüm okullar) yöneliktir ve çeşitli yöntemleri içerir. Farklı bileşenler genellikle bir arada değerlendirilir. Bu nedenle, belirli bir programın genel etkilerine, her bir bileşenin katkısı bilinmemektedir. Bir programın en iyi etkilere ulaştığı durumların hepsinin bir arada kullanılması iyi bir seçenek olabilir ancak bazı bileşenlerin iyi sonuçlardan sorumlu olduğu, diğer bileşenlerin ise daha az katkıda bulunduğu veya tamamen etkisiz olduğu düşünülebilir. Halk sağlığı perspektifinden, müdahalelerin maliyet etkinliği açısından değerlendirilmesi gerekmektedir.

Zorbalık önleme programlarının etkili bileşenleri, Ttofi ve Farrington (2011) tarafından araştırılmıştır. Programların yoğunluğu (saat sayısı gibi) ve süresi (gün/ay sayısı) ile etkileri arasında bir ilişki olduğuna dair yapılan programlar arası değerlendirme sonuçlarına göre, programların istenilen etkilere sahip olabilmesi için uzun süreli ve yoğun olmaları gerekmektedir. Araştırmacılar, program etkinliğini arttıran diğer iki ek bileşeni de ebeveyn eğitimi/ebeveyn toplantıları ve disiplin yöntemleri olarak tanımlamışlardır.

Zorbalık olayına karşı seyircilerin harekete geçirilmesi, başarının anahtarıdır. Araştırmalar seyircilerin tepkilerinin, zorbalığı önlemekte veya

desteklemekte kritik bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Finlandiya'da geliştirilen KiVa zorbalıkla mücadele programı gibi bazı son derece etkili programlar, tanıkların farkındalığını, empatiyi ve mağdur akranları desteklemek için öz-yeterliliği artırmaya dayanmaktadır (Menesini ve Salmivalli, 2017; Kärnä ve ark., 2011).

Okullar ve öğretmenler arasında zorbalığı önleme programlarını nasıl uyguladıkları konusunda farklılıklar bulunmaktadır. Yoğun ve uzun dönemli programların etkinliği bile, okullardaki kaynaklara ve taahhütlere bağlı olarak azalıp artabilir. Ayrıca, öğretmenler programları uyarlayabilir ve bazı kritik kısımları değiştirebilir; yani, programı tasarlandığı gibi uygulamamaya karar verebilirler. Daha iyi uygulama sadakatinin daha iyi sonuçlarla ilişkili olduğu kanıtlanmıştır ve öğrencilerin zorbalığa maruz kalma oranlarında daha büyük azalmalar gösterdiği bulunmuştur. (Menesini ve Salmivalli, 2017; Haataja ve ark., 2014).

Özetle, zorbalığı önlemek için okulu kapsayan programlar genellikle başarılıdır. Ancak etkileri değişir; bazı programlar tutarlı pozitif etkiler gösterirken, diğerleri etkili olup olmadığına dair çok az kanıt sunar veya hiç kanıt sunmaz. Programların etkili olması ve çözüm sunması için uygulama uzun ömürlü olmalıdır ve sadakatle uygulanmalıdır. Ebeveynleri çözüme dahil etmek ve zorbalığa karşı disiplin uygulamalarını harekete geçirmek programların etkileri güçlendirir. Öğrencilerin, özellikle de seyircilerin, grup içindeki rolleri konusunda farkındalıklarını arttırmak sorunun çözümünde etkili olabilir. Sınıflar içinde öğrencilerin zorbalığa karşı tepkilerini güçlendirmek kritiktir. Ayrıca, öğretmenlerin zorbalık karşıtı tutumlarını öğrencilere açıkça iletmeleri son derece önemlidir. Dışlanmış ve yalnız bırakılmış çocuklar öğretmenler tarafından okul ortamında izlenmelidir. Çocukların bireysel farklılıkları hatırlanmalıdır. Olumlu davranışlar pekiştirilmelidir. Öğretmenlerden yardımcı personele kadar tüm görevliler çocukların olumlu veya olumsuz davranışları karşısında ne gibi tepkiler verileceği konusunda ortak bir dil kullanmalıdır. Okulda güven ve saygıya dayalı bir etkileşim desteklenmelidir. Çocukların farklılıkları kabul edebilmeleri ve farklılıklara hoşgörü ile yaklaşmaları için eğitsel çalışmalar planlanmalıdır. Şiddetin ve zorbalığın bir çözüm yöntemi olmadığı algısı öğrencilere kazandırılmalıdır.

Zorbalığa müdahale ederken, olaya doğrudan katılanlar belirlenmeli ve olay dikkatlice değerlendirilmelidir. Kurban veya seyirci, zorbalık hakkında

öğretmenler ile konuşmak istediğinde mutlaka kulak verilmeli; öğretmenler anlatılanlar karşısında sakin, soğukkanlı, anlayışlı ve hassas; ama net ve tutarlı bir tutum sergilemelidir. Şiddet, zorbalık ve küçük düşürme niyetli davranışların kabul edilemez olduğu öğrencilere hatırlatılmalı ve bu konuda taviz verilmemelidir.

Zorbanın ve kurbanın ebeveynleri ile konu hakkında görüşülmeli, uygulanacak olan yöntemler ve müdahale süreci hakkında ebeveynler bilgilendirilmeli ve iş birliği yapmaları için teşvik edilmelidir. Ebeveynler, zorbalığa karışan çocuklarını dikkatle dinlemeli, çocuklarına destek sağlamak için öğretmenlerle iş birliği yapmalı ve çocuklarına sağlıklı bir güven duygusu ve koruma sağlamalıdır. Zorbalığa uğrayan çocukların önemli bir kısmının, utanç, korku ve güvensizlik duyguları nedeniyle maruz kaldıkları zorbalığı bir yetişkinle paylaşamadıkları gerçeğini göz ardı etmemek gerekir. Ebeveynlerin yerinde, zamanında ve uygun şekilde sağladığı destek, zorbalığa maruz kalan çocuğun iyiliği için kritik bir etkiye sahiptir. Ebeveynler zorbalık konusunda anlayışlı ve bilinçli bir şekilde konuşmaya ve dinlemeye hazır olmalıdırlar. Zorbalık yapan çocukların ebeveynleri olayın üstünü kapatmaya çalışmamalı, zorbalık davranışları gösteren çocuklarının da yardıma ihtiyaç duyduğu gerçeği göz ardı edilmemelidir.

Bazı ülkelerde okullarda zorbalıkla mücadele politikasına sahip olma zorunluluğu yasal olarak gereklidir. Bu zorunluluğun ülkemize de getirilmesi faydalı olabilir, ancak sadece kuralların ve politikaların yeterli olmayacağı da unutulmamalıdır. Önemli olan, etkili olduğu kanıtlanmış müdahaleleri doğru, etkin ve sürekli bir biçimde uygulamak ve konu hakkında bilinçlenmektir. Okullara zorbalığı önleme ve mücadelede en etkili uygulamalar ve programlar konusunda rehberlik sağlanmalıdır. Zorbalığı önleme ve zorbalığa etkili bir biçimde müdahale etme yöntemleri hakkında okul personeli, öğrenciler ve veliler için çeşitli eğitimler düzenlenmelidir. Okullarda zorbalıkla mücadele programlarını akredite etme sistemi geliştirilmelidir, böylece okullar tarafından benimsenen ve uygulanan programların etkili olduğundan emin olunmalıdır. Ülkemizde, zorbalığı önleme ve zorbalıkla mücadele etmede kullanılan programların etkinliği ve bileşenleri hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

**KAYNAKÇA**

- Akpınar, A., & Akpınar, A. (2022). İlköğretim okullarında akran zorbalığına dair öğretmen görüşleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 215-231.
- Albayrak, S. (2012). *Okulda uygulanan zorbalığı önleme programının zorbalığın azaltulmasında etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Alper, S. İ. (2008). *İlköğretimde zorbalık* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Alsaker, F. D., & Gutzwiller-Helfenfinger, E. (2009). Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in kindergarten. In *Handbook of bullying in schools* (pp. 87-99). Routledge.
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'? *Psychological Medicine*, 40, 717-729.
- Arslan, S. Ö., & Savaşer, S. (2009). Okulda zorbalık. *Milli Eğitim Dergisi*, 39(184), 218-227.
- Bayraktar, F. (2006). İlköğretimde zorbalık ve kurban olma: Ergenlik öncesi çocuklarda zorbalının, kurbanların, zorba/kurbanların ve katılmayan grubun karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 43-58.
- Beane, A., Miller, T. W., & Spurling, R. (2008). The Bully Free Program: A profile for prevention in the school setting. *School violence and primary prevention*, 391-405.
- Besag, V. E. (1989). Bullies and victims in schools. A guide to understanding and management.
- Björkqvist, K., & Niemelä, P. (1992). New trends in the study of female aggression.
- Bollmer, J. M., Milich, R., Harris, M. J., & Maras, M. A. (2005). A friend in need: The role of friendship quality as a protective factor in peer victimization and bullying. *Journal of interpersonal violence*, 20(6), 701-712.
- Brown, V., Clery, E., & Ferguson, C. (2011). Estimating the prevalence of young people absent from school due to bullying. National Centre for Social Research.

- Caldarella, P., Shatzer, R. H., Gray, K. M., Young, K. R., & Young, E. L. (2011). The effects of school-wide positive behavior support on middle school climate and student outcomes. *RMLE online*, 35(4), 1-14.
- Chamberlain, T., George, N., Golden, S., et al. (2010). Tellus4 national report: National Foundation for Educational Research. The Department for Children, Schools and Families.
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA psychiatry*, 70(4), 419-426
- Cowie, H., & Colliety, P. (2016). Who cares about the bullies? *PastoralCare in Education*, 34(1), 24-33.
- Craig W. M., & Pepler, D. J. (1995). Peer processes in bullying and victimization: an observational study. *Exceptionality Education Canada*, 5(3-4), 81-95.
- Çankaya, İ. (2011). İlköğretimde akran zorbalığı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 81-92.
- ÇARKIT, E., & BACANLI, F. (2020). Okullarda akran zorbalığı: Öğretmen görüşlerine göre nitel bir çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(24), 2545-2583.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Demir, K., & Küçük, S. (2020). Akran zorbalığı önleme ve müdahale programlarında güncel yaklaşımlar ve hemşirelik rolleri. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 87-102.
- Erk, A. B. (2019). Akran zorbalığı, okullarda akran zorbalığını önleme çalışmaları ve zorbalık döngüsündeki çocuklar için uygulamalar. *Ekinoks Yayınevi*.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here?. *School psychology review*, 32(3), 365-383.
- Evans, C., Fraser, M., & Cotter, K. (2014). The effectiveness of school-based bullying prevention programs: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19, 532-544.

- Farrington, D., & Ttofi, M. (2009). School-based programs to reduce bullying and victimization. *Campbell Systematic Reviews*, 6. The Campbell Collaboration.
- Fekkes, M., Pijpers, F. I., & Verloove-Vanhorick, S. P. (2005). Bullying: Who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health education research*, 20(1), 81-91.
- Genç, G. 2007. *Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökler, R. (2009). Empatik eğilim ölçeğinin ilköğretim sekizinci sınıflar için uyarlanması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(19), 77-86.
- Gökler, R. Y. (2007). İlköğretim öğrencilerinde akran zorbalığının bazı değişkenler açısından incelenmesi.
- Guzzo, R. A., Jackson, S. E., & Katzell, R. A. (1987). Meta-Analysis Analysis. *Research in organizational behavior*, (9), 407-442.
- Gündoğdu, M., "Okullarımızda Yaygın Bir Sorun: Akran Zorbalığı", VII. Ulusal PDR Kongresi, Malatya, 2003.
- Haataja, A., Boulton, A., Voeten, M., & Salmivalli, C. (2014). The KiVa antibullying curriculum and outcome: Does fidelity matter? *Journal of School Psychology*, 52, 479-493.
- Heckel, R. V., & Shumaker, D. M. (2007). *Kids of character: A guide to promoting moral development*. Bloomsbury Publishing USA.
- İnan, H. ve İnan, H. Z. (2005). Okullarda çocuklar arası zorbalık. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22(22), 161-170. incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159-185.
- Juvonen, J., Graham, S., & Schuster, M. A. (2003). Bullying among young adolescents: the strong, the weak, and the troubled. *Pediatrics*, 112(6), 1231-1237.
- Juvonen, J., Nishina, A., & Graham, S. (2000). Peer harassment, psychological adjustment, and school functioning in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 92, 349-359, 10.1037//0022-0663.92.2.349.
- Kabil, M. (2010). Sınıflardaki öğrenci sayılarının, zorbalık üzerine etkileri (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).

- Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.
- Karataş, H. (2011). İlköğretim okullarında zorbalığa yönelik geliştirilen programın etkisinin
- Kärnä, A., Voeten, M., Little, T., Poskiparta, E., Kaljonen, A., & Salmivalli, C. (2011). A large scale evaluation of the KiVa anti-bullying program: Grades 4-6. *Child Development*, 82, 311-320.
- Kartal, H., & Bilgin, A. (2008). Öğrenci, veli ve öğretmen gözüyle ilköğretim okullarında yaşanan zorbalık. *İlköğretim Online*, 7(2), 485-495.
- Kırst, M. N., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerde Sanal Zorbalık, Beden İmgesi ve Duygusal Zekâ Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1990-2007.
- Kızmaz, Z. (2006). Suçun Siyasi Doğası Üzerine Odaklaşan Kurumlar ve bu Kurumların Eleştirisi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 97-114.
- Lagerspetz, K. M., Björkqvist, K., Berts, M., & King, E. (1982). Group aggression among school children in three schools. *Scandinavian journal of psychology*, 23(1), 45-52.
- Limber, S. P. (2011). Development, evaluation, and future directions of the Olweus Bullying Prevention Program. *Journal of school violence*, 10(1), 71-87.
- Masiello, M., Schroeder, D., Barto, S., et al. (2012). The cost benefit: a first-time analysis of savings. Highmark Foundation, 1-13.
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, health & medicine*, 22(sup1), 240-253.
- Monks, C. P., & Smith, P. K. (2006). Definitions of bullying: Age differences in understanding of the term, and the role of experience. *British Journal of Developmental Psychology*, 24(4), 801-821.
- Nakamoto, N., & Schwartz, D. (2009). Is peer victimization associated with academic achievement? A meta-analytic review. *Social Development*, 19, 221-242.

- Nickerson, A. (2017). Preventing and intervening with bullying in schools: a framework for evidence-based practice. *School Mental Health*, DOI: 10.1007/s12310-017-9221-8.
- Olweus, D. (1981). Bullying among school-boys. *Children and violence*, 1973.
- Olweus, D. (1984). Stability in aggressive and withdrawn, inhibited behavior patterns. In *Aggression in children and youth* (pp. 104-137). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Olweus, D. (1991). Victimization among school children. *Advances in psychology*, 76, 45-102
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell.
- Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European journal of psychology of education*, 12, 495-510.
- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon? *Eur J Dev Psychol*, 9, 520–38.
- Olweus, D., & Hart, C. H. (1993). Bullies on the playground: The role of victimization. *Children on playgrounds: Research perspectives and applications*, 85-128.
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2018). Some problems with cyberbullying research. *Current opinion in psychology*, 19, 139-143.
- Olweus, D., Limber, S., & Mihalic, S. F. (1999). Blueprints for violence prevention, book nine: Bullying prevention program. *Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence*, 12(6), 256-273.
- Özbek, Ö. Y., & Taneri, P. O. (2022). İlkokullar İçin Akran Zorbalığı Önleme Modülünün Tanıtımı/Introduction of the Prevention of Peer Bullying Module for Primary Schools. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 55-87.
- Özkan, Y., & Gökçearsan-Çiftçi, E. (2009). The effect of empathy level on peer bullying in schools. *Humanity & Social Sciences Journal*, 4(1), 31-38.
- Parke, R. D., & Slaby, R. G. (1983). The development of aggression. *Handbook of child psychology*, 4, 547-641.
- Pearce, J. (2002). What can be done about the bully. *Bullying a practical guide to coping for schools*, 74-91.

- Perren, S. (2000). Kindergarten children involved in bullying: social behaviour, peer relationships, and social status. Unpublished doctoral dissertation, University of Bern, Bern, Switzerland. Retrieved November 26, 2008 from [http://www.stub.unibe.ch/download/eldiss/00perren\\_s.pdf](http://www.stub.unibe.ch/download/eldiss/00perren_s.pdf)
- Pişkin, M. (2003). Okullarda yaygın bir sorun: Akran zorbalığı. Eğitimde Şiddet içinde (8-22). Ankara: Altan Matbaacılık.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian journal of psychiatry*, 48(9), 583-590.
- Rigby, K. (2012). Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviors. *Educational Psychology Review*, 24, 339-348.
- Rigby, K., & Bortolozzo, G. (2013). How schoolchildren's acceptance of self and others relate to their attitudes to victims of bullying. *Social psychology of education*, 16(2), 181-197.
- Rigby, K., & Griffiths, C. (2011). Addressing cases of bullying through the Method of Shared Concern. *School Psychology International*, 32(3), 345-357.
- Rivers, I., & Smith, P. K. (1994). Types of bullying behaviour and their correlates. *Aggressive behavior*, 20(5), 359-368.
- Sahin, M., & Akbaba, S. (2010). İlköğretim Okullarında Zorbaca Davranışların Azaltılmasına Yönelik Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(1), 331-342.
- Salmivalli, C. (2001). Group view on victimization: empirical findings and their implications. In J. Juvonen & S. Graham (Eds.), *Peer harassment in school: the plight of the vulnerable and victimized* (pp. 398-419). New York: The Guilford Press.
- Salmivalli, C., Huttunen, A., & Lagerspetz, K. M. (1997). Peer networks and bullying in schools. *Scandinavian journal of psychology*, 38(4), 305-312.
- Salmivalli, C., Huttunen, A., & Lagerspetz, K. M. (1997). Peer networks and bullying in schools. *Scandinavian journal of psychology*, 38(4), 305-312.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., et al. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.
- Satan, A. (2006). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorba davranış eğilimlerinin okul türü ve bazı sosyo demografik değişkenler ile ilişkisi.

- Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mar- mara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schwartz, D., Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1993). The emergence of chronic peer victimization in boys' play groups. *Child development*, 64(6), 1755-1772.
- Slee, P. T., & Rigby, K. (1994). Peer victimisation at school. *Australian Journal of Early Childhood*, 19(1), 3-10.
- Smith, P. K., & Myron-Wilson, R. (1998). Parenting and school bullying. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 3(3), 405-417
- Smith, P. K., & Sharp, S. (2002). the problem of school bullying. *School bullying: Insights and perspectives*, 1.
- Şirvanlı-Özen, D. (2006). Ergenlerde akran zorbalığına maruz kalmanın yaş, çocuk yetiştirme stilleri ve benlik imgesi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 77-94.
- Tani, F., Paul, S., Greenman, B. H., & Schneider, F. (2003). Bullying and the big five: A study of childhood personality and participant roles on bullying incidents. *School Psychology International*, 24(2), 131-146.
- Tattum, D., & Tattum, E. (2017). *Social education and personal development*. Routledge.
- Tippett, N., & Wolke, D. (2014). Socioeconomic status and bullying: A meta-analysis. *American journal of public health*, 104(6), e48-e59.
- Tippett, N., & Wolke, D. (2014). Socioeconomic status and bullying: a meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 104(6), e48-e59. DOI 10.2105/ajph.2014.301960.
- Topçu, A. E. (2018). Okullarda akran zorbalığının yaygınlığı ve doğası üzerine bir derleme.
- Totan, T., & Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53-68.
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27-56. doi:10.1007/s11292-010-9109-1
- Tuncay, A. Y. A. S., & Horzum, M. B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online*, 11(2), 2-13.

- Uysal, H., & Dinçer, Ç. (2012). Okul öncesi dönemde akran zorbalığı. *Journal of Theoretical Educational Science*, 5(4), 468-483.
- Uysal, H., & Dinçer, Ç. (2012). Okul öncesi dönemde akran zorbalığı. *Journal of Theoretical Educational Science*, 5(4), 468-483.
- Vaillancourt, T., & McDougall, P. (2013). The link between childhood exposure to violence and academic achievement: complex pathways. *J Abnorm Child Psychol*, 41, 1177-8.
- Van der Plog, R., Steglich, C., Salmivalli, C., & Veenstra, R. (2015). The intensity of victimization: Associations with children's psychosocial well-being and social standing in the classroom. *PLoS ONE*. doi:10.1371/journal.pone.0141490.
- Whitney, I., & Smith, P. K. (1993). A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools. *Educational research*, 35(1), 3-25.
- Williford, A., Boulton, A., Noland, B., Little, T. D., Kärnä, A., & Salmivalli, C. (2012). Effects of the KiVa anti-bullying program on adolescents' depression, anxiety, and perception of peers. *Journal of abnormal child psychology*, 40, 289-300.
- Wójcik, M., & Hełka, A. M. (2019). Meeting the needs of young adolescents: ABBL anti-bullying program during middle school transition. *Psychological Reports*, 122(3), 1043-1067.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of disease in childhood*, 100(9), 879-885.
- Wolke, D., Lereya, S. T., Fisher, H. L., et al. (2014). Bullying in elementary school and psychotic experiences at 18 years: a longitudinal, population-based cohort study. *Psychol Med*, 44, 2199-211.
- Wolke, D., Lereya, S. T., Fisher, H. L., Lewis, G., & Zammit, S. (2014). Bullying in elementary school and psychotic experiences at 18 years: a longitudinal, population-based cohort study. *Psychological medicine*, 44(10), 2199-2211.
- Wolke, D., Schreier, A., Zanarini, M. C., & Winsper, C. (2012). Bullied by peers in childhood and borderline personality symptoms at 11 years of age: a prospective study. *Journal of child psychology and psychiatry*, 53(8), 846-855.

- Wolke, D., Schreier, A., Zannarini, M. C., et al. (2012). Bullied by peers in childhood and borderline personality symptoms at 11 years of age: a prospective study. *J Child Psychol Psychiatry*, 53, 846–55.
- Wolke, D., Woods, S., & Samara, M. (2009). Who escapes or remains a victim of bullying in primary school?. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(4), 835-851.
- Wolke, D., Woods, S., Bloomfield, L., & Karstadt, L. (2001). Bullying involvement in primary school and common health problems. *Archives of disease in childhood*, 85(3), 197.
- Wolke, D., Woods, S., Bloomfield, L., et al. (2001). Bullying involvement in primary school and common health problems. *Arch Dis Child*, 85, 197–201.
- Zwierzynska, K., Wolke, D., & Lereya, T. S. (2013). Peer victimization in childhood and internalizing problems in adolescence: a prospective longitudinal study. *J Abnorm Child Psychol*, 41, 309–23.

