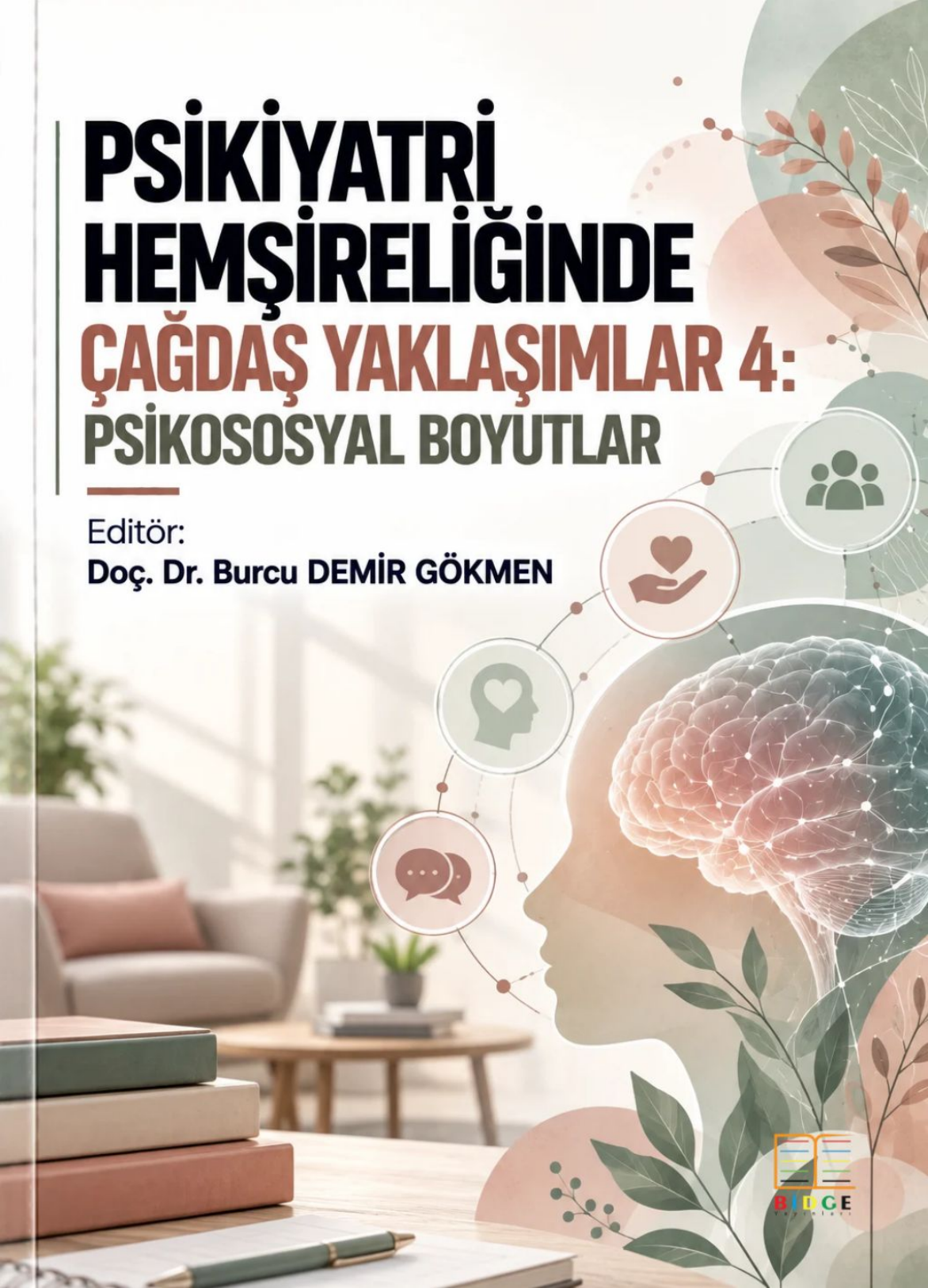
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİNDE ÇAĞDAŞ YAKLAŞIMLAR 4: PSİKOSOSYAL BOYUTLAR

Editör:
Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN



BİDGE Yayınları

Psikiyatri Hemşireliğinde Çağdaş Yaklaşımlar 4 : Psikososyal Boyutlar

Editör: BURCU DEMİR GÖKMEN

ISBN: 978-625-5057-10-5

1. Baskı
Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL
Yayınlama Tarihi: 2026-10-25
BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374
Yayın hakları © BİDGE Yayınları
www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com
Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.
Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya / Ankara