## BÖLÜM 6

### ÇOCUK YAŞTA ZORLA EVLENDİRİLMİŞ SURİYELİ KADINLARIN YAŞADIKLARI SORUNLARIN TOPLUMSAL CİNSİYET PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Uzm. Aile Dan. ve Sosyal Hiz. Uzmanı Busem ÇOBAN ÖZDEMİR<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10946583>

---

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü  
İzmir, Türkiye. e-posta:busem.coban0@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5501-1247



## Giriş

Dünya tarihi boyunca insanlar; doğal afet, işsizlik, dini, siyasi ve etnik baskılar, cinsel yönelim ve savaş gibi çeşitli nedenlerle göç etmişlerdir. Arap Baharı olarak adlandırılan dönem 2010 yılında Tunus'ta başlayarak 2011 yılında Suriye'de de iç karışıklıklar ve sonucunda savaşın çıkmasında etkili olmuştur. Suriye krizinin ardından milyonlarca insan yerinden edilmiştir. Zorunlu göç sürecinden en olumsuz etkilenen kesimin kadınlar ve çocuklar olduğu bilinmektedir. Kadınlar ve çocuklar zorla çalıştırılma, cinsel şiddete ve insan ticaretine maruz bırakılma gibi sorunlarla daha fazla karşılaşmaktadırlar (Gül, 2022). Afyonoğlu'nun (2019) da belirttiği gibi kadınların göç sırasındaki deneyimleri "kaçırılma, tecavüz" gibi toplumsal cinsiyete dayalı şiddet unsurlarını içermektedir. Kadınlar ve çocukların göç sürecinde yaşadıkları zorluklar sığınılan "güvenli" ülkede de sona ermemektedir. Vatandaş (2021) kamplarda kalan kadın ve kız çocukların yakacak odun toplamak için kampın çevresindeki kırsalda 10 kilometre kadar yol katetmek zorunda kaldıklarını ve riskli durumlarla karşılaştıklarını aktarmıştır. Ayrıca Vatandaş (2021) bir grup araştırmacının 2018 yılında Yunanistan'daki bir mülteci kampına gerçekleştirdikleri bir ziyarette yığınla idrar dolu şişeleri gördüklerinde, özellikle kadın ve kız çocuklarının geceleri istismar ve cinsel şiddet nedeniyle çadırdan çıkmamak için su şişelerini kullanmak zorunda kaldıklarını öğrendiklerini aktarmıştır. Göç süreci ve sonrasındaki kamp yaşantısının 2011 yılında Suriyeli bireyler için belirsizliklerle dolu olduğu söylenebilmektedir. Ancak süreç içerisinde pek çok şehirde belli bir Suriyeli nüfusu oluşmaya başlamıştır. Suriyeli sığınmacılar kendi toplumsal yapısını, kültür ve geleneklerini de beraberinde getirmiştir. Gelenek ve görenekler, göç sürecinin yaşattığı psikolojik, sosyal ve ekonomik zorluklar, varılan ülkede dışlanma korkusu, aileleri birlikte hareket etmeye yönlendirmiş ve bunun sonucunda geniş aile şeklinde yerleşimler artmıştır. Geniş aile içerisinde talep ve ihtiyaçları görmezden gelinen, belirlenen önceliklere ve karar alma mekanizmalarına dahil edilmeyen kadın ve kız çocukları ataerkil perspektif ile hayatlarını sürdürmek zorunda bırakılmaktadır.

## **Göç Olgusu ve Temel Kavramlar**

Dünya tarihi boyunca insanlar; kıtlık, iklim koşulları, açlık, salgın hastalıklar ve savaş nedeniyle göç etmişlerdir. Günümüzde de birey ve toplumsal grupların daha iyi bir yaşam arzusu, eğitim, özgürlük, ülkedeki iç karışıklıklar, savaş ve doğal afet nedeniyle göç ettikleri bilinmektedir. Uluslararası Göç Örgütü'nün (IOM) Göç Terimleri Sözlüğünde " Bir kişinin veya bir grup insanın uluslararası bir sınırı geçerek veya bir Devlet içinde yer değiştirmesi. Süresi, yapısı ve nedeni ne olursa olsun insanların yer değiştirdiği nüfus hareketleridir. Buna, mültecilerin, yerinden edilmiş kişilerin, ekonomik göçmenlerin, aile birleşimi gibi farklı amaçlarla hareket eden kişilerin göçü de dâhildir." şeklinde tanımlamıştır (IOM, 2009).

Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu verilerine göre dünya genelinde her yedi kişiden biri göç etmektedir (UNFPA, 2018). İnsanlar ve diğer canlılar yapısal olarak yaşadıkları yer ile bir bağ kurarak yaşadıkları yere anlam yüklemektedirler. Göç, insanların kurduğu bağların zedelenmesine yol açan önemli unsurlardan biridir (Ekici ve Tuncel, 2015).

### ***Göç Çeşitleri***

#### ***Düzenli Göç***

Düzenli göç kavramı yabancıların menşei ülkeden yasal yollarla çıkışı, ev sahibi ülkeye seyahati, transit geçişi ve girişi düzenleyen kanun ve yönetmeliklere uygun olarak yabancıların olağan ikamet yerinden yeni bir ikamet yerine gitmelerini ifade etmektedir (IOM, 2009).

#### ***Düzensiz Göç***

6458 Sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu'na göre, yasal olmayan (kaçak) yollarla sınırları geçen yabancıların, Türkiye'ye gelişlerini, kalmalarını ve izinsiz çalışmalarını ifade eder. Düzensiz göçte en önemli nokta göç eden bireylerin yasal prosedüre uygunsuz olarak ülkeye giriş yapmalarıdır.

#### ***Göçmen***

Uluslararası düzeyde kabul gören bir göçmen tanımı bulunmamakla birlikte göçmen kavramı, kişinin çeşitli amaçlarla ve dışarıdan herhangi bir zorlama olmaksızın kişinin hür iradesiyle göç etmeye karar verdiği durumları ifade etmektedir (IOM, 2009). Kişiler, maddi ve sosyal durumlarını

iyileştirmek, cinsel yönelim, eğitim, özgürlük gibi nedenlerle göç edebilmektedirler.

### ***Mülteci***

Avrupa ülkelerinde yaşanan olaylar nedeniyle dini, tabiiyeti, ırkı, toplumsal bir gruba mensubiyeti veya siyasi düşünceleri nedeniyle zulme uğrayan veya zulme uğrayacağından haklı sebeplerle korktuğu için vatandaşı olduğu ülkesinin dışında bulunan, bu ülkenin korumasından yararlanamayan ya da korkusu nedeniyle yararlanmak istemeyen ve ülkesine geri dönmek istemeyen vatansız kişiye statü belirleme işlemleri sonrasında mülteci statüsü verilir (YUKK, 2013).

Mülteci kavramı uluslararası hukuk sistemlerinde karşılığı olan bir kavramdır. İltica talebinde bulunan kişiler, hukuki çerçeve sayesinde bazı haklara sahip olmaktadır. Mülteci kavram ve statüsünü belirleyen düzenleme 1951 tarihli Mültecilerin Hukuki Statüsüne İlişkin Sözleşme ve sonrasında geliştirilen 1967 tarihli Mültecilerin Hukuki Statülerine İlişkin Protokol'dür (Dural, 2021).

### ***Sığınmacı***

Kendi ülkesinde kötü muamele veya zulüm görme ihtimali bulunan ve herhangi bir statüsü olmayan, zarardan korunmak amacıyla başka bir ülkede güvenlik arayışında olan ve ulusal ya da uluslararası belgeler ile mültecilik statüsü başvurusunun sonucunu bekleyen kişi olarak tanımlanabilir. Mültecilik statüsü başvurusu olumsuz sonuçlanan kişi, başvuru yaptığı ülkeyi terk etmek zorundadır. Söz konusu kişiye, insani ya da diğer gerekçeler ile ülkede kalma izni verilmemişse, bu kişi düzensiz ve kanuna aykırı bir şekilde ülkede bulunan diğer yabancılar gibi sınır dışı edilebilir (IOM, 2009).

### ***Geçici Koruma Altındaki Suriyeliler***

Suriye'de başlayan savaş neticesinde milyonlarca insan yerinden edilmiş; 2011 yılından itibaren 5 milyondan fazla insan güvenli yer arayışıyla farklı ülkelere göç etmiştir (UNHCR, 2018). Bu süreçte Türkiye açık kapı politikası izlemiş ve en fazla Suriyeli kabul eden ülke olmuştur. UNHCR 2023 verilerine göre 5 milyon 183 bin 140 Suriyeli, başta Türkiye olmak üzere; Lübnan, Ürdün gibi farklı ülkelere göç etmiştir.

**Tablo 1.** Suriyelilerin Yoğun Olarak Sığındıkları Ülkeler ve Sayıları

Total Persons of Concern		UNHCR   2023	
<b>5,183,140</b>		Source: UNHCR, Government of Turkey	
Last updated 05 Oct 2023			
Total Persons of Concern by Country of Asylum			UNHCR
Location name	Source	Data date	Population
Türkiye	Government of Turkey	5 Oct 2023	63.2% 3,274,059
Lebanon	UNHCR	30 Sep 2023	15.2% 789,842
Jordan	UNHCR	30 Sep 2023	12.0% 653,292
Irak	UNHCR	30 Sep 2023	5.2% 270,479
Egypt	UNHCR	30 Sep 2023	2.0% 100,466
Other (North Africa)	UNHCR	31 Dec 2022	0.9% 45,003

**Kaynak** UNHCR (<https://data2.unhcr.org/en/situations/syria>)

Türkiye, en uzun sınır komşu ülkesi olan Suriye'den gerek yakınlığı gerek açık kapı politikası nedeniyle milyonlarca insanı kabul etmiştir. Ancak tabloda görüldüğü gibi, geçen 11 yıldan fazla sürede bile %63.2 oranla diğer ülkelerden ciddi farkla Suriyeli nüfus barındırmaktadır.

Suriye'den Türkiye'ye gerçekleşen kitlesel göç nedeniyle "misafir", "mülteci", "sığınmacı" gibi terimler günlük yaşantı içinde de fazlaca tartışılır olmuştur. Suriyelilerin Türkiye'deki statüsüne değinmeden önce Suriye'den gelen kişilerin neden "mülteci" olmadığını açıklamak gerekmektedir. 1951 yılında imzalanan Cenevre Sözleşmesi'nde 1 Ocak 1951'den önce Avrupa'da meydana gelen olaylardan etkilenenlere mülteci statüsü verilebileceği ile ilgili bir sınırlama getirilmiştir (Büyükçalık, 2014). Cenevre Sözleşmesi'ndeki coğrafi ve tarihi sınırlama önemli zorunlu göç hareketlerini mültecilik düzenlemeleri dışında bırakmış ve bu nedenle 1967 yılında ek protokol imzalanmıştır. 1967 Ek Protokol ile coğrafi ve tarihi sınırlamalar kaldırılmıştır (Elçik, 2019). Sözleşmeye taraf devletler ek protokolü imzalamış olsalar da Türkiye, coğrafi çekince koyarak imza atmıştır. Türkiye, yalnızca Avrupa Konseyi ülkelerinden gelenlerin sığınma taleplerini kabul etmekte ve "mülteci" statüsü vermektedir. Bununla birlikte, Avrupa ülkeleri dışındaki ülkelerden (Orta Doğu, Afrika) gelenler "sığınmacı" olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda sığınmacı, mülteci statüsü başvuru sonucunu bekleyen kişi olarak tanımlanmaktadır. Buna göre Orta Doğu ülkelerinden Türkiye'ye gelen yabancılar geçici olarak Türkiye'de ikamet edebilmektedirler ve Türkiye'de en

yaygın görülen yabancı göçü bu şekilde olmaktadır (Buz, 2008). Türkiye’de mülteci ve sığınmacı terimlerinin diğer ülkelerden farklı olduğu görülmektedir. Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu’na göre mültecilik dışında ‘şartlı mülteci’, ‘geçici koruma’, ‘ikincil koruma’ gibi tanımların da yer aldığı görülmektedir (Örgen, 2017). Dolayısıyla Suriyeliler ‘mülteci’ veya ‘sığınmacı’ olarak kabul edilmemektedir. Bu nedenle 2014 yılında Suriye’den gelen kişilere yönelik Geçici Koruma Yönetmeliği çıkarılmıştır. 4/4/2013 tarihli Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu’nun 91. Maddesi çerçevesinde ‘geçici koruma statüsü’ tanımlanmıştır. Geçici Koruma; ‘ülkesinden ayrılmaya zorlanmış, ayrıldığı ülkeye dönemeyen, acil ve geçici koruma bulmak amacıyla sınırlarımıza kitlesel olarak gelen veya sınırlarımızı geçen yabancılara geçici koruma sağlanabilir. ‘ şeklinde açıklanmıştır (T.C. Resmi Gazete, 2014). Geçici Koruma Yönetmeliği kapsamında ‘geçici koruma’ statüsüne sahip Suriyelilere; ‘beslenme ve barınma hizmetleri’ (m.38) ‘sağlık hizmetleri’ (m.27), ‘eğitim hizmetleri’ (m.28), ‘iş piyasasına erişim hizmetleri’ (m.29), ‘sosyal hizmetler ve yardımlar’ (m.30) ve ‘tercümanlık hizmetleri’ (m.31) verilebileceği düzenlenmiştir (Göç İdaresi Genel Müdürlüğü, 2016).

### **Göç ve Kadın**

Arap Baharı adı verilen hareketin ortaya çıkmasının ardından 2011 yılında Suriye’de Esad rejimine karşı protesto gösterileri başlamıştır. Bu gösteriler Esad rejimi ile muhalif güçler arasında iç savaşa dönüşmüştür (Yazbek, 2013). Yaşanan iç karışıklıklar ve savaş; şiddeti, korkuyu beraberinde getirmiş ve milyonlarca insan için yıkıcı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu süreçte erkekler savaşmak zorunda bırakılmış, cezaevinde tutsak edilmiş, yaralanmış hatta hayatlarını kaybetmişlerdir. Kadınlar ise toplumsal cinsiyet temelinde gelişen ev içi roller ve bakım gibi cinsiyetlerine atfedilmiş görevleri yürütmüşler, bu süreçte farklı risklerle karşı karşıya kalmışlardır.

Avrupa Birliği (AB), Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜKSAM) ve Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA)’nın hazırladığı kitapta (2019) kadınların, Suriye savaşında demokratik reformlar için düzenlenen protesto gösterilerinde, grevlerde ve tutuklanan aile üyelerinin serbest bırakılması için gerçekleştirilen faaliyetlerde aktif rol aldıklarını ve kadınların kamusal alanda aldıkları rol sonucunda söz

konusu eylemlerini kısıtlamaya yönelik kaçırma, taciz ve tecavüze maruz bırakıldıkları öne sürülmektedir. Buz'un (2006) aktarmış olduğu gibi, ülkesindeki geleneksel ve baskıcı uygulamalara karşı çıkmak adına muhalif gruplara katılan ve buna karşı mücadele eden kadınlar, ataerkil toplumlarda erkek alanı olarak görülen politik eylemler yürütmeleri ve toplum tarafından atfedilen rolleri yerine getirmeyi reddettikleri için iki kez cezalandırılmaktadırlar. Kadına yönelik şiddetin normal ve meşru görüldüğü toplumlarda kadınlar toplumsal cinsiyete dayalı birçok zulüm yaşamaktadırlar.

Heise'in (1998) ekolojik modeli ve Usta ve Singh'in (2015) teorik çerçevesine göre, savaş sürecinde kadına ve kız çocuklarına yönelik şiddet dört düzeyde görülmektedir: yapısal (ataerkillik ve cinsiyet eşitsizliği düzeyi, yoksulluk, hukuk sisteminin bozulması ve yerinden edilme), toplumsal (değişen cinsiyet oranı, toplumsal normların değiştirilmesi, duyarsızlaştırma, silahlara erişim ve mültecilik), ilişkisel (cinsiyet rollerinde değişim, sosyal güvenlik ağlarının kaybı ve etnik/dini farklılıklar) ve bireysel (gelir kaybı, güvensizlik, psikolojik işlevselliğin bozulması ve baş etme mekanizmalarının kaybı) (Usta, Masterson & Farver, 2016).

Savaş ve iç çatışmalar sırasında, toplumda halihazırda var olan cinsiyet eşitsizlikleri güç asimetrisi ile birlikte artış göstermektedir ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin anakronik görüşler hakim olmaktadır (Nikolic-Ristanovic, 2000; Stark & Wessels, 2012). Savaş sonrası yer değiştirme sürecinde insanların günlük rutinlerinden, yaşam tarzlarından ve destek ağlarından uzaklaşmaları, barınma ve gıdaya erişim için gelir elde etmek zorunda kalmaları, artan yoksulluk ile birlikte kız çocukları eğitimden uzak kalabilmekte, okulu bırakabilmekte ve çocuk yaşta zorla evlendirilebilmektedirler.

Kadınların göç sürecindeki deneyimlerine bakıldığında Freedman'ın (2016) Kos'ta yaptığı bir araştırmada Suriyeli kadınların tüm çatışmaların ortasında kaldıkları ve savaşın tüm taraflarından şiddet geldiğini aktardıkları görülmektedir. Söz konusu araştırmada görüşülen kadınların birçoğu AB ülkelerine gitmeye çalışırken yolculuk sırasında farklı kaynaklardan şiddete maruz bırakıldıklarını belirtmişlerdir. Özellikle yasadışı yollarla gerçekleştirilmeye çalışılan yolculuklarda temas kurulan kaçakçı ve tacirlerin yalnız kadınlar ya da çocukları ile yolculuk yapan kadınlar için şiddet kaynaklarından oldukları görülmektedir.

2011 yılından günümüze kadar hala Suriye'den Türkiye'ye göç devam etmektedir. Yerinden edilmiş ve zorunlu göç etmek durumunda kalan milyonlarca Suriyelinin neredeyse %50'sini kadınlar oluşturmaktadır. Kadınlar, göç sürecinin getirdiği güçlüklerin yanı sıra toplumsal cinsiyet temelli birçok sorun ile karşılaşmaktadırlar. 1884 yılında Ravenstein'in "kadınların erkeklerden daha çok göçmen oldukları" tespitine karşın, kadınlar göç sürecindeki konumları ve durumları ile ele alınmamış ve kadınlar göç sürecinde aile içindeki konumlarına göre (eş, anne) daha çok bağımlı kişiler olarak değerlendirilmiştir. Bu durum, kadınların hayatın farklı alanlarındaki görünmezliklerinin göç sürecine de yansımaları olarak görülebilmektedir (Buz, 2006).

### **Toplumsal Cinsiyet**

Toplumsal cinsiyet, biyolojik cinsiyetten farklı olarak kadınlara, kız çocuklarına, erkeklere ve oğlan çocuklarına toplum tarafından atfedilen sosyo-kültürel normlar ve değerlerdir. Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürden kültüre ve hatta aynı kültür ortamında bile farklılık gösterebilmektedir. Toplumsal cinsiyet, kadınlar, kız çocukları, erkekler ve oğlan çocuklarından beklenen görev, beklenti, davranış ve sorumlulukları tanımlamaktadır (IASC, 2017).

Toplumsal cinsiyet kavramı, feminist literatüre 1972 yılında sosyolog Ann Oakley tarafından kazandırılmış ve zamanla yaygınlaşmıştır. Oakley, ilk defa kadınların ezilmişliğinde "cinsiyetin belirleyici olmadığını" iddia ederek bu kavramı kullanmıştır (Avrupa Konseyi, 2022). Türkiye'de bu kavram 1990'lı yılların başlarında kullanılmaya başlanmıştır. İstanbul Sözleşmesi, toplumsal cinsiyet tanımını içeren ilk uluslararası sözleşmedir. Böylelikle, kadın, kız çocukları, erkek ve oğlan çocuklarına toplum tarafından atfedilen "toplumsal cinsiyet kategorisinin" var olduğu resmi bir belgede kabul edilmiştir (Ecevit, 2021).

### **Çocuk Yaşta Erken ve Zorla Evlilikler**

#### ***Evlilik Kavramı***

Evlilik, kültürel, dini, sosyal ve hukuk çerçevesinde gerçekleşen kuşaklararası sürdürülen bir olgudur. Evlilik Yönetmeliği'ne göre evlilik; bir kadın ve bir erkeğin usullere göre yetkilendirilmiş bir memur önünde aile

kurmak amacı ile gerçekleştirmiş oldukları medeni hukuk sözleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Evlendirme Yönetmeliği, 1985).

Evlilik sürecindeki bireyler, evliliğin beraberinde getirdiği sorumluluk ve evlilikte yaşanabilecek problemleri çözmek için gerekli iletişim becerilerine sahip olmalıdır. Tüm bunlar için bireylerin fiziksel ve psiko-sosyal gelişimlerinin tamamlanması gerekmektedir (Martin vd., 2003, Silliman ve Schumn, 2004).

### ***Çocuk Yaşta, Erken ve Zorla Evlilikler***

Çocuk yaşta evlilik, taraflardan en az birinin çocuk olduğu, resmi ve resmi olmayan evlilikleri tanımlamak için kullanılmaktadır (UNICEF, 2017). Bu bağlamda Medeni Kanun hükmünde geçerliliği olmayan ancak ‘evlilik’ adı altında gerçekleştirilmiş fiili birliktelikler de kavramsal olarak ‘çocuk yaşta evlilik’ başlığı altında değerlendirilmektedir.

Literatüre bakıldığında ‘çocuk yaşta evlilik’, ‘zorla evlilik’ ve ‘erken evlilik’ kavramlarının birbirleri yerine kullanıldıkları görülmektedir. Erken evlilik taraflardan en az birinin 18 yaşından küçük olduğu ya da 18 yaşından büyük olmalarına karşın eşlerin fiziksel, duygusal, cinsel ve psikolojik gelişim düzeyleri ve yaşam seçenekleri hakkında bilgi eksikliği gibi nedenlerle rıza göstermeye hazırlıksız olduğu evliliklerdir (UNFPA, 2020). Zorla evlilik kavramı ise taraflardan en az birinin evlilik için tam ve özgür rıza göstermediği evliliğidir (OHCHR, 2014). Çocuk haklarına dair sözleşmenin 1. Maddesinde de belirtildiği üzere ‘çocuğa uygulanabilecek olan kanuna göre daha erken yaşta reşit olma durumu hariç, 18 yaşın altındaki herkes çocuk sayılır’. Dolayısıyla 18 yaşından küçük bir çocuk evlilik kararını kendi verme yetkisine sahip olmadığı için çocuk yaşta gerçekleştirilen evlilikler zorla evlilik olarak değerlendirilmektedir.

**Tablo 2.** TÜİK İstatistiklerine Göre Cinsiyete Göre 16-17 Yaş Grubunda Resmi Nikahla Evlenen Çocuk Sayısı

YIL	OĞLAN ÇOCUK	KIZ ÇOCUK
2010	2.000	45.738
2011	1.860	42.700
2012	1.903	40.428
2013	1.866	37.481
2014	1.670	34.629
2015	1.483	31.337
2016	1.319	27.637
2017	1.081	23.906
2018	1.029	20.809
2019	940	17.058
2020	726	13.014
2021	773	13.168
2022	688	11.520

Bu veriler TÜİK tarafından Evlendirme Dairelerinde yapılan resmi nikah sayıları baz alınarak hazırlanmıştır. Bununla birlikte; çocuk yaşta zorla evlendirilme ve evlilik hayatı sürdürme resmi nikah olmaksızın gerçekleştiğinde bunu tespit etmek ve kanıta dayalı veri bulmak oldukça güçtür. Çocuk yaşta zorla evliliklerin yaygın olduğu bilinen Suriye’den, göç ile Türkiye’ye gelen ‘evli’ kız çocuklarının sayısına dair veriye ulaşılamamaktadır. Kitlemel göç döneminde medeni hal gibi bazı bilgilerin beyan esasına dayanması da bu verilere ulaşmayı imkansız hale getirmiştir (Karataş, 2020).

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü tarafından 2018 yılında hazırlanan Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Suriyeli Göçmen Örnekleme

(TNSA) Raporu'na göre; Türkiye'de yaşayan 25-49 yaş arasındaki Suriyeli kadınların %38'i 18 yaşından önce ve %12'si 15 yaşından önce evlendirilmiştir. 20-24 yaş arası kadınlara bakıldığında ise oranın yükseldiği; %44,8'inin 18 yaşından önce, %9,2'sinin 15 yaşından önce evlendirildikleri görülmektedir.

### **Çocuk Yaşta Zorla Evlendirilmiş Suriyeli Kadınların, Kız Çocuklarının Yaşadıkları Sorunlar ve Toplumsal Cinsiyet İlişkisi**

Türkiye'ye zorunlu göç eden Suriyelilerin sayılarının milyonları geçmesi ve Suriye'nin de Türkiye'ye benzer şekilde ataerkil yapıya sahip olması, olumsuz sosyo-ekonomik koşullar ile birleşip kız çocuklarının çocuk yaşta evlendirilme riskini artırmaktadır. Anık ve Barlin'in yürüttüğü nitel araştırmanın bulgularına göre ailelerin, özellikle babaların kız çocuklarının evlilik kararını vermelerinde ve kız çocuklarını evliliğe zorlamalarında çocuk yaşta zorla evliliklerin ekonomik bir kazanç olarak görülmesi belirleyicidir. Bu evlilikler bir yandan ekonomik yükü hafifletmenin bir yolu olarak görülürken, öte yandan "namus" yükümlülüğünün ve sorumluluğunun diğer aileye geçmesi anlamına da gelmektedir (Burcu vd., 2015).

Gül (2022), refakatsiz çocuklar başta olmak üzere göç sırasında ya da sonrasında çocukların insan ticaretine maruz kalabildiklerini, insan ticareti yapan kişiler tarafından kız çocuklarının para karşılığında "evlilik" görüntüsü altında ikinci ya da üçüncü eş olarak ana akım toplumun erkek üyeleriyle evlendirildiklerini aktarmıştır.

MAZLUMDER (2014) raporuna göre, Suriye'deki savaş sonrasında gerçekleşen göç ile birlikte çocuk yaşta ve ikinci-üçüncü eş olarak çok eşli evlilikler "evlilik" adı altında insan ticareti ve istismar haline gelmiştir. Türkiye'deki erkeklerin Suriyeli kadınlar ile evlendirilmesinin komisyonculuk yapılarak gelir getiren bir sektöre dönüşmüştür. Raporda özellikle Suriyelilerin yoğun olarak yaşadıkları Gaziantep, Hatay, Kilis, Şanlıurfa ve Batman illerinde daha yaygın olduğundan, bu evliliklerde genellikle 15-20 yaş arasındaki kız çocukları ve kadınların tercih edildiğinden, yaşı küçük olan kız çocukları için daha fazla ücret alındığından bahsedilmektedir. Kız çocuklarının, evlenmek isteyen kişilere Suriye sınırında, Türkiye'deki kamplarda ya da kamp dışında gösterilmesi gibi uygulamalardan söz edilmektedir. Bu evlilikleri tercih eden

erkeklerin genellikle sınır illerde yoğunlukta olduğunu ancak Türkiye'nin her bölgesinden gerçekleşebildiği aktarılmaktadır.

Geçim sıkıntısı yaşayan ailelerin kız çocuklarının zorla evlendirilmesi, çocuk yaşta zorla evliliklerin risklerinden biri olan "kumalık" olgusunu da karşımıza çıkarmaktadır. Suriyeli kadınlar ve kız çocukları, erken yaşta ikinci ya da üçüncü eş olarak çok eşli evlilikler yapmaya zorlanabilmektedirler. Agcadağ Çelik ve Vural (2018) Suriyeli Mülteci Kadınların Kuma Dramı: Kilis İli Örneği isimli çalışma kapsamında çok eşli 14 kadınla derinlemesine görüşme gerçekleştirmişlerdir. Kadınların evlilik yaşlarının 12 ila 20 arasında olduğu görülmektedir.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği temelli gerçekleşen çocuk yaşta zorla evlilikler ve kuma olgusu birçok istismarı ve cinsel şiddeti barındırmaktadır. Dini nikahlı gerçekleştirilen bu "evlilikler" kız çocuğunun şiddete ve istismara açık olmasına neden olmaktadır (Genç ve Öztürk, 2016). Dünya Sağlık Örgütü (2013) çocuk yaşta zorla evliliklerde cinsel şiddetin en büyük risk olduğunu, küçük yaştaki kız çocuklarının cinselliği reddetmeye, yasal ve toplumsal destek istemeye güçlerinin olmadığını belirtmektedir. TNSA (2018) raporu bulgularına göre 25-49 yaş grubundaki Suriyeli kadınların %38'i 18 yaşından ve %12'si 15.yaş gününden önce evlenmiştir. Halen evli olan Suriyeli kadınların %10'unun eşlerinin kendilerinden başka eşleri de olduğunu beyan ettikleri görülmektedir.

Bununla birlikte, akraba evliliklerinin çocuk yaşta zorla gerçekleştirilen evliliklerde önemli bir rol oynadığı hem ekonomik hem de kültürel olarak yaygın olduğu belirtilmektedir (Altuntek, 2001; 2006; Yüksel-Kaptanoğlu ve Ergöçmen, 2012; Baykara-Krumme, 2016; Kahraman ve Şenates, 2018; Kayı vd., 2018). Avrupa Birliği (AB), Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜKSAM) ve Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA)'nın (2019) araştırma kapsamında görüştüğü kadınların Suriye'de evlenme ve evlilik yaşantısı ile ilgili; kadınların evlendikleri kişinin daha çok akrabaları olduğu, hatta kadının yakın akrabası olan genellikle amcasının oğlu eğer kızla evlenmek isterse, kızın başka biri ile evlendirilmediği, önceliğin yakın akraba olduğu yönünde adetlerinin bulunduğunu aktardıkları belirtilmiştir.

Çocuk yaşta zorla evlendirilen kız çocuklarının yaşadığı bir diğer sorun ise evlilik uyumudur. Evliliğe biyopsikososyal hazırlığı olmayan kız çocukları

bir anda çocukluktan kadınlığa ve ‘eş’ rolüne geçmek zorunda bırakılmaktadır. Durğut ve Kısa'nın (2018) araştırmasında çocuk yaşta zorla evlilik gerçekleştiren kadınların evlilik uyum düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Ağyel (2020) kadınlarla gerçekleştirdiği çalışmasında; yetişkin yaşta evlenen kadınların %89,5'inin kendini evliliğe hazır hissettiğini, çocuk yaşta zorla ve erken evlenen kadınlarda bu oranın %30,8 olarak saptandığını aktarmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü tarafından 2018 yılında hazırlanan Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Suriyeli Göçmen Örneklemi (TNSA) Raporu'nda, Türkiye'de yaşayan 15-19 yaş arasındaki Suriyeli kız çocukların %39'unun çocuk doğurmaya başladığı aktarılmıştır.

Sıhhat Projesi ve Sağlık Bakanlığı (2019) Göç ve Sağlık kitabında; Suriyeli nüfus içindeki adölesan gebelik oranının yerleşik halkınkinden 2,17 kat daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Adölesan gebeliğin barındırdığı obstetrik riskler ve komplikasyonlar en önemli kırılmalıklardan biridir. Bu sorun toplumsal cinsiyete dayalı şiddet kapsamında değerlendirilmektedir (Sıhhat Projesi ve Sağlık Bakanlığı, 2019). Çocuk yaşta zorla evlilikler; cinsel sağlık sorunlarına, gelişimsel sorunlara neden olabilmektedir. Henüz evlilik sorumluluğuna hazır olmayan kız çocuklarına yetişkin rollerin yüklenmesi göç deneyimi ile birleştiğinde post travmatik stres bozukluğu, uyum bozukluğu gibi psikopatolojilere neden olabilmektedir (Gül, 2022). Çocuk yaşta zorla evlilik nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunları yetişkin olduklarında da hayatlarını etkilemeye devam edebilmektedir.

Doğan (2020) savaş sonrasında gerçekleşen göç sürecinde kadınların üreme sağlığı, enfeksiyonel ve kronik hastalıklar, ruh sağlığının bozulması gibi birçok sağlık sorunu yaşadıklarını aktarmıştır. Suriyeli kadınların göç ettikleri bölgede yeterli sağlık kuruluşunun olmaması, eğitim düzeylerinin düşük olması, yetersiz beslenme, hijyen koşulları, dil sorunları ve yetersiz sağlık okuryazarlığı sağlık sorunlarının oluşumunda önemli rol almaktadır. Sağlık okuryazarlığının genel okuryazarlık ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, Suriyeli kadınların eğitim durumlarına ilişkin gerçekleştirilen çalışmaların da incelenmesini kaçınılmaz hale gelmektedir. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (HÜNEE) tarafından 2018 yılında hazırlanan Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Suriyeli Göçmen Örneklemi (TNSA) Raporu'nda, Suriyeli kadınların büyük kısmının eğitim seviyesi düşük olduğuna vurgu

yapılmıştır. 15-49 yaş arası Suriyeli kadınların %19'u hiç eğitim almadığı veya ilkokulu bitirmediği, %47'si sadece ilkokulu bitirdiği, %20'si ortaokulu tamamladığı, %14'ü ise lise ve üzeri eğitime sahip olduğu aktarılmıştır. UN Women- SGDD (2018) raporunda ise Türkiye'deki Suriyeli kadınların %70'inin Türkçe bilmediği saptanmıştır.

Aydemir (2018) 301 Suriyeli kadın ile gerçekleştirdiği çalışmasında 37 kadının fiziksel şiddete uğradıklarını, kadınların öğrenim düzeyi azaldıkça şiddete uğrama düzeylerinin arttığını aktarmıştır. Bu kadınların eğitim durumları incelendiğinde; 13'ünün ilkokul mezunu, 14'ünün ortaokul mezunu, 3'ünün lise mezunu, 1'inin üniversite mezunu olduğu, 1'inin okur-yazar olduğu ancak herhangi bir diplomasının olmadığı, 5'inin okur-yazar olmadığı görülmektedir.

HÜNEE (2014) Türkiye'de Kadına Yönelik Şiddet Araştırması evlilik yaşı ve şiddet oranı arasındaki ilişkiyi net bir şekilde göstermektedir. Çalışmada, 15-24 yaş grubundaki kadınlar, en yaşlı grup olan 45-59 yaşlarındaki kadınların yaklaşık üç katı düzeyinde fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kalmaktadırlar.

UNFPA (2022) yapılan çalışmaların, çocuk yaşta zorla evlendirilen kadınların diğer yaş grubundaki kadınlara oranla evliliklerinde fiziksel şiddete daha fazla maruz kaldıklarını ortaya çıkardığını aktarmıştır. HÜNEE (2014) Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırmasının bulgularına göre, yaşamının herhangi bir döneminde fiziksel şiddet yaşama oranı çocuk yaşta zorla evlendirilmiş kadınlar arasında %48 iken, cinsel şiddete maruz kalan çocuk yaşta zorla evlendirilmiş kadınların oranı %19'dur.

Kadınların eğitim hakkı, çalışma hakkı, ihmal ve istismardan korunma hakkının ihlal edilmesi göç sonrasında kadınların statülerinin düşürüldüğü ve daha yoğun toplumsal cinsiyet ayrımcılığına maruz kalmalarına neden olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde Türkiye'de yaşayan Suriyeli kadınların iş gücüne katılımlarının oldukça düşük olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından 2019 yılında yayımlanan Türkiye'de çalışma izni ile çalışan Suriyelilerin sadece %6.8'inin kadın olduğu görülmektedir. HÜKSAM (2019) Kadın Sağlığı Danışma Merkezlerine Başvuran Suriyeli Kadınların Üreme Sağlığı ve Toplumsal Cinsiyet Temelli Şiddet Hizmetlerine İlişkin İhtiyaçlarının

Belirlenmesi Araştırma Raporunda ise göç öncesi çalışan kadınların yalnızca %19'unun Türkiye'de devam edebildiği, %81'inin göç sonrasında ücretli bir işte çalışmadıkları belirtilmektedir. UN Women'ın (2018) araştırmasına göre Türkiye'de yaşayan Suriyeli kadınların yalnızca %15'i gelir getiren bir işte çalışmaktadır. IGAM (2019) raporu, mülteci kadınların iş gücü piyasasına katılımının önündeki en önemli engellerden birinin toplumsal cinsiyete dayalı şiddet olduğunu belirtmiştir.

## Sonuç

Suriye iç savaşı 2011 yılında başlamış ve günümüze kadar devam etmektedir. Suriye'deki iç karışıklıklar ve savaş sonrası milyonlarca insan yerinden edilmiş ve zorunlu göç etmişlerdir. Zorunlu göç, birçok karmaşık sorunu da beraberinde getirmektedir. Suriyeliler zorunlu göç ile ülkelerinden ayrılarak travmatik olayları deneyimlemişlerdir. Göç olgusundan kaynaklı yaşanan bu zorluklar göç öncesinde olduğu gibi göç sırasında ve göç sonrasında da devam etmektedir. Zorunlu göç olgusuna Suriyeli kadınlar ve kız çocukları perspektifinden bakıldığında kadın ve kız çocuklarının göç sürecinde toplumsal cinsiyete dayalı şiddet temelli birçok şiddet ve tehdit ile karşılaştıkları görülmektedir.

Savaş ve sonrasında zorunlu göç sürecini bir kadın ya da kız çocuğu olarak deneyimlemek, toplumsal cinsiyet normları arasında yeni bir düzen kurmaya çalışmak erkeklerin deneyimlerinden çok daha farklıdır. Ataerkil toplumlarda, kadın ve kız çocuklarının rolleri, davranışları, sorumlulukları iktidarı temsil eden erkekler ve toplumun diğer üyeleri tarafından belirlenmekte ve kontrol edilmektedir.

Göç sürecindeki toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kadınların göç sürecinde karar alma mekanizmalarına dahil edilmemesi ve bağımlı olarak 'eş', 'anne' rolünde konumlandırılmaları ile başlamaktadır. Kadınlar ve kız çocuklarının toplumsal cinsiyet temelli yaşadıkları sorunların başında çocuk yaşta zorla evlilikler gelmektedir.

Çocuk yaşta zorla evlilikler hem ulusal hem de uluslararası topluluklarca insan hakları ihlali, çocuk hakları ihlali (hem kız hem oğlan çocukları açısından), toplumsal cinsiyete dayalı şiddetin ve kadına yönelik şiddetin bir türüdür (UNICEF, 2017). Çocuk yaşta zorla evlilikler; fiziksel, cinsel, ekonomik ve duygusal istismar biçimlerini de barındırmaktadır. Çocukların

yaşam, güvenlik, eğitim, sağlık haklarını ihlal ederek çocukların özgürlüklerini elinden alır (UNFPA, 2021).

Çocuk yaşta zorla evlendirilen kız çocukları, yetişkinlik dönemlerinde; sağlık sorunları, psikolojik rahatsızlıklar, psikopatoloji, eğitime katılımın engellenmesi ve dolayısıyla istihdama erişimin sınırlandırılması ve bunun yol açtığı ekonomik sorunlar, fiziksel, duygusal, ekonomik ve cinsel şiddet, sosyal yaşama katılımın sınırlandırılması ve evde yaşamaya mahkum edilmesi sonucu uyum ve dil problemleri yaşayabilmektedirler. Çocuk yaşta zorla evlilik sonrası adölesan gebeliklere fizyolojik olarak hazır olunuşlarının olmaması nedeniyle anne ölümü ya da bebek ölümü gerçekleşebilmektedir.

Ataerkil ve cinsiyetçi perspektifin varlığını sürdürmesi Suriyeli kadınların barınma sorunu yaşamalarında bile önemli rol oynamaktadır. Özellikle yalnız, eşi vefat etmiş ya da boşanmış kadınlar ev ararken dahi tacize açık görülmüşlerdir. Kültür, din, gelenek ve yaşayış biçiminin eril iktidar hegemonyasında sürmesi, çok eşliliğin, çocuk yaşta zorla evliliklerin bu zeminde meşrulaştırılması kadın ve kız çocuklarının yaşadıkları sorunların toplumsal cinsiyet temelli olduğunun göstergesidir.

**KAYNAKÇA**

- Afyonoğlu, M, F. (2019). *Konya’da Yaşayan Suriyeli Kadınların Sorun ve İhtiyaçlarıyla Şekillenen Şiddet Deneyimi: Kesişimsellik Perspektifinden Bir Sosyal Çalışma Değerlendirmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Agcadağ Çelik, İ. ve Vural, F. (2018). Suriyeli mülteci kadınların kuma dramı: Kilis ili örneği. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 343-382. DOI: 10.26466/opus.406308
- ASPB. (2016). Suriyeliler ile Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları arasındaki evlilik ilişkileri araştırması. Ankara: aile ve sosyal politikalar bakanlığı aile ve toplum hizmetleri genel müdürlüğü.
- AFAD. (2014). Suriye’den Türkiye’ye nüfus hareketleri kardeş topraklardaki misafirlik. <https://www.afad.gov.tr/suriye-raporlari>, (Erişim Tarihi: 14.10.2023).
- AFAD. (2014). Türkiye’deki Suriyeli kadınlar. [https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/17934/xfiles/turkiye\\_d\\_eki-suriyeli-kadinlar\\_-2014\\_2\\_.pdf](https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/17934/xfiles/turkiye_d_eki-suriyeli-kadinlar_-2014_2_.pdf), (Erişim Tarihi: 14.09.2023).
- Ağyel, M. (2020). *Erken yaşta evlenen ve evlenmeyen kadınların çocuk yaşta evliliğe ve aile içi şiddete ilişkin görüşlerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avrupa Konseyi ve Türkiye Barolar Birliği. (2022). Hak savunucusu avukatlar için rehber kitap serisi – 4 toplumsal cinsiyet. [https://ihem.barobirlik.org.tr/Contents/Upload/4---Toplumsal-Cinsiyet\\_mjntzrif.mmq.pdf](https://ihem.barobirlik.org.tr/Contents/Upload/4---Toplumsal-Cinsiyet_mjntzrif.mmq.pdf)
- Avrupa Birliği (AB), Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜKSAM) ve Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA). (2019). Suriye’den Türkiye’ye kadın olmak. [https://huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/suriyedenurkiyeye\\_TR\\_210\\_519.pdf](https://huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/suriyedenurkiyeye_TR_210_519.pdf), (Erişim Tarihi: 14.09.2023).
- Aydemir, Y. (2018). *Mülteci kadınların karşılaştıkları güçlükler: Batman örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- BMMYK. (2016). 1951 Cenevre sözleşmesi-mültecilerin hukuki statüsüne ilişkin sözleşme. <http://www.multeci.org.tr/wp->

- content/uploads/2016/12/1951-Cenevre-Sozlesmesi-1.pdf, (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- Buz, S. (2006). *Kadın ve göç ilişkisi: Sığınan ve sığınmacı kadınlar örneği*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Buz, S. (2008). Türkiye'deki sığınmacıların sosyal profili. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10(4), 1-14.
- Burcu, E., Yıldırım, F., Sırma, Ç. S., ve Sanyaman, S. (2015). Çiçeklerin kaderi: Türkiye'de kadınların erken evliliği üzerine nitel bir araştırma. *Bilig/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-98.
- Büyükçalık, M. (2014). *Mülteci hukukunun gelişimi ve Türkiye'de mültecilerin sosyal hakları*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- CEİD. (2021). Kadın mülteciler ve toplumsal cinsiyet eşitliği haritalama ve izleme çalışması. Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin İzlenmesi Projesi Faz II. <https://ceidizler.ceid.org.tr/Kadin-Multeciler-ve-Toplumsal-Cinsiyet-Esitligi-Haritalama-ve-izleme-calismasi-i236>
- Dural, F. (2021). *Geçici koruma statüsü'ne sahip Suriyeli kadınların toplumsal cinsiyete ilişkin deneyimleri ve sosyal hizmet uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Ecevit, Y. (2021). Toplumsal cinsiyet temel kavramlar, Türkiye'de katılımcı demokrasinin güçlendirilmesi. Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin İzlenmesi Projesi Faz II. Ankara: CEİD Yayınları.
- Ekici, S. ve Tuncel, G. (2015). Göç ve insan. *Birey ve Toplum*, 5(1), 9-22.
- Elçik, N. (2019). *Türkiye'deki Suriyeli kadınların mültecilik deneyimi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Evlendirme yönetmeliği (1985). T.C. Resmi Gazete, sayı: 18921, <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/18921.pdf> (Erişim Tarihi: 02.12.2023).
- Freedman, J. (2016). Sexual and gender-based violence against refugee women: a hidden aspect of the refugee "crisis", *Reproductive Health Matters*, 24:18–26 Doi:10.1016/j.rhm.2016.05.00318

- Gazete, T. R. (2014, Ekim 22). Geçici Koruma Yönetmeliği. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141022-15-1.pdf>, (Erişim Tarihi: 14.09.2023).
- Genç, H. ve Öztürk, D. (2016). Türkiye'deki Suriyeli kadınlar: mevcut durumları, sorunlar ve çözüm önerileri. *Liberal Düşünce Dergisi*, 21(84), 67-91.
- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (GİGM). (2016). Türkiye Göç Raporu 2016. T.C. İçişleri Bakanlığı Göç Genel İdaresi Genel Müdürlüğü Yayınları. [https://www.goc.gov.tr/kurumlar/goc.gov.tr/YillikGocRaporlari/2016\\_yiik\\_gFroc\\_raporu\\_haziran.pdf](https://www.goc.gov.tr/kurumlar/goc.gov.tr/YillikGocRaporlari/2016_yiik_gFroc_raporu_haziran.pdf), (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (GİGM). (2023). Geçici koruma istatistikleri. <https://www.goc.gov.tr/gecici-koruma5638>, (Erişim Tarihi: 11.12.2023).
- Gül, M. (2022). Göç sürecinde erken yaşta evlilikleri Türkiye'de yaşayan Suriyeli çocuklar özelinde düşünmek, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 49, 573-588.
- Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Uygulama ve Araştırma Merkezi (HÜKSAM). (2019). Kadın sağlığı danışma merkezlerine başvuran Suriyeli kadınların üreme sağlığı ve toplumsal cinsiyet temelli şiddet hizmetlerine ilişkin ihtiyaçlarının belirlenmesi araştırma raporu. <https://dspace.ceid.org.tr/xmlui/handle/1/835>, (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (HÜKSAM). (2017). Türkiye'de yasal olarak ikamet eden yabancıların profili ve yaşam koşulları. <https://dspace.ceid.org.tr/xmlui/handle/1/975>, (Erişim Tarihi: 17.09.2023).
- Heise, L. (1998). Violence against women: An integrated, ecological framework. *Violence Against Women*, 4, 262-290.
- Hopancı, S., Koç, F. ve Özkoçak, V. (2019). Erken yaşta evlendirilmiş Suriyeli çocuklar. *Researcher: Social Science Studies*, 7(4), 10-22.
- HÜNEE. (2014). Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması Özet Rapor. [https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/Ara%C5%9Ft%C4%B1rma%20-](https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/Ara%C5%9Ft%C4%B1rma%20)

- %20raporlar/Aile%20i%C3%A7i%20C5%9Eiddet%20Ara%C5%9Ft%20B1rmalar%20B1/ozetraporturkce\_2014\_ais.pdf
- HÜNEE. (2018). Nüfus ve sağlık araştırması Suriyeli göçmen örnekleme. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü: [https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/yayinlar/2019\\_tnsa\\_SR\\_compressed.pdf](https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/yayinlar/2019_tnsa_SR_compressed.pdf) (Erişim tarihi: 25.11.2023)
- İGGM. T.C. İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. <https://www.goc.gov.tr/gecici-koruma5638> (Erişim tarihi: 27.01.2023)
- İGGM. T.C. İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. Türkiye Göç Raporu 2016. [https://www.goc.gov.tr/kurumlar/goc.gov.tr/files/2016\\_yiik\\_goc\\_raporu\\_haziran.pdf](https://www.goc.gov.tr/kurumlar/goc.gov.tr/files/2016_yiik_goc_raporu_haziran.pdf) (Erişim tarihi: 12.12.2022)
- IASC. (2017). İnsani yardım faaliyetleri için toplumsal cinsiyet kılavuzu, [https://eca.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20ECA/Attachments/Publications/2020/1/IASC\\_GenderHandbook\\_TUR.pdf](https://eca.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20ECA/Attachments/Publications/2020/1/IASC_GenderHandbook_TUR.pdf) (Erişim tarihi: 12.10.2023)
- IOM. (2009). *Göç terimleri sözlüğü ikinci basım*. (R. Perruchoud , & J. Redpath, Dü.). [https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml31\\_turkish\\_2ndedition.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml31_turkish_2ndedition.pdf), (Erişim Tarihi: 11.10.2023).
- IOM-Un Migration. (2020). World migration report. [https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr\\_2020.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020.pdf), (Erişim Tarihi: 17.09.2023).
- Kadın Çalışmaları Derneği. (2018). Mülteci kadınlarla çalışan stk'lar için el kitabı. <https://dspace.ceid.org.tr/xmlui/handle/1/1459>, (Erişim Tarihi: 17.09.2023).
- Kadın ve Demokrasi Derneği (KADEM). (2022). Yıllara göre yasal düzenlemeler. <https://kadem.org.tr/kadinlara-yonelik-yasal-duzenlemeler/>, (Erişim Tarihi: 12.10.2023).
- Karataş, A. E. (2020). Geçici koruma altındaki Suriye vatandaşlarının çocuk yaşta evliliklerinin mukayeseli hukuka ve Türk hukukuna göre geçerliliği. *İstanbul Hukuk Mecmuası*, 78(1), 21-81.