ÖNSÖZ

Günümüzde bireylerin ruh sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyen psikososyal sorunlar, bütüncül ve kanıta dayalı yaklaşımların önemini artırmaktadır. Bu kitap; farklı yaş gruplarının, ailelerin ve hastaların psikososyal gereksinimlerini ele alarak bilimsel bilgi birikimine ve hemşirelik uygulamalarına katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Eserde, Otizmli Çocukların Ebeveynlerinde Farkındalık Temelli Öz Şefkat: Psikososyal Gereksinimler ve Müdahale Yaklaşımları, İnternet Bağımlılığı Literatürünün Haritalandırılması: Bibliyometrik Bir İnceleme, Radyoterapi Alan Hastalarda Psikososyal Sorunlar ve Dijital Çağda Ergenlik: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikososyal Riskler başlıkları kapsamında ailelerin, ergenlerin ve hastaların karşılaştıkları psikososyal güçlükler farklı yönleriyle ele alınmaktadır.

Hemşirelik; bireylerin fiziksel gereksinimlerinin yanı sıra psikolojik, sosyal ve duygusal gereksinimlerini de değerlendiren bütüncül bir bakım anlayışını benimser. Bu doğrultuda kitabın, hemşirelere, hemşirelik öğrencilerine, akademisyenlere ve diğer sağlık profesyonellerine katkı sağlaması; psikososyal farkındalığı ve kanıta dayalı uygulamaları desteklemesi hedeflenmektedir.

Bu eserin hazırlanmasına katkıda bulunan tüm araştırmacılara teşekkür eder, kitabın bilimsel çalışmalara ve insan odaklı bakım uygulamalarına katkı sunmasını dileriz.

Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN

İÇİNDEKİLER

OTİZMLİ ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNDE FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ ŞEFKAT: PSİKOSOSYAL GEREKSİNİMLER VE MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI 1

MİNE CENGİZ, DİLEK KILIÇ

RADYOTERAPİ ALAN HASTALARDA PSİKOSOSYAL SORUNLAR 46

NEŞE TUNCA, AYŞE KUZU DURMAZ

DİJİTAL ÇAĞDA ERGENLİK: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE PSİKOSOSYAL RİSKLER 69

EZGİ SARI, CİHAN EKTİRİCİOĞLU

İNTERNET BAĞIMLILIĞI LİTERATÜRÜNÜN HARİTALANDIRILMASI: BİBLİYOMETRİK BİR İNCELEME 87

MİHRİBAN TUNCER

BÖLÜM 1

OTİZMLİ ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNDE FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ ŞEFKAT: PSİKOSOSYAL GEREKSİNİMLER VE MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI

MİNE CENGİZ [1]
DİLEK KILIÇ [2]

Giriş

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal iletişim ve etkileşimde farklılıklar ile sınırlı ve tekrarlayıcı davranış örüntüleriyle karakterize, genellikle erken çocukluk döneminde belirginleşen ve yaşam boyu devam eden nörogelişimsel bir durumdur (Lord ve ark., 2022; WHO, 2019). Son yıllarda farklı ülkelerde yürütülen epidemiyolojik araştırmalarda OSB ile belirlenen çocukların oranında artış bildirilmiştir. Bununla birlikte, bu artışın ne ölçüde OSB'nin gerçek görülme sıklığındaki değişimi yansıttığı kesin olarak bilinmemektedir. Tanı ölçütleri, tarama ve belirleme yöntemleri ile OSB'ye yönelik farkındalık düzeyindeki değişiklikler,

[1] Öğr. Gör. Dr., Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Orcid: 0000-0002-2066-3464
[2] Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Orcid: 0000-0003-1799-2475