- Martin, P.D., Specter G, Martin M, Martin D. (2003). Expressed attitudes of adolescents toward marriage and family life. *Adolescence*, 38(150): 359-367.
- Mazlumder Kadın Çalışmaları Grubu. (2014). Kamp Dışında Yaşayan Suriyeli Kadın Sığınmacı Raporu. İnsan Hakları ve Mazlumlar İçin Dayanışma Derneği. [https://mazlumder.org/webimage/MAZLUMDER%20KAMP%20D%20I%20C5%20EINDA%20YA%20C5%20EAYAN%20KADIN%20SI%20C4%20EINMACILAR%20RAPORU\(9\).pdf](https://mazlumder.org/webimage/MAZLUMDER%20KAMP%20D%20I%20C5%20EINDA%20YA%20C5%20EAYAN%20KADIN%20SI%20C4%20EINMACILAR%20RAPORU(9).pdf), (Erişim Tarihi: 14.09.2023).
- Nikolic-Ristanovic R. (2000). Definition of violence in war and the experience of women: The subject of research. In *Women, violence and war: Wartime victimization of refugees in the Balkans*. Budapest, Hungary: Central European Press.
- OHCHR (2014). "Preventing and eliminating child, early and forced marriage"(A/HRC/26/22), <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/G14/128/76/PDF/G1412876.pdf?OpenElement>
- Örgen, A. (2017). İnsan hakları, sosyal hizmet ve mültecilik üzerine bir derleme. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 17(1), 53-67.
- Özcebe, H. ve Küçük Biçer, B. (2013). Önemli bir kız çocuk ve kadın sorunu: Çocuk evlilikler. *Türk Ped Arş.* 2013; 86-93. <https://doi.org/10.4274/tpa.1907>
- Pehlivan, K. (2019). *Stk'ların Suriyeli göçmen kadınların "güçlenmesine" etkileri: Hatay örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sihhat Projesi ve Sağlık Bakanlığı. (2019). Göç ve Sağlık kitabı. [http://www.sihhatproject.org/Belgeler/G%C3%B6%C3%A7%20ve%20Sa%C4%9Fl%C4%B1k%20Kitab%C4%B1\\_Final.pdf](http://www.sihhatproject.org/Belgeler/G%C3%B6%C3%A7%20ve%20Sa%C4%9Fl%C4%B1k%20Kitab%C4%B1_Final.pdf)
- Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği ve Birleşmiş Milletler Kadın Birimi. (2018). Türkiye'de geçici koruma altındaki Suriyeli kadın ve kız çocukların ihtiyaç analizi. <https://dspace.ceid.org.tr/xmlui/handle/1/861>, (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- Silliman, B. & Schumm, W. R. (2004). Adolescent perceptions of marriage and premarital couples education. *Family Relations*, 53, 513-520.

- Stark L., Wessells M. (2012). Sexual violence as a weapon of war. *Journal of the American Medical Association*, 308, 677-678. Crossref ISI.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2014). Türkiye’de kadına yönelik aile içi şiddet araştırması özet rapor. [http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TKAA2014\\_Ozet\\_Rapor.pdf](http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TKAA2014_Ozet_Rapor.pdf), (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- TÜİK. (2023). Karşılıklı yaş grubuna göre evlenenler, 2001-2022 istatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2022-49437>, (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- UNFPA. (2013). The state of world population 2013. motherhood in childhood. <https://www.unfpa.org/press/state-world-population-2013-motherhood-childhood>, (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- UNFPA. (2018). In Turkey, refugee child marriages drive adolescent pregnancies underground. <https://www.unfpa.org/news/turkeyrefugee-child-marriages-drive-adolescent-pregnancies-underground> (Erişim Tarihi:12.10.2023)
- UNFPA. (2020). Çocuk yaşta, erken ve zorla evliliklerin sağlık riskleri ve sonuçlarına çok sektörlü yaklaşım. [https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/unfpa\\_cyeze\\_sagliksonuclariraporu\\_turkce.pdf](https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/unfpa_cyeze_sagliksonuclariraporu_turkce.pdf), (Erişim Tarihi: 10.08.2023).
- UNFPA. (2021). Çocuk yaşta, erken ve zorla evliliklerin önlenmesi temel bilgiler rehberi. [https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/unfpa\\_temelbilgilerrehber.02.07.21.rev1\\_.pdf](https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/unfpa_temelbilgilerrehber.02.07.21.rev1_.pdf), (Erişim Tarihi: 10.09.2023).
- UNFPA ve Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (HÜKSAM). (2018). Türkiye’de çocuk yaşta erken ve zorla evlilikler: 1993-2018 Türkiye nüfus ve sağlık araştırmaları veri analizi raporu. [https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11655/23355/2018\\_TNSA\\_Suriye\\_Orneklemi\\_OzetRapor.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11655/23355/2018_TNSA_Suriye_Orneklemi_OzetRapor.pdf?sequence=1&isAllowed=y),(Erişim Tarihi: 17.09.2023).
- UNHCR. (2018). Suriye acil durumu. UNCHR-BM Mülteci Örgütü: <https://www.unhcr.org/tr/suriye-acil-durumu> (Erişim tarihi: 17.11.2023)

- UNHCR. (2023). Operational Portal Refugee Situation. (Erişim tarihi: 17.11.2023) <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/103407>
- UNHCR. (2023). Total Persons of Concern by Country of Asylum. Situation Syria Regional Refugee Response (unhcr.org)
- UNICEF. (2017). Child marriage. <https://www.unicef.org/rosa/what-we-do/child-protection/child-marriage>, (Erişim Tarihi:10.09.2023)
- UNICEF. (2017). Hizmet sağlayıcılar için çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi hizmet sağlayıcılar için uygulama rehberi. Unicef Türkiye Temsilciliği, Ankara.
- UNICEF. (2018). Child marriages: Last trends an future prospects, <https://data.unicef.org/resources/child-marriage-latest-trends-and-futureprospects>, (Erişim Tarihi: 16.08.2023).
- Un Women ve SGDD. (2018). Türkiye’de geçici koruma altındaki Suriyeli kadın ve kız çocukların ihtiyaç analizi. <https://www.raporlar.org/wp-content/uploads/2018/09/SGDD-Suriyeli-Kadınların-ihhtiyac-analizi-2018.pdf> (Erişim tarihi: 12.11.2023)
- Usta, J., & Singh, N. (2015). Domestic violence against women in war and armed conflicts. In M. Taylor, J. Pooley, & R. S. Taylor (Eds.), *Overcoming domestic violence creating a dialogue around vulnerable populations* (pp. 205-244). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Usta, J., Masterson, A.R. & Farver, J. M. (2016). Violence against displaced Syrian women in Lebanon. *journal of interpersonal violence*, 1–13. DOI: 10.1177/0886260516670881
- Üstündağ, G. (2020). Çocuk yaşta evlilik gerçekleştiren 18-22 yaş arası Suriyeli kadınların evlilik uyumu ve yaşadıkları ilişki problemlerinin değerlendirilmesi (Konya örneği). Yüksek Lisans Tezi, T.C KTO Karatay Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Vatandaş, S. (2021). Göç yolunda kadın olmak. Uluslararası Mülteci Hakları Derneği. [https://www.academia.edu/45439256/G%C3%B6%C3%A7\\_Yolunda\\_Kad%C4%B1n\\_Olmak](https://www.academia.edu/45439256/G%C3%B6%C3%A7_Yolunda_Kad%C4%B1n_Olmak)
- Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu. (2013). Ankara: Resmi Gazete.
- Yazbek, S. (2013). *Çapraz ateşte bir kadın- Suriye devrim günlükleri*, Timaş Yayınları, İstanbul.

WHO. (2018). Adolescents: Health risks and solutions. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>, (Erişim Tarihi: 13.09.2023).



## BÖLÜM 7

### ERGENLERDE ÖFKE VE SALDIRGANLIK ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

Psk. Gülçin GÜÇTEKİN<sup>1</sup>

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

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10946631>

---

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü İzmir, Türkiye. [pskgulcinguctekin@gmail.com](mailto:pskgulcinguctekin@gmail.com), Orcid ID: 0009-0002-8402-5813

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



## GİRİŞ

Ergenlik kişinin çocukluk döneminin sona ermesi ile başlayan hızlı fizyolojik , psikolojik ve sosyal değişimlerin görüldüğü ve yetişkinliğe geçiş olarak ifade edilen yaşam dönemidir.Ergenlikte hormonal ve fiziksel değişimlerin yanısıra, bireyde gittikçe artan bir bağımsızlık ihtiyacı da ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde duygusal olarak pekçok değişim yaşayan ergene sabit ve kalıplaşmış bulduğu kurallar anlamsız gelir. Bu durum toplumla ve çevresiyle farklı düzeylerde uyum sorunları yaşamasına neden olabilir. Yüksek duygu karmaşası içerisinde olan ergenin etkili iletişim kurması, duygularını özellikle de öfke duygusunu tanınması ve öfkesiyle nasıl baş edeceğini biliyor olması olumlu bir yaşam sürdürebilmesi için büyük önem taşımaktadır. Bazı yaşamsal olaylar karşısında ergenler öfke kontrol problemi yaşayabilir ve bu durum onları öfkeli ve saldırgan davranışlar sergilemeye yönlendirebilir.

### Ergenlik Dönemi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ergenliği, 10 ile 19 yaş aralığındaki bireyin çocukluk dönemi ve erişkinlik dönemi arasında, büyüme ve gelişme dönemine geçiş evresi olarak tanımlamaktadır. (Sarıdağ, 2014). Ergenlik, gelişmekte olan çocuk için atlatılması oldukça zor olan bir evredir. Çocuklar oldukça uzun ve davranışsal olarak dengeli bir dönemin ardından istikrarsızlık ve düzensizlik dönemi olan ergenliğe geçerler.

Birey, çocukluğundan yaşlılığına kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterir. Bu bağlamda yaşam çizgisini dikkate alarak bireyin hayatını genel hatlarıyla; Çocukluk, Ergenlik, Yetişkinlik, Yaşlılık gibi ana gelişim dönemlerine ayırarak incelemek mümkündür. Koç (2004)'a göre ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle başlayıp fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen dönemdir.

Ergenlik dönemi, insan gelişiminde çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde görülen hormonal ve fiziksel değişikliklerin yanı sıra, kişide gittikçe artan bir bağımsızlık ihtiyacı da ortaya çıkmaktadır (Onur, 1987). Çocukluk döneminde karşılaşılan sorunlar, yetişkin müdahalesi ya da çocuğun yaratıcılığı ile çözümlenirken, bireyin ilk kez ergenlik çağında çözüm bulunamayan sorunlarla karşılaştığı görülmektedir

(Altınay, 2001). Koptagel (2001), bu dönemin içindeki bireyler kendisini içinde bulunduğu toplumsal sürece ayak uydurmaya çalışırken yaşadığı çatışmalar ve kendini kabul ettirme mücadelesi yaşarken bulur. Bu zorlu süreç onun dayanma gücünü, olayları anlamlandırma, tahlil etme, karşılığında ortaya tepki koyma durumlarını kısaca duygusal gelişimini doğrudan etkilemektedir.

Ergenlik, geç çocukluk döneminde başlayan ve kişinin çocukluktan itibaren yetişkinliğe girmesiyle sona eren fizyolojik bir gelişim sürecidir. Kızlarda ergenlik regl dönemi ve göğüs gelişimi ile başlar; Erkeklerde ise bu durum yüzdeki kılların büyümesi ve sesin azalıp değişmesiyle başlar(Koç, 2004).

### **Ergenlik Döneminde Karşılaşılan Davranış Problemleri**

Bireyin yaşam evrelerini incelendiğinde en karmaşık ve sıkıntılı dönemin ergenlik dönemi olduğu bilinmektedir. Bu dönemde ergende fiziksel, sosyal ve psikolojik birçok değişiklik gözlemlenir. Sonuç olarak ergenler yaşadıkları ani biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlere uyum sağlamakta zorlanabilirler ve bu değişimler uyum konusunda bir takım sorunlara yol açabilir.

Uyum ve davranış bozuklukları, çocuğun çeşitli zihinsel ve fiziksel nedenlerle iç çatışmalarını davranışlarına aktarması sonucu ortaya çıkar. Yani bu çocukların çevreleriyle ilişkileri her zaman gergin ve çelişkilidir. Sık sık gerginlik, sinirlilik, geçimsizlik, kavga, okuldan kaçma, hırsızlık, yangın, kurallara uymama gibi belirtiler bu grupta toplanır (Yörükoğlu, 1993).

Ergenlik döneminde görülen uyum sorunlarından biri de problem davranışlardır. Bireyin sağlığını, öznel refahını ve sosyal yaşamını doğrudan veya dolaylı olarak olumsuz yönde etkileyen, ergenin gelişimsel görevlerini yerine getirmesini ve sosyal rollerini yerine getirmesini engelleyen davranışlar problem davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Jessor, 1991, 1998).

Çocuk ve ergenlerin davranışlarının normal mi yoksa anormal mi olduğunu belirlemek için beş kriter olduğu öne sürülmüştür. Bunlar: yaşa uygunluk, sapkın davranışların yoğunluğu ve sürekliliği, cinsiyet rolü beklentileri ve kültürel faktörlerdir. Gelişim aşamalarının getirdiği doğal zorluklara yakın çevrenin olumsuz etkileri de eklenince çocukta bunlara tepki olarak sıklıkla duygusal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. (Yavuzer, 2003).

Problem davranışlar ergenlerin hem psiko-sosyal gelişimini, sosyal uyumunu hem de fiziksel sağlığını tehlikeye sokan davranışlardır. Sorun davranışları arasında sigara içme, alkol kullanımı, uyuşturucu kullanımı, erken cinsel ilişki ve anti-sosyal davranışlar, dikkatsiz araç kullanma, evden veya okuldan kaçmak, okulu bırakmak yer alır. (Jessor, 1987, 1991). Genel olarak bireyin sağlığını, öznel refahını ve sosyal yaşamını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen, yasal ve toplumsal normların ihlali yoluyla olumsuz sonuçlara yol açan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Jessor, 1987, 1998).

Ergenlerde problem davranış üzerine yapılan çalışmalar, ergenlerin problem davranışlara yönelme olasılığını artıran önemli bir faktörün aile olduğunu göstermektedir. Aile, bireyin beslenme, korunma, sevgi gibi ihtiyaçlarının karşılandığı ve bireyin anlaşma, uzlaşma, bağlılık, dayanışma ve işbirliği gibi olumlu nitelikleri, insanlar arası ilişkilerde belirleyici nitelikleri kazanabildiği ortamdır. Bununla birlikte anlaşmazlık, çatışma gibi olumsuz durumlarla karşılaşıldığında uygulanacak davranışların öğrenildiği kurumdur. İyi bir gözlemci olan çocuk, ebeveynin kendisi, kardeşleri ve birbirleriyle olan etkileşimini gözlemler ve bu ağı değerlendirerek karşılık verir. Öyleyse; Aile, bireysel davranışların şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Yavuzer, 2003; Yörükoğlu, 2004).

Ergenlikte aile ortamındaki değişiklikler, aile içi şiddet, olumsuz aile ortamları, aile yapısındaki ani değişiklikler, ergenlerin problem davranışlara karışma durumlarını arttırmaktadır. Ergenlikte gözlemlenen problem davranışlarla mücadeleye yönelik yapılabilecek önleme ve müdahale çalışmalarında ailenin önemli bir unsur olduğu bilinmelidir (Arslan, 2012).

Ergenlik döneminde uyum sorunu ve problem davranış sadece aile tutumlarının kötü olmasından kaynaklanmaz, aynı zamanda çevresel faktörlerden dolayı da gelişebilir. Travmatik olaylar; kavgalar, aile içi karışıklıklar, aile içi şiddet gibi aile sorunları; Ölüm veya boşanma nedeniyle ebeveynlerin yabancılaşması gibi kayıp ve ayrılıklar da uyum sorununa ve problem davranışa neden olan çevresel faktörlere örnek olarak değerlendirilebilir (Erden ve Kargı, 2005).

### ***İçselleştirilmiş Davranış Problemleri***

İçselleştirme davranışında olumsuz duygular bireyin kendine yöneliktir ve kaygı, geri çekilme, korku ve endişe ile ilişkilendirilir(Kızılıpınar ve Çolak,

2019). Reynolds, (1990) içselleştirilmiş davranış problemlerini gizli ve gözlemlenemeyen, dolayısıyla gizli ve sıkı bir şekilde kontrol edilen içsel davranışlar olarak tanımlıyor. Utangaçlık, içe dönüklük, aşağılık duygusu, öz farkındalığın zayıf olması, aşırı duyarlılık, korku, kaygı, gruplara katılmaktan kaçınma, üzüntü, ruh hali değişimleri, kırgınlık, ilgisizlik ve dikkatsizlik bu grubun davranışlarının bir parçasıdır (Akt: Akan, 2001). Ayrıca içselleştirilmiş davranış problemlerinde; duygu durum bozuklukları, utangaçlık, bedensel yakınmalar, kaygı/depresyon ve bunların dışında sosyal sorunlar, öğrenme sorunları ve dikkat sorunları ele alınmaktadır.

### ***Dışsallaştırılmış Davranış Problemleri***

Dışsallaştırma davranışı, olumsuz duyguları öfke ve saldırganlık biçiminde diğerlerine yöneltmek olarak tanımlanabilir. Bunun nedeni bireyin öz düzenleme yeteneğinin tam olarak gelişmemiş olmasıdır (Kızılpınar ve Çolak, 2019). Dışsallaştırılmış davranış problemleri, oldukça açık ve gözlemlenebilir olan, açık bir şekilde kontrol edilen, dışa yönelik davranışlar olarak adlandırılır ve bu nedenle teşhis edilmesi daha kolay olabilir (Albayrak, 1994). Güvensizlik, itaatsizlik, saldırganlık (nesnelere ve insanlara karşı), aşırı ilgi beklentisi, küfür, güvensizlik, başkalarını suçlama, yıkıcılık, zarar verme, aşırı hiperaktivite, aşırı öfke, kıskançlık, suç ve saldırganlık dışsallaştırılmış davranış problemleri içerisine girmektedir. Dışsallaştırılmış davranış problemleri, kişinin kendi düşüncelerini, duygularını veya algılarını dış çevreyle ilişkili olduğunu görme eğilimini tanımlar( Akan, 2001).

### ***Öfke: Tanımlar ve Kavramlar***

Öfke, her insanın hissettiği temel duygulardan bir tanesidir. Kişinin hayal kırıklığı, kendisine yönelik tehdit olarak algılanma, haksız muamele görme, alay edilme, incinme, yoksun bırakılma, kendini yetersiz hissetme gibi olumsuz bir deneyim yaşayan kişinin herhangi bir saldırıya zorlanması veya maruz kalması sonucu gösterdiği doğal tepkisidir. Öfke, olumsuz bir olayın sebebi olarak algılanan birine veya bir şeye karşı geçici, olumsuz düşmanlık veya iticilik duygularının ifade ettiği duygusal bir durumdur ve sıklıkla düşmana zarar verme veya misilleme yapma arzusu üretir (Kassinove, Taftrate, 2021).

Soykan'a (2003) göre öfke; İnsanın istek, ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanmaması ya da beklenmeyen ve istenmeyen sonuçlarla karşı karşıya

kalması sonucu ortaya çıkan son derece insani ve evrensel bir duygudur. Sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygu olan öfke, kontrolden çıkıp kontrolsüz bir şekilde ifade edildiğinde hayatın birçok alanında sorunlara neden olabiliyor. Öfke, basit bir kızgınlık veya kızgınlıktan yoğun öfkeye kadar değişen duygusal bir durumdur. Bazen orta derecede, kısa süreli ve hatta insana faydalı olabilirken bazen de çok şiddetli, yoğun, sürekli ve yıkıcı olabilir (Balkaya, 2001). Öfke kelimesi günlük dilde sıklıkla öfke ve kızgınlık duygularını ifade etmek için kullanılır. Navaro (1999) öfkenin kızgınlıktan ayrılması gerektiğini ve öfkeyi kızgınlığın daha yoğun ve birikimli bir biçimi olduğu şeklinde ifade etmektedir. Köknel'e (2000) göre öfke, hayal kırıklığı, korku gibi hoş olmayan durumlarla karşılaşıldığında ortaya çıkan duygulanım ve coşku hallerinden biridir.

Öfke insan doğasının temel duygularından biridir. Öfke iyi kontrol edildiğinde psiko-sosyal gelişim, kişilerarası ilişkiler ve kişisel mutluluk üzerinde olumlu etki yaratır; İyi yönetilmediğinde bireyler, aileler, işyerleri ve toplum için yıkıcı sonuçlar doğurabilir (Özmen ve Ark., 2014). Öfke kişinin haksız muameleye maruz kalması, şiddete maruz kalması, aşağılanması, fiziksel zarar görmesi, duygusal açıdan travma yaşaması, tehdit edilmesi, hüsrana uğraması, mahrum bırakılması, suçlanması gibi durumlarda sergilediği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünü olarak ifade edilir (Onbaşılı, 2011).

### **Öfkenin Kaynağı**

Bireyin yaşamış olduğu öfke fizyolojik, sözel ve davranışsal olarak gün yüzüne çıkmaktadır. Ne şekilde ortaya çıkarsa çıksın, öfkeyi meydana getiren etmenlere bakıldığında, tek bir nedenin olmadığı bilinmektedir. Fakat engellenmenin, öfkenin kaynağındaki en temel neden olduğu görülmektedir (Averill,1983). Öfke için diğer bir kaynak ise reddedilmedir. Kişi herhangi bir durum olay karşısında veya günlük ilişkilerinde reddedilme durumunda öfke yaşayabilir. Aynı zamanda hoş olmayan, rahatsız edici durumlar, model alma, hoşnutsuzluk, şahsi haklara saygısızlık, kuralların ihlal edilmesi, art niyet içeren davranışlar da öfkeye sebep olan etmenlerdendir (Kısaç,1997).

Öfkenin nedeni olabilecek diğer bazı uyarıcılar ise gürültü, yoğun ışık ve ansızın ortaya çıkan beklenmedik durumlar olabilmektedir. Bu tür durumlarda gösterilen tepkilerin türü kişiden kişiye hatta ara sıra aynı bireyin değişik

zamanlarda deneyimlediklerine göre değişebilmektedir. Bu tepki, uyarının yoğunluğu ile alakalı olabilir. Bazen de kişinin içerisinde olduğu fiziksel koşullar öfkenin belirleyicisi olmaktadır. Ayrıca ağrı, hastalık ve bitkinlik yaşayan bireyler daha basit öfkelenirler.

### **Öfkenin İşlevi**

Öfkenin tüm olumsuz sonuçlarına rağmen uyarıcı, koruyucu veya insanı harekete geçirici işlevi, bu duygusal deneyimin yaşamın devamı için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Yaşamda hayatta kalabilmek için, organizmaların kendilerine yönelik varoluşsal tehditlerin farkında olmaları gerekir ve kendilerini korumak, hayatta kalmak ve yolculuklarına devam etmek için saldırgan davranışlar sergileyebilmeleri gerekebilir (Soykan,2003).

Öfke duygusu kısa süreli, orta şiddette ve bazen insana faydalı olabilse de bazen oldukça şiddetli, yoğun, sürekli ve yıkıcı olabilmektedir. Öfkenin açıkça ifade edilmesi durumunda yıkıcı sonuçlara yol açabileceğine dair uzun süredir devam eden inanış nedeniyle, çoğu toplumda öfke olumlu karşılanmamaktadır. Olumsuz olarak algılanan öfkenin bireyleri saldırılara karşı savunmasız hale getirebileceği, kişilerarası ilişkilerde çatışmaya neden olabileceği ve benlik saygısının azalmasına neden olabileceği ileri sürülmektedir. Öfkenin ifade edilmesindeki bu kasıtlı olumsuzlukların yanı sıra, bastırılmış öfkenin yol açtığı zararların da olduğu iddia edilmektedir. Bastırılmış öfkenin yüksek tansiyon, kanser, kalp hastalıkları gibi birçok fiziksel patolojiyle bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir (Balkaya ve Şahin,2003).

Öfke son derece normal bir duygudur ve hayatta kalmak için gereklidir. Duygusal bir tepkidir ve bir uyarı işaretidir. Öfke kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kişinin kendini savunmasına izin verir. Aslında sağlıklı ve olağan bir duygudur fakat kontrol edilmediği takdirde bireye ve çevresine zarar verebilir. Öfkenin sağlıklı ve üretken olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması, öncelikle kabul edilmesi ve kontrollü bir şekilde ifade edilmesi gerekir (Soykan,2003).

### **Öfkenin Diğer Duygularla İlişkisi**

Öfkenin diğer birçok duygu ile arasında ilişki bulunmaktadır. Öfke, kaygı ve korku arttıkça üzüntü ve suçluluk duygularının ortaya çıktığı

söyleniyor. Öfkeyi ortaya çıkaran etiketleme, kusur bulma, kişiselleştirme gibi düşünce kalıplarının da bireyleri yalnızlığa iten düşünce kalıpları olduğu düşünülmektedir (Yıldırım, 2006).

Öfkenin direkt ortaya çıkmadığı, birtakım ilişkili duyguların yoğunlaşmasıyla oluştuğu ve ortaya çıktıktan sonra farklı duyguları da birlikte getirdiği görülmektedir. Bu bağlamda, istenmeyen bir olaydan hoşnutsuz olan kişide ortaya çıkan negatif duygular birbiriyle ilişkilidir. Sonuç olarak ortaya çıkan duygu ise genel olarak öfkedir (Köknel, 2000).

Gordon'a göre (1999) öfke bir buzdağına benzer ve öfke buzdağının sadece görünen kısmıdır. Aslında buzdağının görünmeyen kısmında, altta yatan birçok duygu vardır. Bu yüzden öfke ikincil bir duygudur. Öfke; anlaşılmama, reddedilme, engellenme, korku, hayal kırıklığı, yalnızlık gibi duygulardan kaynaklı ortaya çıkmaktadır ve kişinin altta yatan bu duygularını fark etmesi önemlidir (Gordon,1999).

### **Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

*Biyolojik Yaklaşım:* Darwin yaptığı çalışmalara dayanarak tüm canlıların duygusal ifadelerinin ve duyguları sonucu ortaya çıkan yüz ifadelerinin aynı olduğunu ifade etmektedir. Duyguların ifadesi tüm canlılarda aynı amaca hizmet etmektedir ve evrenseldir. İnsanlar veya hayvanlar yaşamlarına dair herhangi bir tehdit algıladıklarında kendilerini korumak adına fizyolojik tepkiler otomatik olarak ortaya çıkar ve saldırmaya hazır hale gelirler. Fakat farklı olarak insan her tehlike sırasında öfkelenme veya saldırmayı seçmez. Davranışlarına karar verme becerilerini kullanabilirler.

*Psikanalitik Kuram:* Psikoanalitik kurama göre kişinin bilinçaltında doğuştan gelen öfke ve saldırganlık vardır. Bundan dolayı bireyde farklı yaş dönemlerinde belirli kişilere karşı öfke ve düşmanlık görülmektedir. Freud öfke ve saldırganlığı bireyin yaşam ve ölüm içgüdüsünden kaynaklı ifade biçimi olarak görmektedir (Tavris, 1982). Freud insanı olumlu ve olumsuz içgüdülerden oluşan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu yüzden bireyde yapısını zarara uğratabilecek herhangi bir durumla karşılaştığında bu durumu ortadan kaldırma yönünde bir güdü oluşur. Bunlar bilinçdışı güdülerdir ve genelde saldırganlık ve şiddet eğilimi ile ortaya çıkabilir. Asıl amaç hayatta kalma ve yaşamın devamını sağlamadır ve yaşamın farklı evrelerinde budurum savunma mekanizmalarına dönüşür (Tavris,1982; Köknel,2000).

Sosyal Öğrenme Kuramı: Sosyal öğrenme kuramına göre bireyin davranışları model alınarak ve taklit edilerek öğrenilir. Bu yüzden kişinin öfke ve saldırganlık içeren bir davranışlar sergilemesinden bireysel ve çevresel faktörler sorumludur. Kuram'a göre birey, davranış sergilerken karşılıklı etkileşim devreye girmektedir ve birey kendinin yön verdiği davranış değişikliğini gerçekleştirme yetisine sahiptir. Bandura bireyin öfke ve saldırganlık tepkileri gösterirken, kendini kontrol etme ve benlik algısını dikkate alarak davranışta bulunduğunu söyler (Corey,2005).

Varoluşçu Yaklaşım: Varoluşçu Kurama göre birey varoluşunun ne yaptığının ve etrafında ne gibi olaylar olduğunun farkında bir varlıktır. İnsan, kendisiyle ve çevresindeki olup biten durumlarla ilgili karar verebilme ve kendi ile ilgili sorumluluk alabilme becerisine sahiptir. Varoluşçu yaklaşıma göre bireyin öfkesi hayata karşı kendisini güçsüz ve savunmasız hissetmesiyle alakalıdır. Örneğin birey trafik kazasında veya bir hastalık sonucu kaybettiği ailesi ile ilgili öfke duyar. Bu öfke hayata karşı çaresiz hissetmekten kaynaklıdır. Ayrıca varoluşçu yaklaşıma göre her birey öfkeyi farklı şekilde ifade eder.

Fritz Perls'e göre birey, kendinde ortaya çıkan öfke gibi olumsuz duyguları içeren tüm duygularının yükümlülüğünü üzerine almalıdır. İnsan kendisiyle alakalı eleştirel tutumları kabul etmekten kaçındığı için bu duyguları diğerlerine yansıtarak, onların öfkeli olduklarını düşünmektedir. İnsan kendisine ait değilmiş gibi yansıttığı öfke duygusunu kendi üzerine aldıkça zenginleşir ( Özmen, 2004).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, bireyin duygularının kaynağında bireyin olayları nasıl algıladığı ve nasıl anlam yüklediği yatmaktadır. Bireyin yaşadığı olaylar sonucunda verdiği tepkiler içinde bulunduğu çevre ve ortam tarafından belirlenir (Morris,2002). Bilişsel davranışçı yaklaşımın öfkenin ifade biçimine önem verdiği ve ayrıca öfkeyi yansıtma biçiminin, bireysel öğrenme sonucunda ortaya çıktığı konusunda ortak düşüncelere sahip oldukları görülmektedir(Özmen,2004). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, duygusal ve bilişsel gelişim sonucunda açığa çıkan geçmiş şemalar doğrultusunda öfke ve saldırganlık davranışları meydana gelmektedir. Bu yüzden birçok öfke problemi, kişinin yaşadığı engellenme sonucunda ortaya çıkıp kontrol dışı kalabilmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, kişinin öfkesini daha önceden fark edip, öfke döngüsünü

daha başlamadan engeller (Cullen,1995). Bu yaklaşıma göre, öfke ani bir şekilde gelişebileceğinden ve öfke sırasında engellenmenin zor olacağından dolayı öfke döngüsü henüz başlamadan düşünce boyutunda devreye girilmelidir. Ancak bu şekilde kişinin öfkesini daha kolay kontrol edebilmesi sağlanır.

### **Ergenlik Döneminde Öfke ve Saldırganlık**

Ergenlik döneminde öfke sıklıkla karşı karşıya kalınan ve baş edilmesi gereken duygulardan biridir. Hemen hemen bütün toplumlarda fırtınalı geçen bu dönemde yaşanan bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerin ergende meydana getirdiği hızlı farklılaşmaya bağlı olarak birçok problem ve çatışma yaşanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2008). Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca etkenlerdir. Ergenlerde düş kırıklıkları, hor görülme, kıskançlık, haksızlığa uğramak, iğneleyici sözler, büyüklük taslanması, sosyal alanda engellenme öfke nedenleri arasında yer almaktadır (Yavuzer, 2005). Kişinin hayat döngüsü içerisinde çeşitli duygular belirli dönemlerde ön plana çıkabilmektedir. Ergenlik döneminde duygularda çeşitlilik olduğu gibi iniş çıkışlar da görülmektedir. Bu dönemde yaşanan duygular dahada şiddet kazanmakta ve ergenin tüm yaşamında etkili olmaktadır (Duran, 2004).

Ergenlik döneminde bireyler, yaşadığı değişimler ve bu değişimlere eşlik eden sorunlarla baş etmek için uygun çözüm yolları aramaktadırlar. Ergenler çocukluk dönemlerinde karşılaştıkları sorunları yetişkin desteği ile çözerken, ergenlik döneminde kimlik ve özerklik gelişiminin bir uzantısı olarak yaşadıkları sorunları kendi yöntemleriyle çözmek istemektedirler(Gökbüzoğlu, 2008). Bunu yapmaya çalışırken de yanlış davranabilmekte, problemlerine çözüm yolları ararken öfke ve saldırganlık tepkileri gösterebilmektedirler. Cüceloğlu (2009) ergenlik dönemindeki bireylerin kimlik arayışında olduklarını, bu dönemde duygular arasında geçişin çok daha hızlı ve yoğun olduğunu, bu nedenle ergenlerin duygu karmaşası yaşadıklarını, bu dönemdeki kişilerin daha kolay öfkelenmesinin altında bu özelliklerin olduğunu ifade etmektedir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmalar kapsamında ergenliğin temel sorunları arasında ergenlerin çeşitli nedenlerden dolayı öfkelenme eğilimi göstermeleri ve bu öfkenin ifadesi olarak saldırganlığı seçmeleri dolayısıyla yaşadıkları çatışmaların arttığını söylemek mümkündür. Yapılan çalışmaların birçoğunda ergenlikte öfke ve saldırganlık durumunun birçok değişkene bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre: Tuzgöl (2000) yaptığı araştırmada cinsiyet, okul türü ve ailenin gelir düzeyi değişkenlerinin ergenlikte saldırganlık durumunu anlamlı olarak etkilediği sonucuna varmıştır. Bunun yanında erkeklerin kızlara göre daha saldırgan davranışlar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Balcı (2019)'nın yaptığı araştırma sonunda elde edilen verilere göre, kızların fiziksel saldırganlık envanterinden aldıkları puanların, erkeklerin fiziksel saldırganlık envanterinden aldıkları puanlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Gündoğdu (2010) lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarını cinsiyete göre incelediğinde, öğrencilerin farklı fiziksel saldırganlık puanlarına sahip oldukları ve erkeklerin ortalama fiziksel saldırganlık puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güner (2007) yaptığı çalışmada saldırganlık üzerinde cinsiyet etkisini tespit etmiş ve ergenlerin daha yüksek düzeyde fiziksel saldırganlık gösterdiğini tespit etmiştir. Ayrıca Masalcı'nın yaptığı çalışma sonrası erkeklerin kızlara göre daha saldırgan davranışlar sergiledikleri ve genel olarak fiziksel şiddet kullanmayı daha fazla tercih ettikleri söylenebilir(2001). Yapılan başka bir çalışma bu sonuçları destekler niteliktedir, cinsiyet ile saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkek ergenlerin saldırganlık puanları kızlarınkine göre daha yüksek bulunmuştur(Yıldız ve Erci, 2011) Ergenlerin öfke düzeyleri ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada öfke ve saldırganlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla öğrencinin öfke düzeyi arttıkça öğrencinin saldırganlık puanı da artmaktadır (Gönültaş ve Atıcı,2014). Ayrıca yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel saldırganlık düzeylerinde, istedikleri okula devam edip etmemelerine göre öfke düzeylerinde ve okula yönelik saldırganlık ve öfke düzeylerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Alan türüne bağlı olarak dolaylı saldırganlık düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca öfke ile saldırganlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur( Karataş2008). Ergenlerin

sürekli öfke ve öfke tarzı özellikleri alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenlerine göre farklılaştığı, kız öğrencilerde öfke içte alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kılıçarslan (2000), lise öğrencilerinde öfke özellikleri ve öfke ifade düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında cinsiyete bağlı olarak kız öğrencilerin öfke içte puanının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Özmen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ergenlerin sürekli öfke düzeylerini ve öfke tarzlarını en çok etkileyen etkenler kaygı, cinsiyet ve aile tipi olduğu sonucuna varılmıştır(2016).

Yapılan başka bir çalışmada, dışsal ve içsel duygu düzenleme ve ifadesindeki işlev bozukluğunun saldırganlığın önemli belirleyicileri olduğu bulunmuştur. Dışsal ve içsel duygu düzenleme bozukluklarının saldırganlığın tüm alt boyutlarını (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlık) anlamlı düzeyde etkilediğine dikkat çekmektedir. Başka bir deyişle, saldırganlığın türü ne olursa olsun ergenlerin duygularını düzenlemede sorun yaşadığı görülmektedir(Cenkseven ve Canoğulları,2020). Gönültaş ve Atıcı'nın (2014) Öğrencilerin ortalama saldırganlık puanları ile aile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Aile ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin saldırganlık puanları, aile ekonomik durumu orta ve uygun olan öğrencilere göre daha yüksektir. Traş ve Atış ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında öfke kontrol puanlarının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır(2020). Kısaç'ın (1997) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öfke ve öfke ifade biçimi incelenmiştir. Araştırmalar erkeklerin öfkelerini kontrol etme konusunda kadınlara göre daha iyi olduklarını göstermektedir. Ayrıca Sala(1997), tarafından yapılan başka bir çalışma sonuçları desteklemektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin öfkelerini kontrol etmede kız öğrencilere göre daha başarılı oldukları sonucuna varılmıştır.

Ergenlerde çatışma çözme ve anne baba tutumlarının incelenmesi adlı çalışmada Ebeveynlerin demokratik tutumları ile saldırganlık arasında negatif bir ilişki bulunurken, ebeveynlerin koruyucu ve otoriter tutumları ile ergenlerin saldırganlıkları arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yani anne ve babalar çocuklarına karşı demokratikleştikçe saldırganlık azalmakta, koruyucu ve otoriter tutumlar sergiledikçe saldırganlık artmaktadır (Aydın,2017). Yıldız ve

Erci (2011) anne baba tutumlarının ergenlerdeki saldırganlık arasındaki ilişkisini inceledikleri çalışma sonuçları ebeveynlerin tutumları ile ergenlerin saldırgan davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ebeveynleri otoriter ve kayıtsız tutumlara sahip olan ergenlerin saldırgan davranış gösterme ihtimalinin daha yüksek olduğu, ebeveynleri demokratik tutumlara sahip olan ergenlerin ise saldırgan olma ihtimalinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Kulaç ve Erol (2013) tarafından yapılan araştırmada ebeveynleri otoriter davranan öğrencilerin saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, ebeveyn tutumlarının çocukların saldırgan davranışları üzerindeki etkisini göstermektedir. Öztürk (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada “demokratik” ve “otoriter” olarak algılanan ebeveyn tutumlarının öğrencilerin saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlar, ebeveynlerini "demokratik" olarak gören öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Ebeveyn tutumları ile saldırganlık arasındaki ilişki Hatunoğlu (1994) tarafından araştırılmış ve ebeveyn tutumları ile saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Otoriter ebeveyn tutumlarıyla büyüyen insanlar, demokratik, kayıtsız ebeveyn tutumlarına sahip olanlara göre katı, zorlayıcı ve kendi ihtiyaçlarına karşı duyarsız oldukları için daha saldırgan olma eğilimindedirler. Yapılan başka bir araştırma sonucu ergenin problem davranışının alt boyutu ve aile sorunları ile açık ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ve ergenin problem davranışının aile sorunları tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını göstermiştir (Arslan ve Balkıs, 2014) Güleç (2002) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada öfke ifade türlerinin babanın eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Yapılan başka bir araştırmada ilkökul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocukların saldırganlık düzeylerini etkilediği ortaya çıktı. Araştırmada, babaları okuma yazma bilmeyen çocukların yüksek saldırganlık düzeyine sahip olduğu, eğitim düzeyi arttıkça saldırganlık puanının azaldığı bulunmuştur (Aral ve ark. 2004). Bu araştırmanın aksine ergenlerin şiddet eğilimine etki eden ailevi faktörler üzerine yapılan çalışmada ilk doğan çocuklar şiddete başvurma olasılıkları diğer çocuklara göre daha yüksektir. Annesi üniversite mezunu olan ergenlerin saldırganlığa başvurma olasılığı, annesi ilkökul veya üniversite mezunu olan ergenlere göre daha fazladır. Babanın eğitim düzeyi şiddete yönelik tutumun yordayıcısı değildir sonucuna ulaşılmıştır (Gençoğlu,

Kumcağız, Ersanlı 2014). Erişen, Gökkaya ve Yurdalan, (2022)'ın yaptığı araştırma sonuçları, ergenlerin öz duyarlılıkları ve duygusal zekâlarının arttıkça sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa düzeylerinin azaldığını, öfke kontrol düzeylerinin ise arttığını göstermektedir. Bu durum ergenlerin öfkeyi ortaya çıkaran olaylar karşısında daha duygusal yaklaşım öfkelerini kontrol etme oranlarını arttırabilmektedir. Kısaç (2005)yaptığı çalışmada öğrencilerin öfkelerini daha çok arkadaşlarına, annelerine ve küçük kardeşlerine ifade ettiklerini; yöneticilere, öğretmenlere, babalara ve ağabeylere ifade etmekten kaçındıklarını göstermiştir. Başka bir çalışmada ise ergenin çoğunlukla öfke duygusunu kendine, başkalarına ve yaşadığı çevreye karşı yönlendirdiği görülmüştür(Avcı,2006).