bildirilen oranlardaki artışa katkıda bulunabilecek etmenler arasında yer almaktadır (Talantseva ve ark., 2023). Amerika Birleşik Devletleri'nde Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerinin (CDC) izlem verilerine göre, 2020 yılında sekiz yaşındaki çocuklarda OSB ile belirlenme oranı 36 çocukta 1 iken, 2022 yılı verilerinde bu oran 31 çocukta 1 olarak bildirilmiştir (Maenner ve ark., 2023; Shaw, 2025). Bununla birlikte, bu veriler ABD'deki belirli izlem bölgelerine dayandığından, sonuçların ülke genelindeki tüm çocuklara doğrudan genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Türkiye'de ise OSB prevalansına ilişkin kapsamlı ve güncel epidemiyolojik veriler sınırlı olmakla birlikte, OSB'nin giderek daha fazla önem kazanan bir halk sağlığı konusu olduğu belirtilmektedir (Çetinkaya ve ark., 2023; Savucu, 2020). OSB'nin erken dönemde tanılanması ve uygun müdahalelerin başlatılması, çocukların gelişimsel süreçlerinin desteklenmesi ve ailelerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi açısından önem taşımaktadır (Zwaigenbaum ve ark., 2015; Er Sabuncuoğlu, 2016).

OSB tanısı, yalnızca çocuğun gelişimsel özelliklerini değil, aynı zamanda aile sistemini ve özellikle bakım sorumluluğunu üstlenen ebeveynlerin psikososyal yaşantılarını da etkileyebilmektedir. Otizmli çocukların ebeveynlerinin, tipik gelişim gösteren çocukların ve bazı diğer gelişimsel yetersizlikleri bulunan çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşadıkları bildirilmektedir (Hayes & Watson, 2013). Çocuğun gelişimsel ve davranışsal gereksinimlerinin karşılanması, bakım sorumluluklarının sürekliliği ve sağlık ile eğitim hizmetlerine erişimde karşılaşılan güçlükler, ebeveynlerin psikososyal uyumunu zorlaştırabilmektedir (Cronin ve ark., 2015; Estes ve ark., 2013). Ebeveynlerin yaşadıkları bu güçlükler, yalnızca kendi psikolojik sağlıklarını değil, çocuklarının bakım ve gelişim süreçlerine katılımlarını da etkileyebilmektedir (Osborne ve ark., 2008; Vivanti ve ark., 2014). Bu nedenle OSB'ye yönelik müdahalelerde

çocukların gelişimsel gereksinimlerinin yanı sıra ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerinin de dikkate alınması önem taşımaktadır.

Otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal uyumunda stresin yanı sıra psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve bireyin kendisine yönelik tutumu da önemli bir yere sahiptir. Psikolojik dayanıklılık, ebeveynlerin uzun süreli bakım sorumlulukları ve karşılaştıkları güçlükler karşısında uyum sağlama kapasitelerini destekleyen bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Zhao & Fu, 2022). Benzer şekilde, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi, yalnızca bireysel yaşam kaliteleri açısından değil, aile içi ilişkilerin ve bakım süreçlerinin sürdürülebilirliği açısından da önemlidir (Alsa ve ark., 2021; Bitsika, Sharpley & Bell, 2013). Bu bağlamda ebeveynlere yönelik psikososyal müdahalelerin yalnızca olumsuz psikolojik belirtilerin azaltılmasına değil, aynı zamanda ebeveynlerin baş etme kaynaklarının güçlendirilmesine odaklanması gerekmektedir.

Otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal gereksinimlerini karşılamak amacıyla farklı müdahale yaklaşımları geliştirilmiştir. Ebeveyn-çocuk etkileşim terapisi, ebeveyn aracılı iletişim odaklı yaklaşımlar ve pozitif ebeveynlik programları, ebeveynlerin çocuklarının gelişimsel ve davranışsal gereksinimlerine daha etkili yanıt verebilmelerini desteklemektedir (Eyberg, 1988; Green ve ark., 2010; Sanders, 1999). Bununla birlikte, ebeveynlerin bakım sürecinde yaşadıkları stresin, duygusal tepkilerin ve baş etme güçlüklerinin doğrudan ele alınması gereksinimi, farkındalık temelli müdahalelere yönelik ilgiyi artırmıştır. Bu müdahaleler, bireyin zorlayıcı deneyimlerini fark etmesini, otomatik tepkilerini gözlemlemesini ve yaşadığı deneyimlerle daha bilinçli bir ilişki kurmasını desteklemektedir (Kabat-Zinn, 2003; Rojas-Torres ve ark., 2021).

Farkındalık temelli yaklaşımlar içerisinde öz şefkatin giderek daha fazla önem kazanması, otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal gereksinimleri açısından dikkat çekmektedir. Öz şefkat, bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında kendisine anlayışlı, destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmasını içermektedir (Neff, 2003). Otizmli çocukların ebeveynleri, bakım sürecinde karşılaştıkları güçlüklerin yanı sıra yetersizlik, suçluluk ve kendini eleştirme gibi olumsuz içsel deneyimler de yaşayabilmektedir. Bu bağlamda öz şefkat, otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin stres düzeyleri ve yaşam doyumlarıyla ilişkili olabilecek önemli bir psikolojik kaynak olarak ele alınmaktadır (Neff & Faso, 2015; Pyszkowska & Wrona, 2021; Volgyesi-Molnar ve ark., 2025).

Farkındalık ve öz şefkatin birlikte ele alındığı müdahaleler, ebeveynlerin yalnızca stresli deneyimlerini fark etmelerini değil, aynı zamanda bu deneyimler karşısında kendilerine yönelik daha destekleyici bir tutum geliştirmelerini amaçlamaktadır. Otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik farkındalık temelli müdahaleleri inceleyen araştırmalarda, ebeveynlerde stresin azalması ve psikolojik uyumla ilişkili bazı göstergelerde iyileşmeler bildirilmiştir (de Bruin ve ark., 2015; Ridderinkhof ve ark., 2019; Singh ve ark., 2019). Bununla birlikte, farkındalık ve öz şefkat bileşenlerini birlikte ele alan müdahalelerin otizmli çocukların ebeveynlerindeki etkilerine ilişkin kanıtlar henüz sınırlıdır. Bu alanda gerçekleştirilen bir çalışmada, farkındalık temelli öz şefkat uygulaması sonrasında ebeveynlik stresinde azalma; psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve farkındalık düzeylerinde ise artış bildirilmiştir (Cengiz & Kılıç, 2025). Ancak mevcut bulguların daha geniş örneklemlerle ve farklı araştırma tasarımlarıyla desteklenmesine gereksinim bulunmaktadır.

Bu doğrultuda, farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımının otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal gereksinimleri bağlamında ele alınması, hem kuramsal bilgi birikiminin geliştirilmesi hem de ebeveynlere yönelik destekleyici müdahalelerin planlanması açısından önem taşımaktadır. Bu kitap bölümünde, otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal yaşantıları ve gereksinimleri değerlendirilmekte, ebeveynlere yönelik psikososyal müdahaleler incelenmekte ve farkındalık ile öz şefkat kavramlarının kuramsal temelleri açıklanmaktadır. Ayrıca, ilgili literatür anlatı niteliğinde bir sentez yaklaşımıyla ele alınmakta; özellikle otizmli çocukların ebeveynleriyle yürütülen araştırmalara ve farkındalık ile öz şefkat temelli müdahalelerin psikososyal sonuçlarını inceleyen çalışmalara odaklanılmaktadır. Bu kapsamda, Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) programının temel özellikleri ve otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal uyumuna olası katkıları değerlendirilmekte; mevcut kanıtların sınırlılıkları ve gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler tartışılmaktadır.

Otizmli Çocukların Ebeveynlerinde Psikososyal Yaşantılar

Otizmli bir çocuğun bakımını ve gelişimini desteklemek, ebeveynler açısından uzun süreli ve çok yönlü sorumluluklar içerebilmektedir. Otizmli çocukların ebeveynlerinde ebeveynlik stresinin, tipik gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koyan meta-analiz bulguları bulunmaktadır (Hayes & Watson, 2013). Ebeveynlik stresine katkıda bulunan etmenler ve ebeveynlerin baş etme kaynakları, psikososyal yaşantıların kapsamlı biçimde değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulmalıdır (Ilias et al., 2018). Bu bağlamda ebeveynlik stresinin yanı sıra psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat gibi değişkenlerin de ele alınması, ebeveynlerin gereksinimlerinin daha kapsamlı değerlendirilmesine katkı sağlayabilir (Cengiz & Kılıç, 2025). Dolayısıyla otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik psikososyal

müdahalelerin planlanmasında yalnızca çocuğun gelişimsel gereksinimlerinin değil, ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerinin de dikkate alınması önem taşımaktadır.

Ebeveynlik Stresi

Ebeveynlik stresi, ebeveynlik rolünün beraberinde getirdiği sorumluluklar ve talepler karşısında yaşanan psikolojik zorlanmayı ifade etmektedir (Cronin ve ark., 2015; Cengiz, Yildiz & Peker, 2021). Otizmli çocukların ebeveynlerinde bu stres, çocuğun gelişimsel ve davranışsal gereksinimlerinin karşılanması, günlük bakımın sürdürülmesi ve ebeveynlik sorumluluklarının diğer yaşam alanlarıyla dengelenmesi gibi çeşitli etkenlerle ilişkili olabilmektedir.