Şahin(2006) yaptığı öğrencilerde saldırgan davranışları azaltmaya yönelik öfke denetimi programının işe yararlığını ortaya koymayı amaçladığı çalışmada, öfke kontrolü eğitimi alan deney grubunun saldırganlık puanlarının eğitimi sonrasında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığını ve bu farkın iki ay sonra da devam ettiğini görmüştür. Benzer olarak öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisinin incelendiği çalışmada deney grubunun öfke kontrolü eğitimi sonrasında öfke, iç öfke ve dış öfke özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı, öfke yönetimi düzeylerinin ve iletişim becerilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. (Öz, 2008). Alan yazın kapsamında öfke yönetimi programlarının saldırganlık düzeyine etkisi yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında, Duran ve Eldeliklioğlu (2005), Karataş (2009), Cenkseven(2003) öfke yönetimi programlarının saldırganlık üzerinde etkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

**Sonuç ve Öneriler:** Ergenlik döneminde en sık görülen duygulardan birinin öfke olduğunu yapılan birçok araştırma sonucunda görülmektedir. Kontrolde çıkan öfke duyguları, ergenin yaşamını olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilemektedir. Ergenlik döneminde öfke duygusunun yoğun yaşanması bu dönemde bazı sorunlara yol açabileceği gibi uzun süre devam ederek ilerleyen yıllarda anti-sosyal davranışlar, saldırganlık, suç, intihar gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir. Literatürden edinilen bilgilere göre ergenlik döneminde öfke ve saldırganlık tutumlarının birçok değişkene göre farklılık gösterdiği ve öfke kontrolü eğitimi ve duygu düzenleme eğitimleri ile azalma eğilimi gösterdiği

kanıtlanmıştır. Araştırmamızın içerisinde de yer alan yine birçok çalışmaya göre ergenlerin saldırganlık düzeyi üzerinde anne ve baba tutumlarındaki farklılıkların etken olduğu görülmüştür. Bu duruma okul psikolojik danışmanının etkili rolü olabilir. Okul psikolojik danışmanı bireyin gelişiminin her aşamasında ihtiyaç duyduğu desteği sağlayan uzmanlaşmış bir alandır. Psikolojik danışmanların ergenlerin birçok hormonal, duygusal ve sosyal değişim yaşadığı bu dönemde farkındalık eğitimleri vermeleri önemlidir. Ayrıca okul rehberlik hizmetleri, farklı kişilik özelliklerine sahip ergenlerin öfke ve saldırganlık tutumlarını test ederek daha sağlıklı öfke ifade becerileri geliştirmelerine destek olabilir. Bunların yanı sıra ailelere ergenlik dönemi özellikleri ve değişimleri ile ilgili bilgilendirmeler yaparak ebeveyn tutumları ile ilgili uygulamalı eğitimler düzenleyebilirler. Ergenlik döneminde biriken fazla enerjinin daha sağlıklı ve olumlu bir tarafa yönlendirilmesi gerekli bu yüzden ergenin yeteneğine göre spor, sanat ve müzik gibi alanlara yönlendirilmesi üzerine okullarda gerekli ortam oluşturulabilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, Sümeyye Betül. (2015). Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul : İstanbul Bilim Üniversitesi, SosyalBilimler Enstitüsü.
- Ağlamaz, T. (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimle Enstitüsü. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun.
- Altınay, D. (2001). Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Albayrak, B.ve Kutlu, Y. (2009 )Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2009;2(3):57-69.
- Arslan, G. (2012). Ortaöğretimde öğrenim gören ergenlerde görülen problem davranışların aile sorunları ve aile yapısı açısından incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Arslan, G. ve Balkis, M. (2014). Ergenlikte görülen problem davranışlar ve aile sorunları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Uluslararası Eğitim Çalışmaları Dergisi, 1(1), 11-23.
- Arslan, C., & Demirci, A. (2019). Ergenlerde Saldırganlığın Sosyal Beceri ve Çatışma Çözme Açısından İncelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 17(2), 323-342.
- Aral, N., Bütün, A., Türkmenler, B.ve Akbiyık, A. (2004). İlköğretim Okullarının Sekizinci Sınıfına Devam Eden İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi. Çağdaş Eğitim Dergisi, 315, 17-25.
- Akbaş, E., & Yiğitoğlu, G. (2022). Anger and Adolescence. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 5(1), 139-147. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.97291>.
- Akbaş, E., Çamur Z., ve Kılınç, E. (2022).The Effect of the Solution-Focused Approach Intervention Program on Anger Management and Violent

- Behavior in Adolescents: A Systematic Examination. Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi, 14(3):876-85.
- Akdeniz, M.(2007). Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Çukurova Üniversitesi. Adana.
- Averill, J. R. (1982). Anger and Aggression. An Essay On Emotion. NewYork:Springer- Verlag.
- Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Aggression Implications for Theories. USA: Springer- Verlag.
- Aydın, E.(2017). Ergenlerde çatışma çözme ve anne baba tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Üniversitesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Balcı, E.(2019). Yetiştirme Yurdunda kalan ergenlerin Saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Sabaattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Balkaya, F. ve Şahin, N.H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Makalesi. Türk Psikiyatri Dergisi. 14(3).192-202.
- Cenkseven, F. (2003), —Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisil, Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 2 (4): 153–167.
- Cenkseven Önder, F., & Canoğulları Ayazseven, Ö. (2020). Ergenlerde Saldırganlık: Duygu Düzenleme ve Duygusal Başa Çıkmanın Rolü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(3), 1198-1208. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3696>
- Cullen, M., Freeman-Longo, R. E. (1995), Men & Anger: Understanding and Managing Your Anger for a Much Better Life, Brandon, VT: Safer Society Press.
- Cüceloğlu, D. (1991). Yeniden insan insana. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Corey, M. S. (2005), Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar, Ankara: Mentis Yayıncılık
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005) Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(3), 267-280.
- Duman ve ark(2019).Üniversite Öğrencilerinde Duygudurum Düzenleme ve Öfke. DergiPark.4(1),1-9.

- Erden, G. & Kargı E. (2005). “Davranım Bozukluklarında Çevresel Etkenlerin Rolü”. Türk Psikologlar Derneği Dergisi. c.3
- Erdemir, N. (2012). Farklı Tür Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin İnternet Kullanım Durumları ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Gaziantep İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep Üniversitesi.
- Erişen, F., Gökkaya, F., & Yurdalan, F. (2022). Ergenlerde Öfke, Duygusal Zekâ ve Öz Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 10(27), 39-62. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1017635>
- Feindler, L. E., B. R. Ecton, D. Kingsley , D.R. Dubey. (1986). Group Anger Control Training For Institutionalized Psychiatric Male Adolescents. Behavior Research and Therapy. Vol. 17, 717-737.
- Gençoğlu C., Kumcağız H. ve Ersanlı K. (2014). Ergenlerin Şiddet Eğilimine Etki Eden Ailevi Faktörler. Eğitim Bilimleri Fakültesi. Turkish Studies (Elektronik), 9(2), 639 - 652.
- Güner, İ. (2007).Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.Malatya.
- Gündoğdu, D. R. (2010). 9. Sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19(3), 257-275.
- Gönültaş, O., & Atıcı, M. (2014). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23(1), 370-386.
- Hatunoğlu, A., (1994), Ana Baba Tutumları İle Saldırganlık Arasındaki İlişkiler,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hart, C. (1998). Doing a Literature Review: Releasing the Social Science Research Imagination. Londra: Sage

- Herrman, D. S., McWhirter, J.J. (2003), —Anger & aggression management in young adolescents: an experimental validation of the SCARE program, Education & Treatment of Children, 26 (3): 273.
- Pekince, H. (2012). Ergenlerin Saldırganlık Düzeyleri ile Sosyal Aktivitelere Katılımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Savi, F.(2008). 12-15 Yaş arası İlköğretim Öğrencilerinin Davranış Sorunları ile Aile İşlevleri ve Anne-Baba Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. The Journal of School Nursing, 20(6), 335-342.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: a psychosocial framework for understanding and action, Journal of Adolescent Health, 12, 597-605.
- Jessor, R. (1998). New perspectives on adolescent risk behavior. Cambridge University Press, USA.
- Kassınoğlu, H., Tafrate, R., (2021) Özelleştirilebilir Müdahaleler ve Tedavi Araçlarıyla Öfke Yönetimi. APAMER Psikoloji Yayınları
- Karataş, D. Z. (2008). Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(3), 277-294.
- Kanoğlu, E. (2008). Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Kılıçarslan, İ. (2000). Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Kısaç, İ. (1997). Gazi Üniversitesi Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2), 71-81.
- Kızılpınar, S. Ç., Çolak B., Atak, F. B., ve Öncü B. (2019). Ergenlerde Anne Baba Tutumlarının İçselleştirme ve Dışsallaştırma Bozuklukları ile

- İlişkisi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17 (2); 231-256.
- Koptagel-İlal, G. (2001) Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji. İstanbul: Nobel.
- Kökdemir, H (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 3(12):7-10
- Kulaksızoğlu, A. (1990). Young ages and youth problems in our country. Gençlik çağı ve ülkemizde gençlik sorunları. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 1, 7187.
- Masalçı, D. A. (2001). Aile içi etkileşimlerle çocuğun saldırganlık düzeyi ve uygun davranışlarının Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Morris, G.C. (2002). Psikolojiyi Anlamak, (H. Belgin Ayvasık ve Melike Sayıl, Çev).Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No:23.
- Nasir R, Abd Ghani N. (2014). Behavioral and emotional effects of anger expression and anger management among adolescents. Procedia Social and Behavioral Sciences, 140, 565-569.
- Onbaşılı, N. (2011). Kadın ve Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Çocuklarda Öfke: Anne ve Çocuğun Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları, Aile İşleyişi ve Annenin Öfke Düzeyi Açısından Bir Değerlendirme. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Onur, B. (Ed.) (1987). Ergenlik psikolojisi. (2. baskı). Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Öz, S. ve Aysan, F. (2011). “Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi”, International Online Journal of Educational Sciences, S. 3(1), s. 343-369.
- Özmen, A. (2004). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, cilt: 39, sayı: 1, ss:39-56.
- Özmen, D., Ozmen, E., Cetinkaya, A. & Akıl, I.O., (2016). Ergenlerde Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1):65-73).
- Öztürk, M. (2007) Çocuk Psikiyatrisi, Uçurtma Yayınları, İstanbul.

- Pekince, H. (2012). Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile sosyal aktivitelere katılımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 1-71 ss.
- Sala, G. (1997). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sarıdağ, B. (2014). Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları İle Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Soykan, Ç. (2003) Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi , 11 (2) Stearns, F. R. (1972). Anger : Psychology, Physiology, Pathology. Charles Thomas Publ.
- Smith JC (1993) Creative stress management The 1-2-3 cope system Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ
- Şahin, H. (2006). Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3(26), 47-61. <https://doi.org/10.17066/pdrd.08256>
- Taylor, J. L., & Novaco, R. W. (2005). Anger treatment for people with developmental disabilities: A theory, evidence and manual based approach. London, England: Wiley.
- Tıraş, Z. ve Atış, Y. (2020) Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi 2(2)
- Tuzgöl, M. (2000). Ana Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 2(14), 39-48. <https://doi.org/10.17066/pdrd.08967>
- Yavuzer, H. (2003). Çocuk psikolojisi. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Yavuzer, Y. (2013). Investigation Of Relationship Between Aggression and Sociometric Popularity In Adolescents. Nigde University, Educational Sciences: Theory & Practice. 13(2), Spring, 775-78
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013) Ergenlerde otomatik düşünceler ile saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. Türk Psikiyatri Dergisi;24

- Yıldırım , E., (2006). Yetiştirme Yurtlarında ve Ailesinin Yanında Kalan İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Çatışma Çözme ve Öfke İfade Stilllerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, E., & Erci, B. (2013). Anne Baba Tutumları İle Adölesan Saldırganlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 1(3), 6-11.
- Yörükoğlu, A. (2004 ). Çocuk ruh sağlığı. Özgür Yayınları: İstanbul.



## BÖLÜM 8

### ERGENLERDE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK ÇALIŞMALARININ İNCELENMESİ: DERLEME VE DEĞERLENDİRME

Uzm. Psk. Selin GÜMÜŞTEKİN<sup>1</sup>

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

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10946635>

---

1 Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü İzmir, Türkiye. seliingumustekin@gmail.com, OrcidID: 0009-0002-8993-6405

2 Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı İzmir, Türkiye. zekavetkabasakal@gmail.com, OrcidID:0000-0002-3450-1060



## GİRİŞ

Ergenlik dönemi bir gelişim evresi olarak bireyin kendi kimliğini bulma sürecidir. Latince “ergo”, büyümek kelimesinden türetilmiş bir terimdir. Fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal değişikliklerin yaşandığı bu dönem genellikle 11-19 yaş aralığında başlamaktadır; ancak bu süreç her birey için farklılık gösterebilir. Ergenlik bireyin ruh hali ve fiziksel değişikliklerini kapsar ve yetişkinliğin edinilmesiyle sonlanır. Her insan birbirinden farklı ve eşsizdir, herkesin kendine özgü düşünce ve fikirleri vardır. Bu dönemde bir çok değişiklik meydana gelir. Ergenlik dönemi bireyin fiziksel, duygusal sosyal değişikliklerini kapsayan kişinin kendini bulma yolculuğudur. Ergenlik, çocukluk döneminden yetişkinlik evresinin sorumluluklarına geçişin başlangıcıdır ve bu geçiş gençlerin kimliklerini keşfetmeleri ve kişisel bağımsızlıklarını kazanmaları ve toplumsal rollerini tanımları için önemli bir dönemdir.

### **Ergenlik Döneminde Aile ve Ebeveyn Tutumları**

Ergenlik bireylerin kendi kimliklerini bulma, bağımsızlıklarını kazanma, kendi fikirlerini ve görüşlerini edinme dönemidir; ancak bu dönem gençler ve aileleri için zorluklar ile dolu bir süreç olabilir. Ergenlik dönemindeki değişiklikler fiziksel özelliklerin yanı sıra duygusal ve zihinsel olarak da gözlemlenir. Bireyler sorgulamaya ve kendilerini, kendi özel zevklerini, dünya görüşlerini oluşturmaya odaklanır, bu da zaman zaman aile içerisinde çatışmalara ve iletişim sorunlarına yol açabilir. Aileler çocuklarına yol göstermek amacıyla ona sınırlar koyar, bu durum ebeveyn ve çocuk ilişkisinde bir problem olabilmektedir. Kendini bulmaya çalışan genç sınırları aşmak istemektedir. Bu dönemde aile içi dinamiklerde değişiklikler yaşanabilir. Gençler daha önce ailesi ile geçirdiği zamanı arkadaşları ve dış dünya ile geçirmeye başlar. Ebeveynler gençlere bu dönemde sabır, empati ve açık iletişim kurarak yaklaşmalıdır, onların yaşadığı zorlukları anlamaları ve yardımcı olmalıdır. Ergenlerin duygusal sağlığı da bu dönemde önemlidir. Ergenlik depresyon, anksiyete ve diğer ruhsal problemlerin başlangıcı olabilir, bu sebeple ebeveynler çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını da göz ardı etmemeli gerektiğinde profesyonel destek almaya açık olmalıdırlar. Ergenlik döneminde gençler ile sağlıklı ilişkiler kurulması için açık iletişim çok önemlidir. Aile üyelerinin açık, dürüst ve anlayışlı olması iletişimi güçlendirir. Bunun yanı sıra gençlerin duygularını ifade etmelerine ve yaşadığı zorlu süreçlerde

ebeveynlerinin yanında olduklarını bilmelerine izin verilmelidir. Ailede sınırlar konulmalı, kurallar devam etmelidir; ancak konulan kurallar ve sınırlar gençlerin gelişimlerine uygun olmalıdır. Aile içerisinde konulan kuralların nedenlerini açıklamak, gençler ile işbirliği yapmak ve uyum sağlamalarına yardımcı olmak gereklidir. Ebeveynler gençlerin duygusal deneyimlerini anlamaya çalışmalı ve empatik yaklaşmalıdır. Gençlerin hedeflerine ulaşmak için destekleyici olmak da kendine güvenen, kendini iyi ifade edebilen bireyler olmaları için teşvik edecektir. Aile içi ilişkilerin güçlenmesi adına aile içi aktiviteler yapılabilir, aile toplantıları düzenlenebilir. Sonuç olarak ergenlik dönemi hem gençler hem aileler için zorlu bir süreç olabilir; fakat sağlıklı iletişim, empati, sınırlar ve destek gençlerin bu dönemi sağlıklı atlatabilmesine yardımcı olur. Kimliklerini bulmaya çalışan gençleri ailelerinin desteklemesi, onlara rehberlik etmesi büyümeleri ve gelişimleri için yardımcı olacaktır.

### **Ergenlik Döneminde Sosyal Çevre**

Ergenlik dönemi hızlı bir sosyalleşme sürecidir. Sosyal ilişkiler ilk olarak ebeveynler ile birlikte kurulmaya başlar. Ergenlik dönemindeki gençler bir yandan anne-babasıyla ilişkileri değişime uğrarken öte yandan yeni arkadaşlıklar ve güçlü akran ilişkileri geliştirme ihtiyacındadır, bağımsız bir birey olarak sağlıklı bir yetişkin kimliği oluşturmada, bir gruba ait olma ve sosyal kabul diğer dönemlerde olduğundan daha fazla önem kazanmaktadır (Büyükbeci, 2017). Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen özelliklerden biri sosyal ilişkileridir (Baş ve Dilmaç, 2019). Bir grup içerisine dahil olmak, sosyal etkileşim halini arttırmak, bireylere sosyal destek sağlayarak öznel iyi oluş halini arttırılabilir. İnsan, bir sosyal varlık olarak çevresi ile etkileşim halinde olmak zorundadır. Sosyal etkileşim sayesinde insan kendini geliştirir. Sosyal çevre olarak aile, okul, arkadaşlık ilişkileri, içinde bulunduğu toplumsal çevreden bahsedilebilir, bu ortamlar bireyin sosyalleşme sürecinde birbirini tamamlayan etmenlerdir.

Bir diğer konu olarak, erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerde özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişir ve bu şemalar çocuk ve ergenin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinden etkilenir (Sarıkış, 2020). Şema, kişinin çocukluk ve ergenlik döneminde ihtiyaç duyduğu duygusal ihtiyaçlarının karşılanması için deneyimlediklerinin, mizaçlarına olan katkısı olarak tanımlanır. Bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimler, negatif

şemaların oluşmasını destekler. Çevreden edinilen erken dönem olumsuz şemalar kişinin OKB geliştirmesine neden olabilir. Erken dönemde oluşturulan uyumsuz şemalar: terk edilme, güvensizlik, kusurluluk, sosyal izolasyon, yetersizlik, dayanıksızlık, zarar görme, başarısızlık şeklinde görülebilir.

Ergenlik döneminde birey, çocukluk çağından farklı olarak ilişki kurma, yakın olma eğilimindedir. Ergenlerin akranlarıyla ilgili görüş ve ilişkilerin temelini oluşturan yakınlık kavramı iki kişi arasındaki duygusal bağı ifade eder. Ergenlik döneminde akran ilişkileri ve romantik ilişkiler kurma isteği görülür, bu ilişkiler bireyin sosyal ilişkilerini geliştirir ve iletişim becerisini artırır, bireyin kendini ifade etme gücünü ve özgüvenini geliştirir. Ergenin sosyalleşmesi ergenin doğuştan itibaren toplumun üyeliğini kazanmasında belli aşamalardan geçerek kendinden beklenen uygun rol ve normları kazanmasıdır (Şahin ve Özçelik, 2016). Arkadaşlık ilişkilerinin belirleyicilerinden biri de çocuk ve ergenlerin arkadaşlık ilişkisinden beklentileridir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Arkadaş grupları ergene sosyal çevreyi öğretir, çatışmaları çözümlmeyi, zorlukların üstesinden gelme yeteneğini kazandırır. Arkadaş grupları sayesinde birey kendini sorgulamayı da öğrenir. Ergenlik döneminde akran ilişkileri bireyin sosyal hayata karışması açısından olumlu olsa da, zaman zaman arkadaşlık ilişkilerinin birbirlerini etkilediği olumsuz yönleri de olabilir, örneğin madde ve sigara kullanan bir kimse, arkadaşını da teşvik edebilir. Bir diğer yandan birey özentilik, heyecan, haz arayışı durumu ile alkol, sigara veya madde kullanmaya başlayabildiği gözlemlenmektedir. Bundan kaynaklı olarak ergenlik döneminde doğru arkadaş seçimi önemlidir. Romantik ilişkilerde ise, birey kendini, beklentilerini ve ne istediklerini anlamaya başlar.

Okul, bu dönemde sosyalleşmeyi sağlayan unsur olarak bireyin psiko-sosyal gelişimini de destekleyen bir eğitim kurumudur. Gençler, okulda öğrendikleri bilgilerin yanı sıra, bir çok davranışsal özelliklerini de geliştirir, örneğin okul içerisinde derslerin her gün aynı saatte başlaması ve aynı saatte bitmesi, derse herhangi bir yiyecek içecek ile girilmemesi, dersten ani bir durum haricinde çıkılmayacağı, ders içerisinde dersin işeyişini bozan herhangi bir davranışa izin verilmemesi, kuralların ve okul kıyafetlerinin olması, okul kütüphanesinde sessiz olunması gerektiği gibi kurallar ergenlerde sınır kavramını da geliştirecektir. Bunun haricinde okulda derslerde yapılan aktiviteler sosyalleşmeyi, kişinin herhangi bir sorunu olduğunda okul rehberlik servisinden yardım istemeyi, sunum yapma yeteneği kazanmasını da sağlar.

Okulun amacı, bir öğretim kurumu olmanın yanı sıra bireyi hayata hazırlamaktır. Birey okul içerisinde sosyal ilişkiler kuracak ve sorumluluk duygusu da kazanacaktır. Bunun haricinde okul, bireyin akademik başarısını güçlendirecek, kendine hedefler belirlemesini ve bu hedeflerine ulaşma arzusunun da destekleyecektir.

Ergenlik döneminde öğretmenler öğrencilere rol model olmaktadır. Onlara sorumluluk bilinci kazandırmayı, çevresi ile olumlu ilişkiler kurmayı öğretir. Öğretmenin bu dönemde çok önemli bir yeri vardır. Öğrenci öğretmen arası kurulan ilişkiler sağlıklı olmalıdır. Öğretmenler öğrenciler ile paylaştıkları engin bilgiler haricinde onları hayata hazırlar, verdikleri ödevler ile sorumluluk kazandırır ve yapılan sınavlar ile öğrencinin akademik hayatını destekler, onları geleceğe hazırlar. Öğrenci okul içerisinde yaşadığı herhangi bir zorlukta rehberlik öğretmenleri ile iletişime geçmeyi öğrenir, rehberlik ile birlikte hazırlanan ders programları ile planlı, programlı ve düzenli olmayı da öğrenecektir.

### **Obsesif Kompulsif Bozukluk**

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) istenmeden gelen, uygunsuz olarak yaşanan ve belirgin anksiyete veya sıkıntıya neden olan, yineleyici düşünce, dürtü ve düşümler olarak tanımlanan obsesyonlar ve kişinin obsesyonlara tepki olarak ortaya koyduğu veya katı bir biçimde uygulanması gereken kurallara göre yapmaktan kendini alıkoyamadığı yineleyici davranışlar veya zihinsel eylemler (kompulsiyonlar) ile karakterize bir psikiyatrik bozukluktur (Konkan ve ark, 2012). Obsesyon Latince kuşatılmak, ele geçirilmek anlamındaki “obsidere” sözcüğünden gelir. Obsesyonlar çoğu zaman istenmeden gelen, belirgin bir şekilde kaygı ve sıkıntıya sebebiyet veren yenileyici sürekli düşüncelerdir. Sık görülen obsesyonlar arasında somatik, cinsel, simetri, bulaş riski, saldırganlık temaları yer alır. Kompulsiyon, Latince zorlanmış, köşeye sıkışmış anlamı taşıyan “compellere” sözcüğünden türemiştir. Kompulsiyonlar, yineleyici, rahatsızlık veren düşünceleri ortadan kaldırmak amacıyla kişinin yapmak için zorundalık hissettiği tekrarlayan davranışlardır. Sık görülen kompulsiyonlar: kontrol etme, sayma, tekrarlama, yoğun temizlik temaları vardır.