Otizmli çocukların ebeveynlerinin, tipik gelişim gösteren çocukların ve bazı diğer gelişimsel yetersizlikleri bulunan çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşadıkları bildirilmektedir (Hayes & Watson, 2013). Bu durum, otizmli çocukların bakım ve gelişim süreçlerinde karşılaşılan gereksinimlerin ebeveynler açısından önemli psikososyal güçlükler oluşturabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte ebeveynlik stresinin düzeyi, yalnızca çocuğun özellikleriyle değil, ebeveynin sahip olduğu bireysel ve çevresel kaynaklarla da ilişkili olarak değerlendirilmelidir.

Ebeveynlik stresinin önemli kaynaklarından biri, çocuğun davranışsal özellikleri ve günlük yaşam becerilerindeki sınırlılıklarla baş etme gereksinimidir (Estes ve ark., 2009). Özellikle davranışsal güçlüklerin yönetilmesi, çocuğun gelişiminin desteklenmesi ve günlük yaşam gereksinimlerinin karşılanması ebeveynlerin sürekli dikkat ve çaba göstermesini gerektirebilmektedir. Bunun yanı sıra sağlık ve eğitim sistemlerinde karşılaşılan güçlükler, uygun destek hizmetlerine erişim ve çocuğun sosyal iletişim gereksinimlerinin

karşılanması da ebeveynlerin yaşadığı stresi artırabilmektedir (Cronin ve ark., 2015; Estes ve ark., 2013).

Ebeveynlik stresinin değerlendirilmesinde, stresin yalnızca bireysel bir psikolojik tepki olmadığı, aynı zamanda ebeveynin bakım verme sürecindeki işlevselliğiyle ilişkili olduğu dikkate alınmalıdır. Osborne ve arkadaşları (2008), ebeveynlerin yaşadıkları stresin çocuklarına yönelik davranışsal müdahalelerin etkililiğiyle ilişkili olabileceğini bildirmiştir. Bu bulgu, ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerinin çocuklara yönelik müdahale süreçlerinden bağımsız değerlendirilmemesi gerektiğine işaret etmektedir.

Bununla birlikte ebeveynlik stresinin tamamen ortadan kaldırılması her zaman gerçekçi bir hedef olmayabilir. Otizmli çocukların bakım ve gelişim süreçlerinde bazı güçlükler süreklilik gösterebilmektedir. Bu nedenle ebeveynlere yönelik psikososyal destek yaklaşımlarında yalnızca stres düzeyinin azaltılmasına değil, stresli durumlar karşısında daha işlevsel baş etme becerilerinin geliştirilmesine de odaklanılması önem taşımaktadır. Bu noktada psikolojik dayanıklılık, ebeveynlerin uzun süreli bakım sorumluluklarına uyum sağlamalarını destekleyen önemli bir psikolojik kaynak olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli yaşam olayları, olumsuzluklar ve çeşitli güçlükler karşısında uyum sağlayabilme ve bu durumlarla baş edebilme kapasitesini ifade etmektedir (Zhao & Fu, 2022). Otizmli çocukların ebeveynlerinde psikolojik dayanıklılık, yaşanan stresle baş etme ve psikolojik uyum süreçleri açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Zhao ve Fu (2022), psikolojik dayanıklılığın ebeveynlerin karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkma süreçlerindeki önemine dikkat çekmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın önemli yönlerinden biri, psikolojik iyi oluşla olan ilişkisidir. Alsa ve arkadaşları (2021), psikolojik

dayanıklılığın psikolojik iyi oluşla ilişkili önemli faktörlerden biri olduğunu bildirmektedir. Bu ilişki, ebeveynlerin yaşadıkları güçlüklerin yanı sıra bu güçlükler karşısında sahip oldukları psikolojik kaynakların da değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarının desteklenmesi, bakım sorumluluklarını ortadan kaldırmasa da bu sorumluluklarla daha işlevsel biçimde baş etmelerine katkıda bulunabilir. Özellikle stresli durumları değerlendirme, değişen koşullara uyum sağlama ve duygusal tepkileri yönetme becerilerinin desteklenmesi, psikolojik dayanıklılık açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, çocuğun semptomlarını yönetmeye yönelik eğitim programları ve ebeveynlere sunulan danışmanlık hizmetleri, ailelerin zorlu yaşam koşullarıyla baş etme kapasitelerini destekleyebilecek yaklaşımlar arasında değerlendirilmektedir (Akoğlu, 2022). Ayrıca, aile yılmazlığı ile yaşam doyumu arasında bildirilen ilişki, ailelerin psikososyal kaynaklarının ve uyum süreçlerinin birlikte ele alınmasının önemine işaret etmektedir (Yavuz & Gümüşkaya, 2021).

Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, ebeveynlik stresinden bağımsız bir kavram olarak değil, stresli yaşantılar karşısında psikososyal uyumu destekleyen bir kaynak olarak değerlendirilmelidir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın yüksek olması, ebeveynlerin psikolojik gereksinimlerinin bulunmadığı veya dışsal desteklere ihtiyaç duymadıkları anlamına gelmemektedir (Dimachkie Nunnally ve ark., 2023). Dolayısıyla ebeveynlerin psikolojik kaynaklarının güçlendirilmesi, uygun sosyal ve kurumsal desteklerin sağlanmasıyla birlikte ele alınmalıdır.

Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi

Otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal yaşantılarının değerlendirilmesinde psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi önemli bir yere sahiptir. Ebeveynlik stresi ve psikolojik dayanıklılık, bireyin

zorlayıcı deneyimlerle baş etme sürecine ilişkin bilgi sağlarken psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi, bu deneyimlerin bireyin genel yaşamı üzerindeki yansımalarının anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır (Atay & Işıl, 2024).

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını olumlu biçimde değerlendirmesi, psikolojik açıdan işlevselliğini sürdürebilmesi ve yaşamındaki güçlüklerle baş ederken kişisel kaynaklarını kullanabilmesiyle ilişkili bir kavramdır (Demirtaş & Baytemir, 2019). Yaşam kalitesi ise bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşam alanlarına ilişkin öznel değerlendirmelerini içeren daha geniş bir çerçevede ele alınmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi birbiriyle ilişkili olmakla birlikte aynı kavramlar olarak değerlendirilmemelidir (Özdemir & Çetinceli, 2023).

Otizmli çocukların ebeveynleri açısından uzun süreli bakım sorumlulukları, günlük yaşamın düzenlenmesi, sosyal ilişkilerin sürdürülmesi ve bireysel gereksinimlere zaman ayrılması gibi alanlarda çeşitli güçlükler oluşturabilmektedir. Bakım sorumluluklarının ebeveynlerin günlük yaşamlarını ve kişisel yaşam alanlarını düzenleme biçimleriyle ilişkili olabileceği dikkate alındığında, bu durumun yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Davy ve ark., 2022). Bu nedenle ebeveynlerin psikososyal durumlarının değerlendirilmesinde yalnızca stres ve psikolojik belirtilere odaklanılması yeterli değildir.

Psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, ebeveynlerin olumlu psikolojik kaynaklarının önemini ortaya koymaktadır. Alsa ve arkadaşları (2021), psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, ebeveynlerin bakım sürecinde karşılaştıkları güçlüklerle baş etme kapasitelerinin desteklenmesinin genel psikolojik işlevsellikleri açısından da önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunun aile sistemi açısından da değerlendirilmesi gerekmektedir. Cachia ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen meta-analizde, otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik farkındalık temelli müdahalelerin ebeveynlerin psikolojik yaşantıları açısından önemine dikkat çekilmiştir. Ebeveynlerin psikolojik gereksinimlerinin desteklenmesi, yalnızca bireysel iyi oluşları açısından değil, ebeveyn-çocuk etkileşiminin ve aile içi ilişkilerin desteklenmesi açısından da önem taşıyabilir.

Farkındalık temelli müdahalelerin farklı gruplarda stresin azaltılması ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Benn ve ark., 2012; Chiesa & Serretti, 2009; Khoury ve ark., 2015). Bununla birlikte bu sonuçların otizmli çocukların ebeveynlerine doğrudan genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Nitekim ebeveynlere yönelik müdahalelerde stres düzeyindeki azalmanın her zaman psikolojik iyi oluş veya yaşam kalitesinde anlamlı bir iyileşmeyle sonuçlanmayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu nedenle otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik psikososyal müdahalelerin değerlendirilmesinde stres, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi gibi sonuç değişkenlerinin birbirinden ayrı biçimde ele alınması önemlidir. Ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi, yalnızca olumsuz belirtilerin azaltılmasıyla sınırlı kalmayan, bireyin yaşamındaki psikolojik ve sosyal kaynakların güçlendirilmesini de içeren bütüncül bir yaklaşımı gerektirmektedir.