Psikodinamik bakış açısıyla, Freud obsesif kompulsif bozukluğu bir nevroz olarak tanımlar, yapmış olduğu çalışmalarda obsesif kompulsif

bozukluğun gelişmesinde, cinsel travmalar, ebeveyn ilişkileri ve tuvalet eğitimi sırasında karşılaşılan olumsuz tutum ve davranışlara karşı denetim sağlanması olarak değerlendirir. Psikoanalitik kuramda OKB nevrozuna sahip olan bireylerin obsesyon ve kompulsiyonlarını kontrol edebilmeleri için karşıt tepki geliştirme, yer değiştirme, kendini izole etme gibi bir çok savunma mekanizması kullandığını öne sürmüştür. Bilişsel davranışçı kuram ile OKB ele alındığında, insan, içinde bulunduğu çevreyi, yaşadığı içsel ya da dışsal olayları ve hatta kendi zihinsel süreçlerini bilişsel yapısıyla algılar, değerlendirir ve uygun davranış yöntemleri geliştirir (Türkçapar, 2018). Bilişsel davranışçı terapinin (BDT) temel kaynakları arasında, öğrenme kuramı, bilişsel psikoloji, davranış psikolojisi vardır. Biliş, duyum ve algılardan oluşan düşüncelerdir. Bilişsel davranışçı terapide biliş: otomatik düşünceler, ara inanç ve kurallar, temel inançlar ve semalar ile ele alınır. Otomatik düşünceler, zihnin akışında ortaya çıkan bilişlerdir. Bilişsel davranışçı terapinin davranışçı kısmını genel olarak öğrenme kuramı oluşturur. Düşünceler, duygu ve davranışlar devamlı olarak ilişki halindedir. Bilişsel davranışçı terapi, uyum bozan, işlevsel olmayan düşünce ve davranışları ortadan kaldırmak ve yerine gerçek, işlevsel olanı getirmektir. Bilişsel davranışçı terapisine göre obsesif kompulsif bozukluk: zihnin akışında oluşan olumsuz otomatik düşünceler zihni meşgul eden, kaygı ve sıkıntıya yol açan obsesyonlara ve obsesyonların yarattığı kaygıyı azaltmak adına gerçekleştirdiğimiz davranışlar yani kompulsiyonlardan dolayı meydana gelir. Bilişsel davranışçı ekole göre, sağlıklı bilişler oluşturmak, istenmeyen olumsuz düşüncelerin yerine işlevli düşünceler geliştirmek obsesyonları azaltacaktır. Bununla birlikte, obsesyonların meydana getirdiği kompulsiyonları düzenlemek, davranışçı kuram sayesinde oluşacaktır. Yoğun ve sorun yaratan üzüntü, öfke, kaygı gibi duygular işlevsel olmayan çarpıtılmış düşünceler ile bağlantılıdır. Bu düşünceler gerçek ile değiştirildiğinde kişi kendini çok daha rahat hissedecektir. EMDR (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapisine göre ruhsal bozuklukların temeli anı ağlarına dayanır. Obsesyon ve kompulsiyonlar işlenmemiş travmatik anıların dışavurumları olarak tanımlanır. Çözülmemiş, işlenmemiş geçmişteki travmatik deneyimler bugünkü tetikleyiciler olarak hayatımızda varlıklarını sürdürür. Obsesyonlar anı ağları ile bağlantılıdır, sadece öğrenilmiş bilgilere dayanmaz. Kompulsiyonlar ise bireyin tetiklenmesi sonucunda ortaya çıkan kaygı ile başa

çıkabilmek üzere geliştirilmiş mekanizmalardır. Beynimizin, yaşanan obsesif kompulsif bozukluk semptomlarını azaltmak ve başa çıkılabilir hale getirmek için sağlıklı, adaptif bağlantılar kurmaya ihtiyacı vardır. Obsesyon ve kompulsiyonlara sebep olan geçmişteki travmatik yaşantıların ve bu yaşantılara eşlik eden duyguların, beden duyularının, negatif inanç sistemlerinin EMDR terapisi ile ele alınması ve daha gerçek, pozitif inançlar ile yer değiştirmesi sağlanabilir, bu da duygusal sıkıntı ve kaygı halinden uzaklaşmaya yardımcı olacaktır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk risk faktörleri arasında, stres ve kaygı oluşturan olaylar, geçmiş travma deneyimleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, major depresif bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu, yeme bozuklukları (anoreksia nervosa veya bulimia), anksiyete bozuklukları vardır. Aile öyküsü de bizim için önemli bir unsurdur, obsesif kompulsif bozukluğa sahip olan ebeveynleri veya diğer aile üyeleri olan kişilerde OKB gelişme riski daha fazladır.

DSM-5'e göre OKB Tanı Kriterleri:

A. Obsesyonlar, kompulsiyonlar ya da her ikisinin birlikte varlığı:

Obsesyonlar aşağıdakilerden (1) ve (2) olarak tanımlanır:

- 1) Bu bozukluk sırasında kimi zaman zorla ve istenmeden gelen ve çoğu kişide anksiyete ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler veya dürtüler.
- 2) Kişi bu düşünceleri ya da dürtüleri baskılamaya çalışır, başka bir düşünce veya eylemle etkisiz hale getirmeye çalışır.

Kompulsiyonlar aşağıdakilerden (1) ve (2) olarak tanımlanır:

- 1) Kişinin, obsesyona tepki olarak ya da uygulaması gereken kurallara karşı kendini yapmaktan alıkoyamadığı yineleyici davranışlar. Örneğin: el yıkama, düzen, denetleme. Zihinsel eylemlere örnek olarak: dua etme, sözcükleri sessiz bir şekilde tekrarlama, aklıdan sayı sayma.
- 2) Davranışlar ya da zihinsel eylemler, sıkıntıdan kurtulmaya ya da var olan sıkıntının üstesinden gelmeye yöneliktir; ancak bu davranışlar veya zihinsel eylemler ya etkisizleştirilmesi ya da korunulması tasarlanan şeylerle gerçekçi olarak ilişkisi yoktur.

B. Obsesyon ya da kompulsiyonlar belirgin bir sıkıntıya neden olur, zamanın boşa harcanmasına yol açar, kişinin olağan günlük işlerini,

mesleki, akademik, sosyal alanlardaki işlevselliğini önemli ölçüde bozar.

C. Bu bozukluk bir maddenin doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir. Örneğin: kötüye kullanılabilen bir ilaç veya tedavide kullanılan ilaçlar.

D. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz.

Varsa belirtiniz:

İç görüşü iyi: Kişi inanışlarının gerçek olmadığını bilincindedir.

İç görüşü kötü: Kişi inanışlarının olasılık dahilinde gerçek olduğunu düşünür.

İç görüşü yok/sanrısız inanışlar: Kişi inanışlarının gerçek olduğuna kesin olarak inanmaktadır.

Varsa belirtiniz:

Tikle ilişkili: Kişinin o sırada ya da geçmişte bir tik bozukluğu öyküsü mevcuttur.

Obsesif kompulsif bozukluk çeşitlilik gösterir bunlar: tik bozukluğu, beden algısı bozukluğu, biriktiricilik bozukluğu, saç yolma bozukluğu, deri yolma bozukluğu, başka bir sağlık sorununa bağlı ortaya çıkan obsesif kompulsif bozukluk, madde kullanımına bağlı obsesif kompulsif bozukluk, gerçek özürlerle giden beden algısı bozukluğu, obsesif kıskançlık, tekrarlayan davranışlar olmayan beden algısı bozukluğu ve tanımlanmamış obsesif kompulsif bozukluklar olarak görülür. Obsesif kompulsif bozukluk, sıkıntı ve kaygıların tipik olarak günün 1 veya daha fazla saatini işgal ettiği ve iş ya da eğitim, sosyal hayatın işlevselliğini bozan, kaygı ve dürtü-denetim bozukluğu, tik bozukluğu gibi durumlara neden olan bozukluklardır. Beden algısı (Dismorfik) bozukluğunda fiziksel olarak normal olan hastalar bedenlerinin biçimsiz veya şekilsiz olduğuna inanır. Hasta bedeninde görülmeyen çok küçük fiziksel bir yarayı sürekli kontrol eder, bir rahatlama olmasını ister ve derideki yarayı kaldırır veya diğer kişiler ile sürekli olarak zihinsel bir karşılaştırma yapar. Kişisel görünüm ile ilgili normal düzeyde memnuniyetsizlik yaratır. Kas algısı bozukluğu ile de görünebilir. Kas algısı bozukluğunda kişiler bedenlerinin çok küçük veya kassız olduğuna inanır. Biriktiricilik bozukluğunda kişi belki de hiç bir değeri olmayan, hayatına müdahale edecek boyutta çok fazla nesne biriktirir, yoğun olarak nesnelere biriktirme dürtüsü

vardır. Çok az değeri olan nesnelere (manevi veya değil) bile vazgeçmekte zorlanırlar ve ciddi bir sıkıntı hissederler. Sonuç olarak yaşam alanı kullanılamaz hale gelir. Semptomlara ihtiyaç duyulmayan veya koyacak yer bulunmayan şeyleri aşırı bir şekilde toplama satın alma veya çalma eşlik edebilir. Trikotillomani ise saç yolma bozukluğudur. Trikotillomani kelimesi Yunanca'da "saç yolma tutkusu" anlamına gelir. Hasta, dürtülerine yenik düşene kadar sürekli artan bir gerilim halindedir; ancak saçlarını kopardıktan sonra rahatlarlar. Bazı insanlar saçlarını kopardıktan sonra ağzına alır ve yutarlar, böyle durumlarda saç uzunsa midede veya bağırsaklarda birikebilir ve alınması için ameliyat gerektirebilir. Trikotillomaninin başlangıcı genellikle çocukluk dönemi ve ergenliktir. Yetişkinlikte başladığında ise genellikle psikoz ile bağlantılı bir tablo görünür. Bozukluk, hastanın sürekli saçlarını yolması, kafa derisinde saçsız bölgelerin oluşması ve bu davranışın kontrol edilmeye çalışılması ile sonuçlanır. Deri yolma bozukluğu genellikle ergenlikte başlar. Hastalar çoğu zaman derilerini yolmak için cımbız veya tırnaklarını kullanır. Kafa veya yüz derisi haricinde vücudun belirli bölgeleri el, kol ve bacak derileri olarak gözlemlenebilir. Yolma dürtüsü ile başlar ve yolma davranışı ile bir rahatlama gelmektedir. Rezil olma ve utanma duyguları tedavinin ertelenmesine neden olur. Bu hastalıkta enfeksiyonlar oldukça yaygındır. Hastalar genellikle izleri ve yaraları saklamak için kozmetik ürünleri kullanır. Bazıları da görünmemesi için sosyal etkinliklerden kaçınırlar. Yaralara neden olan deri kazma, soyma veya yolmaya neden olan davranışlardır. Fiziksel bir durum hastanın obsesyon, kompulsiyon, biriktiricilik, saç yolma, beden algısı bozukluğuna yol açabilmektedir. Örneğin obsesif kompulsif bozukluk semptomları çocuklarda streptokoksik enfeksiyonu ile sonuçlanan Sydenham korasında görülebilir. Çocuklarda koradaki motor bozuklukları olmaksızın, streptokoksik enfeksiyon ile obsesyon, kompulsiyon ve tik bozuklukları görülebilir. Obsesif kompulsif bozukluk semptomlarında kodein, kokain, ekstazi ve metamfetamin kullanımı arasında bağlantı bulunmaktadır. Kokain kullanan kişilerde görülen aşırma davranışı bu duruma bir örnektir. Ağır olarak madde kullananlar zemini devamlı olarak kontrol ederler ve düşürmüş olabilecekleri maddeyi ararlar. Bu durum genellikle bir yoksunluk olgusudur, hastalar her ne kadar arayışın gereksiz olduğunu fark etseler de direnme konusunda kendilerini çaresiz görürler. Bazı maddelerin kullanımının obsesyonlara, kompulsiyonlara biriktiriciliğe, saç yolma

davranışına ve hastanın kendi bedeni ile ilgili beden algısı değişikliklerine yol açtığı gözlemlenmiştir. Diğer tanımlanmış obsesif kompulsif bozukluklar arasında, gerçek özürlerle giden beden algısı bozukluğu, obsesif kıskançlık veya tekrarlayan davranışlar olmayan beden algısı bozukluğu da bulunur. Gerçek özürler ile giden beden algısı bozukluğunda dış görünümde problemler vardır fakat bu problemler ile uğraşma ve kaygı aşırılık boyutundadır. Obsesif kıskançlıkta ise, hasta başka bir ruhsal bozukluğu olmaksızın eşinin ihanet ettiği algısı ile ilgili sıkıntı yaşar sonuç olarak da tekrarlayan davranışlar görülebilir. Tanımlanmamış obsesif kompulsif bozuklukta ise, hastanın bu bölümde bahsedilen obsesyonları, kompulsiyonları veya başka davranışları vardır ve tüm bunları açıklamak durumunda kalmaz.

### **Ergenlik Çağında Obsesif Kompulsif Bozukluk**

Obsesif kompulsif bozukluk, genellikle çocukluk çağının son evreleri ile ergenlik döneminde görülmekte ve bireylerin yaşamı süresince devam etmektedir (Sarıkaş, 2020). Artan kaygı, başa çıkılamayan düşünceler, geçmiş dönem çocukluk yaşantıları ergenlik döneminde obsesyonların ve kompulsiyonların ortaya çıkmasına yol açabilir. Çocuk ve ergenlerdeki OKB'nin yaygınlığı %2-3 arasında değişmektedir (Pişgin ve Özen, 2010). OKB sıklığının ergenlik öncesinde erkek çocuklarda daha yüksek oranda iken ergenlikte erkek ve kızlarda sıklığın eşitlendiği ergenlik sonrasında ise kızlarda daha fazla olduğu saptanmıştır (Karaman ve ark.,2011). Obsesyonlar ile baş edemeyen birey duyduğu suçluluk duygusu ile kompulsiyonlara başlar. Kişi çocuklukla yaptığı kompulsiyonların gereksiz olduğunun farkındadır; fakat kendini yapmaktan alıkoymaz. Araştırmacılar, OKB belirtilerinin OKB'li çocuk ve ergenlerde sıklıkla gizli kaldığını ve belirtiler aşırı veya yeti yitimine yol açacak düzeyde olmadıkça nadiren tedaviye başvurduklarını belirtmektedirler (Pişgin ve Özen, 2010). Bilinçli bir ergen, bu durumda bir destek talep edecektir, ilk destek aileden alınır. Bir diğer bakış açısıyla, aile içi ilişkilerde sıkıntılar yaşayan kişi, saç yolma, deri yolma gibi kompulsiyonlar gerçekleştirebilir. Okul arkadaşları ile kendini devamlı olarak bedensel karşılaştırmalar yapabilir, vücudundan rahatsız olma, bedeninde devamlı değişiklik yapmak isteği mükemmeliyetçilik inancından kaynaklanır; bu durum da ergenlerde beden algısı bozukluğuna yol açabilir. Ergenlik döneminde obsesif kompulsif bozukluğun ortaya çıkmasında sosyal çevre de

önemli yer tutar. Birey kendini arkadaşlarından daha güzel olmak, daha iyi görünmek isteyebilir ve bu durumun ilerlemesi halinde beden algısı bozukluğu oluşabilir, bu durum zaman zaman sosyal anksiyeteyi de beraberinde getirebilir. Ergenlik döneminde, geçmiş deneyimlerde yaşanmış olan travmalar yerini anksiyete, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk gibi sorunlara bırakabilir. Obsesyonların beraberinde kompulsiyonlar gelmeyebilir, sadece obsesyon olarak da ortaya çıkabilir. Örneğin, aklıdan istenmeyen düşünceler geçirme, istemeden tanrıya küfür etme, istemeden birinin vefat etmesini aklıdan geçirme, birine zihninde istemsiz küfür etme, hakaret etme gibi durumlar obsesyonlara örnek verilebilir.

OKB güçlü bir genetik geçişe sahiptir (Karaman ve ark.,2011). Bununla birlikte, geçmiş dönem yaşantıları, aile içi ilişkiler, travmalar, fiziksel cinsel veya duygusal istismar, akran zorbalığı, ihmal gibi durumlar obsesif kompulsif bozukluk risk faktörleridir.

Obsesyonların gelişmesi ile, birey hayatında bir şeylerin yolunda gitmediğinin farkındadır ve bir şekilde obsesyonlar ile başa çıkmanın yolunu arar. Bu düşünceleri: “Beynimi durduramıyorum.”,”Beynimde istemediğim düşünceler var.” olarak tanımlarlar ve birey obsesyonlarını durdurmaya çalıştıkça ve durdurmak için kendine baskı yaptıkça obsesyonlar çoğalır. Kişi kendini onların yalnızca birer düşünce olduğunu, bu zamana kadar zihninde geçen bir çok düşüncenin var olduğunu ve zihninden gelip geçmesine izin vermesi gerektiği inancına kavuştuğunda rahatlama yaşayacaktır; rahatlama yaşamadığı durumlarda kişi kendini rahatlatmak için kompulsiyonlar geliştirir. Çocuk ve ergenlerde en sık görülen belirti bulaşma obsesyonudur (Karaman ve ark., 2011). Örneğin, “Ellerim çok pis, dokunduğum her yerde mikrop var.” inancına sahip olan biri, ellerini bir kez yıkadığında bir rahatlama yaşamaz, yıkadıktan sonra havluya dokunduğu andan itibaren yeniden ellerinin kirlendiğine inanır ve bazen saatlerce banyodan çıkamaz, kendini o davranışı yapmaktan alı koyamaz. Günlük hayatta temiz olmak, gerektiğinde el yıkamak, düzenli duş almak önemlidir; fakat gün içerisinde devamlı kendini kirli hisseden, kirlenmemek için dışarı çıkmayan, banyoda saatler geçiren, el yıkamaktan vücut derisi yüzeyinde aşınmalar yaşayan, üzerinde mikrop taşıdığını düşünerek eve misafir davet edemeyen bir kimsenin sosyal hayatında bozulmalar olur, bu durumda obsesif kompulsif bozukluktan bahsedebilir.

Zaman zaman, anneyi gözlemleyen, annenin aşırı temizlik davranışlarını örnek alan birey, öğrenme yoluyla da obsesyon ve kompulsiyonlar geliştirebilir.

Ergenlik döneminde obsesyon ve kompulsiyonlar ile başa çıkmak zordur. “Ben galiba aklımı kaybettim.”, “Beynime hakim olamıyorum.” gibi düşünceler içerisinde olan birey kompulsiyonlar ile kendini bir miktar rahatlatma sağlasa da bu, uzun vadede kişiyi rahatsız etmeye devam edecektir. Obsesif kompulsif bozukluk ortaya çıktığında, bu durumu çevresi ile paylaşan, bunların yalnızca düşüncelerden kaynaklandığını, aklını kaybetmediğini ve obsesyon olduğunu farkına varan birey küçük bir psikoeğitim ile birlikte dahi büyük bir rahatlama yaşar. Rahatsız olduğu düşünceleri sosyal çevresiyle, örneğin rehber öğretmeniyle, sınıf arkadaşlarıyla veya ailesiyle paylaşabilen birey, belki de bu durumu yaşayan sosyal çevresinde farklı biri daha olduğunu öğrenecek ve “Sadece bu durumu yaşayan ben değilmişim.”, “Onlar beni anlayabilir.”, “Aklımı kaybetmemişim, zihnimin kontrolü hala benim elimde.” gibi daha işlevli olan düşünceler geliştirecektir. Rahatsız olduğu durumu sosyal çevresi ile paylaşan birey, psikologlara yönlendirilmeli ve bir destek alması sağlanmalıdır. Bilişsel davranışçı terapi veya EMDR gibi ekoller obsesif kompulsif bozukluk ile çalışacaktır. İstenmeyen düşünceler yerini işlevli düşüncelere bırakacaktır. Yaşanan geçmiş deneyimler, tetikleyiciler zihinde göz hareketleriyle işlemlenecek ve kişiyi rahatsızlık derecesi azalacaktır. Ergenlik döneminde obsesyon ve kompulsiyonları ile başa çıkamayan, bu durumu ailesiyle veya çevresiyle paylaşamayan, destek almayı reddeden birey, duyduğu rahatsızlıktan dolayı kendini sosyal çevresinden, ailesinden soyutlayabilir; örneğin okula gitmeyi reddedebilir böylece akademik başarısı da düşmüş olur. Aile içi dinamiklerde de bozulmalar yaşayacaktır.

Obsesif kompulsif bozukluk kişinin aile yaşamını, sosyal hayatını ve işlevselliğini etkiler, buna bağlı olarak yaşam kalitesi de gözle görülür bir şekilde düşecektir. Obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireyin aile içi dinamiklerinde de bozulmalar gözlemlenmektedir. Yaptığı kompulsiyonlardan kaynaklı kendini izole eden, veya vücuduna verdiği zararlardan kaynaklı görünmek istemeyen kişi, odasından dışarı çıkmayacak, aile içi yapılan aktiviteleri reddedecek ve katılım sağlamak istemeyecektir. Aile içi ilişkiler ve anne baba tutumları çocuğun psiko-sosyal gelişimi açısından çok önemlidir, reddedici, ilgisiz, otoriter, aşırı koruyucu tutumlar çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (Ersin, 2017). Aşırı koruyucu ebeveynler çocuğun

güvenliği hakkında fazla endişeli olma, fazla eleştirel olma, aşırı kontrol isteği gibi davranışlar gösterir. Özellikle aşırı koruyucu ebeveyn tutumları kişide OKB gelişmesini destekler. Bununla birlikte, ailede duygusal bağın olmaması da OKB risk faktörleri arasındadır.

OKB şiddeti arttıkça bireylerin sosyal işlevselliği düşmektedir (Ersin,2017). Obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireyin, örneğin saç yolma veya deri yolma bozukluğu olduğu durumda görünmemek için sosyal çevreden kopması gözlemlenebilir; fakat bireye asıl iyi gelecek olan şey, kaygıları hakkında konuşabildiği, obsesyonlarından bahsedebildiği onu yargılamayacak bir sosyal çevredir. Bir gruba dahil olmak, dinlenmek anlaşılacak, kişinin destek alması için onu teşvik edebilir.

Obsesif kompulsif bozukluk arkadaşlık ilişkilerini de önemli ölçüde etkiler. Ergenlik döneminde en sık gözlenen ikinci obsesyon ise kuşku obsesyonudur (Karaman ve ark., 2011). Örneğin, birey arkadaşları ile sohbet halinde iken konuşulanlardan şüphe duyabilir, “Acaba bunu söyledim mi?”, “Bahsettiklerim yanlış anlaşılır mı?”, “Ya benim hakkımda kötü düşünürse, ya ben farklı bir konu anlattıysam?” gibi obsesyonlar kişinin dostluk ilişkisini etkileyecektir. Arkadaşları ile buluştuktan sonra evine dönen genç, o gün yanlış veya kötü bir şey olduysa düşüncesiyle yoğun kaygı yaşar, bu durumda arkadaşları ile görüşmeyi de kesmesi ve sosyal çevresinden uzaklaşması muhtemeldir. Bir diğer konu da, obsesif kompulsif bozukluk arkadaşlık kuran iki birey arasında yaygınlaşabilir örneğin obsesif kompulsif bozukluğa sahip bir birey ile dostluk ilişkisi kuran diğer bireyde de obsesyonlar veya kompulsiyonlar görülebilir, bunun nedeni ergenin dünyası sosyal çevresidir ve ergen sosyal çevresini ikinci bir ailesi olarak görür.