Öz Şefkat ve Ebeveynlik Deneyimi

Otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal yaşantıları, bakım sürecinde karşılaştıkları güçlüklerin yanı sıra bu güçlükleri nasıl değerlendirdikleri ve kendilerine nasıl yaklaştıklarıyla da ilişkilidir. Ebeveynler, çocuklarının gelişimsel ve davranışsal gereksinimlerini

karşılama sürecinde kaygı, üzüntü, suçluluk, yetersizlik veya çaresizlik gibi duygular yaşayabilmektedir. Özellikle bakım sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandıklarında kendilerini sorumlu tutmaları ve ebeveynlik yeterliliklerini olumsuz değerlendirmeleri, psikolojik zorlanmalarını artırabilir (Ünlü, 2026; Uddin & Ashrafun, 2023).

Öz şefkat, bireyin zorlayıcı deneyimler ve yetersizlik algıları karşısında kendisine anlayışlı ve destekleyici bir tutumla yaklaşmasını ifade etmektedir (Neff, 2003). Ebeveynlik bağlamında bu yaklaşım, yaşanan güçlükleri kişisel başarısızlığın bir göstergesi olarak değerlendirmek yerine, kişinin deneyimlerini daha dengeli ve kabul edici bir bakış açısıyla ele almasını destekleyebilir. Bu açıdan öz şefkat, ebeveynlerin bakım sorumluluklarını ortadan kaldıran bir tutumdan ziyade, bu sorumlulukları yerine getirirken kendileriyle kurdukları ilişkiyi düzenlemelerine yardımcı olabilecek bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.

Otizmli çocukların ebeveynlerine ilişkin araştırmalar da öz şefkatin psikolojik uyum açısından önemine işaret etmektedir. Neff ve Faso (2015), bu ebeveynlerde öz şefkatin psikolojik iyi oluşla ilişkisini ele alırken Pyszkowska ve Wrona (2021), öz şefkatin güçlüklerle baş etme sürecindeki önemine dikkat çekmektedir. Bu çalışmalar, ebeveynlerin psikososyal yaşantılarını değerlendirirken stres kaynaklarının yanı sıra bu kaynaklara verdikleri bilişsel ve duygusal tepkilerin de dikkate alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Öz şefkatin ebeveynlik deneyimindeki olası işlevi, özellikle kendini eleştirme ve yetersizlik algıları bağlamında ele alınabilir. Örneğin, çocuğunun davranışsal güçlükleriyle baş etmekte zorlanan bir ebeveyn, bu durumu kendi ebeveynlik becerilerinin yetersizliğinin bir göstergesi olarak değerlendirebilir. Öz şefkat ise bireyin zorlayıcı deneyimler ve kişisel yetersizlikler karşısında kendisine daha anlayışlı yaklaşmasını, olumsuz duygu ve düşüncelerini dengeli bir biçimde değerlendirmesini destekleyen bir tutumu ifade etmektedir

(Neff, 2003). Bu yaklaşım, yaşanan güçlükleri görmezden gelmek veya sorumluluklardan uzaklaşmak anlamına gelmemekte; aksine, kişinin kendi sınırlılıklarını yargılayıcı olmayan bir tutumla değerlendirmesine ve gerekli değişiklikler için adım atmasına olanak tanıyan bir çerçeve sunmaktadır (Neff, 2003). Bu kuramsal çerçeveden hareketle öz şefkat, otizmli çocukların ebeveynlerinin bakım sürecindeki psikososyal deneyimlerini anlamada dikkate alınabilecek bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.

Öz şefkatin bu işlevi, farkındalık kavramıyla birlikte ele alındığında daha kapsamlı biçimde anlaşılabilir. Farkındalık, kişinin mevcut deneyiminde ortaya çıkan düşünce, duygu ve tepkileri fark etmesiyle ilişkiliyken öz şefkat, bu deneyimler karşısında kendisine yönelik tutumunu ele almaktadır (Neff & Tirch, 2013). Dolayısıyla farkındalık, ebeveynlerin zorlayıcı yaşantılarını tanımalarına; öz şefkat ise bu yaşantılara karşı daha destekleyici bir yaklaşım geliştirmelerine katkıda bulunabilecek bir çerçeve sunmaktadır.