Obsesif kompulsif bozukluk bireyin sosyal hayatını ve aile yaşamını etkilediği gibi okul hayatını da etkileyecektir. Örneğin, sabahları okula gitmek için hazırlanan birey hazırlanmak için gerçekleştirdiği öz bakımını tekrar tekrar yapması sonucu okula geç kalması, okul çantasına koyduğu kitapların tam doğru ve eksiksiz olduğundan gereğinden fazla şüphe duyması, okul içerisinde öğretmenlerine ve arkadaşları ile paylaştıklarının doğruluğundan tam emin olamama veya sürekli onu yanlış anladıklarını düşünüp yeniden anlatması gibi. Bu durumda birey belirli bir süre sonra okula gitmekten kaçınabilir veya arkadaşları ve öğretmenleri ile bir şeyler paylaşmaktan kaçınabilir. OKB'si olan öğrenciler, konsantre olma ve görevleri tamamlamada zorluk yaşayabilir, bu da

öğrenme yeteneğini ve akademik performansı olumsuz etkiler (Geiger ve ark., 2023). Yapılan araştırmalar incelendiğinde OKB semptomlarının okul ortamlarında meydana geldiğini ve öğrenme faaliyetleriyle ilişkisi olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Fischer, 2013). OKB sıklıkla akademik ve psikososyal işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açmaktadır. Sınavlardan düşük notlar almaya başlayan, sınavlardan çıktıktan sonra ne yaptığından emin olamayan veya bildiğini kodlama kağıdında işaretleyip işaretlemediğinden kuşku duyan birey yoğun sıkıntı yaşar. Okul döneminde OKB semptomları gösteren birey, sınavda optiği bir kaç defa silip yeniden kodlama, kodlanacak yuvarlağın içini kurşun kalemle tam doldurduğundan emin olma, tekrar tekrar silip kodlama gibi davranışlar gerçekleştirebilir. Kodlamalardan emin olamayan veya tam kodlanmış olması için silip yeniden kodlama yapmaya çalışan öğrenci, sınav süresini de verimli kullanamaz ve böylece sınavı yetiştiremeyebilir. Bu durumda obsesif kompulsif bozukluk öğrencinin akademik başarısını da gözle görünür bir şekilde etkileyecektir.

Obsesif kompulsif bozukluğun kişinin akademik yaşamına etkisini konu alan çalışmalar incelendiğinde, OKB şiddetinin değişmesi, akademik performansı farklı şekillerde etkileceği görülmüştür. OKB semptomlarına odaklanan çalışmalarda, farklı OKB semptomları arasında hem pozitif hem de negatif korelasyonlar bulunmuştur. Ek olarak, akademik performansla ilişkili olarak OKB'nin şiddeti ve semptomları arasındaki çelişkili ilişki, gelecekte yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Geiger ve ark., 2023). Öğrencilere okul ortamında ihtiyaç duydukları desteği sağlamak için okul kaynaklarının kullanılması, rehber öğretmen ile birlikte çalışılması, gerektiğinde psikolojik destek için yönlendirme yapılması önemlidir. Öğrencinin, OKB'nin akademik performansı üzerindeki etkisine ilişkin farkındalığı ve her öğrenciye özel olarak hazırlanmış kişiselleştirilmiş bir tedavi planı, kişinin OKB'sinin şiddetini ve etkisini azaltacaktır.

Amerika'da obsesif kompulsif bozukluk ve akademik performans arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma 147 üniversite lisans öğrencisinden oluşmuş olup, 4 obsesif-kompulsif belirti kümesi ile akademik performans arasındaki ilişkileri konu almıştır. Obsesif kompulsif belirtiler Leyton Obsesif Envanteri kısa formu kullanılarak değerlendirilmiştir; akademik performans ise, Akademik Benlik Kavramı Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre, şüphe etme ve tekrarlama

davranışların obsesif kompulsif semptomları ile akademik benlik kavramı arasında ve aynı zamanda kirlenme korkusu ile akademik benlik kavramı arasında negatif, doğrusal ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, eğrisel bir ilişki olarak, kontrol etme davranışı ve ayrıntılara dikkat etme semptom kümesinin, orta düzeyde sergilendiğinde, daha yüksek oranda akademik benlik kavramı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirtilerin psikososyal işlevsellik ile olumsuz ilişkili gösterdiği belirtilmiştir (Findley ve Galliher, 2007).

Obsesif kompulsif bozukluk, kronik bir durum olmasına rağmen etkisi çoğunlukla öğrencilerin psikososyal yetenekleriyle ilişkilidir. Yapılan farklı bir çalışmada toplam 60 çok uluslu lise öğrencisinin katılımı ile OKB'nin akademik performans ve okul çalışmaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcıların 8. sınıf ve 9. sınıflardan oluşan çoğunluğunun OKB'nin minör belirtilerini bildirmesi nedeniyle, OKB'nin yaşla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ek olarak, bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre OKB kriterleri kapsamında bu bozukluğun öğrencinin akademik performansı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Okul öğrencilerinde OKB semptomlarının sıklıkla artması söz konusu olduğundan, OKB tedavisine ilişkin çalışmaların hızlandırılması ve öğrencilerdeki OKB davranışını ve etkisini ele almak için standart okul düzenlemelerine dahil edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Shahrouri, 2017). Obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan çocuk ve ergenlerin OKB belirtileri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, OKB tanısı alan 7-18 yaşları arasında 18 kişilik bir çocuk ve ergen grubu ve onlara dahil edilen ebeveynleri araştırma grubunu oluşturmuş; daha önce OKB tanısı almamış 7-18 yaş aralığında 18 kişilik bir çocuk ergen grubu ve onların ebeveynleri ise kontrol grubu olarak incelenmiştir. Araştırmada Boyutsal Yale Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk ölçeği, Padua Envanteri, Anne-Baba Tutum Envanteri, Okul Çağı Çocukları İçin Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ebeveyn tutumları ile çocuk ve ergenlerde OKB gelişmesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmış olup, demokratik tutuma sahip olan ebeveynlerin çocuklarında OKB görülme sıklığı daha azdır. Otoriter ve koruyucu tutuma sahip olan ebeveynlerin çocuklarında ise, OKB görülme sıklığı açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre demokratik ebeveyn tutumları OKB'nin gelişmesinde koruyucu bir rol oynamaktadır (Ersin, 2017). Ergenlerde obsesif

kompulsif bozukluk belirtilerinin üstbiliş, erken dönem uyumsuz şemalar ve ebeveynlik biçimleri tarafından ne düzeyde etkilediğini belirlemek amacıyla yapılan bir diğer araştırma ise, 2018-2019 eğitim öğretim yılında, İstanbul ili Avrupa Yakası'nda öğrenim gören 15-18 yaş aralığında öğrenciler ile yapılmıştır. Araştırmada Maudsley Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Formu ve Young Ebeveynlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, İstanbul'da yaşayan 211'i kadın (%55,4), 170'i erkek (%44,6) olmak üzere toplam 381 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, anne analizinde üstbilişlerden bilişsel izlemenin, erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlık, terk edilme ve yüksek standartlar şemalarının ve aşırı koruyucu-evhamlı ebeveynlik biçimlerinin bir arada OKB puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak %32 düzeyinde yordadığı; baba analizinde ise üstbilişlerden bilişsel izleme ve olumsuz üst endişelerin ve erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlık, terk edilme ve yüksek standartlar şemalarının OKB belirtilerini %31 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Sarıkas, 2020).

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin (BDGT) etkinliğinin değerlendirildiği bir araştırmada, 37 katılımcı ile bilişsel davranışçı terapi yönelimli grup terapisi çalışılmıştır. Grup terapisi 14 seans sürmüştür. Bilişsel Davranışçı Grup Terapisine katılan danışanlara Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOCS) ve Belirti Kontrol Listesi (Y-BOCS-SC), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE) uygulanmıştır. Ölçekler, değerlendirme aşamasında ve 2, 5, 8, 12 ve 14'ncü seanslardan sonra tekrar uygulanmıştır. Bilişsel davranışçı terapi; psikoeğitim, bilişsel müdahaleler, davranışçı müdahaleler, yineleme önleme bölümlerinden oluşmaktaydı. Her müdahale sonrası hastalara uygulanan ölçekler sonucu müdahalelerin her birindeki değişim incelendiğinde tüm müdahaleler öncesi ve sonrası uygulanan Yale Brown ölçeği puanlarındaki düşüş gözlemlenmiştir (Şafak ve ark, 2014).

## **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

Obsesif kompulsif bozukluk tanısına eşlik ettiği sıklıkla gözlemlenen bozuklukların arasında tik bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, özgül fobi, karşıt olma karşı gelme bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu, depresif bozukluk ve davranım bozukluğu

bulunmaktadır (Baykal ve ark.,2014). Bu da, obsesif kompulsif bozukluğa sahip olan ergenlerin aile içi ilişkilerini, sosyal, akademik ilişkilerini önemli düzeyde etkiler.

Baykal ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada dikkat ile obsesif kompulsif bozukluğun arasındaki ilişki çalışılmıştır. Dikkati ve sürdürülebilirliğini ölçmek amacıyla Wisconsin Kart Eşleme testi, Stroop testi, Sürekli Performans testi kullanılmıştır. Wisconsin Kart Eşleme testi bireyin dikkatini, işlev becerisini, çalışma belleğini, soyut düşünme becerilerini ve üst düzey bilişsel süreçleri ölçmeyi hedefleyen nöropsikolojik bir testtir. Toplam tepki sayısı, toplam yanlış sayısı, toplam doğru sayısı, tamamlanan kategori sayısı, toplam perseveratif tepki sayısı, toplam perseveratif hata sayısı, toplam perseveratif olmayan hata sayısı, perseveratif hata yüzdesi, ilk kategoriye tamamlamada kullanılan tepki sayısı, kavramsal düzey tepki sayısı, kavramsal düzey tepki yüzdesi, kurulumu sürdürmede başarısızlık, öğrenmeyi öğrenme gibi alt boyutları vardır. Yapılan çalışmada Wisconsin Kart Eşleme testi alt boyut puanlarından toplam doğru, ilk kategoriye tamamlama tepki sayısı, kurulumu sürdürmede başarısızlık, öğrenmeyi öğrenme alt boyut puanları dışındaki puanlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur (Baykal ve ark.,2014). Aynı çalışmada Sürekli Performans testi de kullanılmıştır. Sürekli Performans testi, bireyin dikkatini sürdürülebilme yetisini ölçer ve test içerisinde uyarılar bulunur, uyarılara rağmen meydana gelen değişikliklerin izlenebilmesi hedeflenir. Çalışmanın sonucuna göre OKB grubunun atlama ve hatalı basma sayıları kontrol grubuna göre anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir. Stroop testi ise uyarıcı etmenlere karşı dikkatin yoğunlaştırılması ve sürdürülebilmesini ölçer. Stroop testine göre ise, OKB grubunun kontrol grubuna göre testi tamamlama süresini arasında anlamlı bir fark olduğu ve OKB grubunun testi daha uzun sürede tamamladığı gösterilmiştir. Bu çalışmada kullanılan testlere göre değerlendirildiğinde, obsesif kompulsif bozukluk bireyin dikkatini, dikkati sürdürebilme yeteneğini, tamamlama hızını, yoğunlaşma kapasitesini etkilemektedir ve OKB bireyin akademik başarısını da öngörülür bir şekilde düşüş yaşamasına sebep olabileceği söylenebilir. Çelebi (2014) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise OKB 'ye eşlik eden çocukluk çağı dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu eş tanı oranı %37,8 olarak bulunmuştur.

Şemalar, bireyin kişisel ve çevresini düzenlemesine yardımcı olan temel inançlarıdır. Yaşamın erken döneminde kazanılan kişisel deneyimler ve çevresel faktörler şemaları oluşturur. Temel inançlar ise kognisyonları oluşturur. Olumsuz ve işlevsiz olan şemalara disfonksiyonel şemalar denir. Disfonksiyonel şemalar bireyin çevresi ile olumlu ilişkiler kurmasına, kendini ifade edebilmesine, sınırlarını koruyabilmesine engel olabilmektedir. Şemalar arasında, duygusal yoksunluk, terk edilme, şüphecilik, kusurluluk, sosyal izolasyon, dayanıksızlık, başarısızlık, boyun eğicilik gibi temalar vardır. Örneğin, terk edilme şemasında birey yakınlarının kendilerini bırakıp gideceği, kurulan bağın hiç bir zaman olumlu olmayacağını düşünür. Kusurluluk şemasında ise, birey kendini kusurlu, kötü ve istenmeyen, yetersiz biri olarak tanımlar. Bu da kişinin sosyal çevresine, arkadaşlık ilişkilerine ve aile ilişkilerine karşı geri çekmesine neden olabilir. Sosyal izolasyon şemasında, kişi kendini dünyadan ayrı ve diğer insanlardan farklı hisseder. Herhangi bir grubun içerisine dahil olamaz, diğer insanlar tarafından dışlanacağına inanır. Başarısızlık şemasında kişi kendinin başarısız biri olduğunu yapacağı herhangi bir işte yetersiz sonuç alacağını düşünür. Başarısızlık şeması da bireyin okul hayatını önemli ölçüde etkileyecektir çünkü bu şemaya sahip birey sınav sonucunun her koşulda düşük olacağını, beklediği hedefine ulaşamayacağı algısına sahip olduğu için okul içinde yapılan sınavlara girmeyi reddedebilir. Karahan (2006) tarafından, disfonksiyonel şemalar ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmada OKB ve kontrol grubunun erken disfonksiyonel şemaların belirlenmesi için Young Şema Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, OKB grubunun sosyal izolasyon , dayanıksızlık, karamsarlık , duygusal yoksunluk, kusurluluk, başarısızlık, yetersizlik, teslimiyetçilik, yüksek standartlar, haklılık, onay arayıcılık şema ölçek puan ortalamaları kontrol grubundan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Karahan, 2006). Disfonksiyonel şemalar bireyin aile içi ilişkilerini, sosyal ilişkilerini, okul başarısını ve akademik hayatını etkileyebileceği söylenebilir. Ergenlik döneminde sosyal çevre önemlidir. Sosyal bir grubun içine dahil olmak, kurduğu arkadaşlıklar, ergenin psiko-sosyal gelişimini destekler ve zihinsel, kişilik özelliklerini geliştirir. Sosyal dışlanma ve yalnızlık ise bireyin öznel iyi oluşunu ve okul öznel iyi oluşunu etkiler (Büyükcebeci,2017). Beden algısı ve sosyal görünüş de ergenlik döneminde çoğu ergen için önem

taşımaktadır. Abak ve Güzel (2021) tarafından beden algısının ve sosyal görünüş kaygısının obsesif kompulsif bozukluk üzerine etkisi çalışılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, partner odaklı ve romantik ilişkilerle ilgili obsesif kompulsif belirtilerin; ruminatif düşünme tarzı, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, sosyal görünüş hakkında yaşanan kaygılar, bireyin bedeni hakkında algısı ve düşünceleri obsesif kompulsif bozukluğa yol açabilmekte ve kişinin sosyal, arkadaşlık ilişkilerini etkileyebilmektedir.

Obsesif kompulsif bozukluk bireyin aile içi ilişkilerini etkileyebileceği gibi, kişinin aile yaşamı da OKB belirtilerinin görülmesinde bir faktör olabilir. OKB' yi ebeveyn tutumları açısından inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda OKB'si olan çocukların %40.5'inin ebeveynlerini otoriter, %24.6'sının ihmalkâr, %24.6'sının hoşgörülü, %10.1'inin demokratik olarak algıladığı gözlenmiştir (Çimen ve ark., 2023). Otoriter tutuma sahip olan ebeveynler çocuklarının kurallara sorgulamaksızın uymasını ister ve uymadığı koşulda onlara ceza uygularlar, bu durum da çocuklarda psikolojik baskının artmasına sebep olur. Çimen ve arkadaşları (2023) tarafından OKB tanısı alan çocuk ve ergenlerin anne baba tutumlarını inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada, algılanan tutumları ölçmek amacı ile, Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılama Ölçeği (ÇEÇAÖ) kullanılmıştır. ÇEÇAÖ ile ebeveynlik stilleri karşılaştırıldığında ÇEÇAÖ alt ölçek puanlarından çatışma özellikleri ile algılanan ebeveynlik stilleri arasında anlamlı bir fark olduğu; ebeveynlerini ihmalkâr ve otoriter algılayan gençlerin çatışma özellikleri puanı ebeveynlerini hoşgörülü ve demokratik algılayan gençlere göre daha yüksek bulunmuştur (Çimen ve ark.,2023). Obsesif kompulsif bozukluk semptomlarına sahip olan bireylerin birinci derece akrabalarının % 11'inde OKB saptanmıştır (Vural ve ark.,2002). Yapılan bir araştırmada aile bireylerinde obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının türü, şekli, olup olmaması çocuğu da etkileceği belirtilmiştir. OKB sahip bireyin annesinde kirlilik, bulaşma obsesyonu; baba da ise simetri düzen obsesyonu bulunması çocuğun da bu obsesyonlara sahip olma düzeyini ile ilişkilidir (Vural ve ark.,2002).

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumları kişide obsesif kompulsif bozukluk gelişmesini destekler. Aileler zaman zaman çocuklarının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarına nasıl tepki vermeleri gerektiğini bilemez ve semptomlara katılma davranışı gösterebilir,örneğin, çocuklarının

kompulsiyonlarına yardımcı olma, ritüellerini yerine getirme gibi. Böyle bir durum da kişide obsesyon ve kompulsiyonların pekişmesine yol açar. Bir diğer bakış açısıyla, aile bireyleri obsesif kompulsif belirtiler gösteren çocuğun düşüncelerine ve davranışlarına karşı düşmanca tepki gösterebilir. Bu durum, çocukların OKB semptomlarının artmasına sebep olacaktır. Çocuğun yaptığı kompulsiyonları durdurmaya çalışmak, onu zorlamak, travmatik bir şekilde aniden korkularıyla aşırı maruz bırakmak da kişinin semptomlarını artıracaktır. Yapılan kompulsiyonlar eleştirilmemeli ve yargılanmamalıdır, aşırı tepki gösterilmemelidir. Bu bağlamda aileye düşen görev, ergenin karşı karşıya olduğu durum hakkında onu destek almaya itmektir. OKB tedavisinde aile desteği ve psikoeğitim büyük önem taşır.

Ergenlik döneminde obsesyon ve kompulsiyonların izlendiği durumlarda, bireyin sosyal, akademik hayatı da büyük ölçüde etkilenecektir. Bilişsel davranışçı terapiler, davranışçı terapi, EMDR gibi terapi yöntemleri OKB ile çalışmaktadır. OKB tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapileri de kullanılabilir. Şafak ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin etkinliğini inceleyen bir çalışmada, bilişsel davranışçı grup terapisinin OKB belirtilerinde anlamlı iyileşme sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca tedavi sonuçlarının sosyodemografik özellikler, hastalık özellikleri, eş tanı bakımından farklı gruplarda farklılık göstermediği, bilişsel davranışçı grup terapisinin incelenen tüm faktörlerden bağımsız bir şekilde OKB'nin tedavisinde etkin görüldüğü söylenmiştir (Şafak ve ark.,2014). Terapiler, bireyin yaşam kalitesini ve psikolojik sağlamlığını artıracak ve daha huzurlu bir hayat sürmesini sağlayacaktır.

**KAYNAKÇA**

- Abak,E., Güzel, H.Ş. (2021).Ruminatif Düşünme Stili, Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlarla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 24. 368-382.
- Baykal,S.,Karabekiroğlu,K.,ve ark. (2014). Çocukluk Çağı Başlangıçlı Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanılı Çocuk ve Ergenlerde Klinik ve Nöropsikolojik Özelliklerin İncelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 51. 334-349.
- Baş, A. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8(4). 3685-3697.
- Bayhan, P., Işıtan, S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Aile ve Toplum*. 5(20).
- Büyükcebeci, A.(2017). Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü.*İstanbul Yıldız Teknik Üniversitesi*. (tez çalışması).
- Cimen,İ.,Yavuz,S.,ve ark. (2023).OKB Tanılı Çocuk ve Ergenlerin Belirtilerinin, Anne Baba Tutumları ve Algılanan Evlilik Çatışması ile İlişkisi. *Osmangazi Tıp Dergisi*.
- Çankara, A.K. (2020).Üniversite Öğrencilerinde Obsesif Kompulsif Belirtilerin Tür, Sıklık ve Dağılımının Sosyodemografik Değişkenler ve Kaygı Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi*. (Tez çalışması).
- Çelebi,F. (2014). Erişkin Obsesif Kompulsif Bozukluk Olgularında Çocukluk Çağı Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Tik ve Ayrılık kaygısı Bozukluğu Eş Tanılarının Değerlendirilmesi. *İstanbul Üniversitesi*. (uzmanlık tezi).
- Ersin, A. (2017). OKB tanısı olan çocuk ve ergenlerde belirti dağılımının ebeveynlerdeki Obsesif Kompulsif Belirti dağılımı ve ebeveyn tutumları ile olan ilişkisi. *Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*. (yüksek lisans tezi).
- Fırat, M. (2023). Bilimsel Araştırmalarda Alanyazın Nasıl Raporlanır. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 23(3).

- Findley, M. B., Galliher, R. V.( 2007). Associations Between Obsessive-Compulsive Symptoms and Academic Self-Concept. *The National Honor Society in Psychology*. 12(1). 3-8.
- Fischer,C.(2013). Obsessive-Compulsive Disorder in Children and Adolescents: Impact on Academic and Psychosocial Functioning in the School Setting. *Life Span and Disability*. 16(2).127-155.
- Geiger, S., Monaco, F., ve ark. (2023). The Impact of Obsessive-Compulsive Disorder on Academic Performance.*Georgetown Scientific Research Journal*. 3(2).
- Karahan,D. (2006). Erken Disfonksiyonel Şemaların Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalar ve Sağlıklı Kişilerdeki Aktivasyonlarının Karşılaştırılması.*Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği*. (uzmanlık tezi).
- Karaman,D., Durukan,İ.,Erdem,M. (2011). Çocukluk Çağı Başlangıçlı Obsesif Kompulsif Bozukluk, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3(2).
- Koçoğlu, F. ve Bahtiyar, B. (2021). Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği-Türkçe Öz Bildirim Formu: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 229-243.
- Konkan, R.,Şenormancı, Ö., ve ark. (2012). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Obsesif İnançlar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 13:91-96.
- Pişgin, İ., Özen, D.(2010). Çocukluktan Erişkinliğe Obsesif Kompulsif Bozuklukta Hatalı Değerlendirme ve İnanç Alankarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2(1).
- Sarıkaş,Ö. (2020). Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtilerinin Üstbilişler, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Ebeveynlik Biçimleri Çerçevesinde İncelenmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi*.(tez çalışması).
- Selvi,Y. ve ark.,(2010). Van İl Merkezi Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Obsesif Kompulsif Bozukluk Yaygınlığı. *Klinik Psikiyatri*.13(5).13.
- Shahrouri, E. A. (2017). Prevalence of Obsessive- Compulsive Disorder in High School Students and Its Interference with the Students' Academic Performance. *International Conference on Education, Humanities and Management (ICEHM-17) March 14-15 Dubai*.
- Şahin,Ş.,Özçelik,Ç. (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyal Çevre. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi* 5(1).

- Şafak, Y., Karadede, M.E., ve ark. (2014). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapisinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 25(4). 225-33.
- Türkçapar, H. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama. *Epsilon Yayınevi*. 11. baskı.
- Vural, P. ve ark. (2002). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Alan Çocuk ve Ergenlerde Ailesel Özellikler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 9(3).
- Yoldaş,C., Demircioğlu, H. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. *ASHD* 18(1).
- Zayman, E. (2016). DSM-5'te Obsesif Kompulsif Bozukluk. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 41(2).



**ISBN: 978-625-367-693-3**