Otizmli Çocukların Ebeveynlerine Yönelik Psikososyal Müdahaleler

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların ebeveynlerine yönelik psikososyal müdahaleler, ebeveynlerin bakım sürecindeki gereksinimlerini karşılamayı, ebeveynlik becerilerini geliştirmeyi ve psikolojik uyumlarını desteklemeyi amaçlayan farklı yaklaşımları kapsamaktadır. Otizm Spektrum Bozukluğuna yönelik gerçekleştirilen müdahale temelli terapiler: ebeveynlere yapılması gereken müdahaleler, ebeveynlerle ve çocuklarla eş zamanlı uygulanması amaçlanan müdahaleler (ebeveyn-çocuk etkileşimi sorunlarını çözmede) olarak iki çerçevede ele alınmaktadır (Rojas-Torres ve ark., 2021). Yalnızca ebeveynlerden oluşan grupta uygulanan müdahale programları: ebeveyn-çocuk etkileşim terapisi (Eyberg, 1988), Otizmli çocuklarda ebeveyn aracılı iletişim odaklı tedavi (Green ve ark., 2010) ve Üçlü P-Pozitif Ebeveynlik Programı (Sanders, 1999; Sanders, Turner & McWilliam, 2015) dikkate

alınabilecek bazı örneklerdir. İkinci çerçevede değerlendirilen ebeveynlerle ve çocuklarla eş zamanlı uygulanması amaçlanan müdahaleler kapsamında sadece Otizmli çocuk ve gençlere yönelik değil, aynı zamanda onların ebeveynlerine veya bakım verenlerine yönelik yaklaşımları da birleştirmektedir. Bu kapsamda MYmind programı ebeveyn-çocuk etkileşimine yönelik geliştirilmiş farkındalık temelli bir programdır (Bögels ve ark., 2008).

Bu sınıflandırma, müdahalelerin birbirinden kesin sınırlarla ayrıldığı anlamına gelmemekle birlikte, temel hedeflerinin ve olası etki mekanizmalarının anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır.

Ebeveyn Odaklı Müdahaleler

Ebeveyn odaklı müdahaleler, ebeveynlerin çocuklarının gelişimsel ve davranışsal gereksinimlerine daha etkili biçimde yanıt verebilmelerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşımlarda ebeveynler, çocuklarının gelişimsel süreçlerine katkı sağlayan ve müdahale stratejilerini günlük yaşamda uygulayan aktif katılımcılar olarak değerlendirilmektedir. Müdahalelerin temel hedefleri arasında ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi, ebeveyn-çocuk etkileşiminin güçlendirilmesi, iletişim becerilerinin desteklenmesi ve çocukların problem davranışlarının azaltılması yer almaktadır (Ulaş, Seçer & Ay, 2023; Pala ve ark., 2023).

Bu kapsamda değerlendirilen yaklaşımlardan biri Ebeveyn-Çocuk Etkileşim Terapisi'dir (Parent–Child Interaction Therapy, PCIT). PCIT, ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliğini geliştirmeyi ve çocukların problem davranışlarını azaltmayı hedefleyen davranışsal bir müdahale yaklaşımıdır (Eyberg, 1988). Bu yaklaşımda ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları etkileşim sırasında kullandıkları iletişim ve davranış yönetimi becerilerinin geliştirilmesine odaklanılmaktadır.

PCIT'nin OSB olan çocuklarda uygulanabilirliğini değerlendiren araştırmalarda, çocukların yıkıcı davranışlarının azaltılması ve

ebeveyn-çocuk etkileşiminin geliştirilmesi açısından olumlu sonuçlar bildirilmiştir (Zlomke, Jeter & Murphy, 2017; Ros ve Graziano, 2019; Scudder ve ark., 2019). Scudder ve arkadaşlarının (2019) randomize kontrollü çalışmasında, PCIT uygulanan grupta çocukların yıkıcı davranışlarında azalma ve ebeveynlik becerilerinde gelişme belirlenmiştir. Bununla birlikte aynı çalışmada ebeveynlik stresi, çocukların uyum davranışları ve otizm belirtilerinin şiddeti açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, PCIT'nin özellikle çocuk davranışları ve ebeveynlik becerileri açısından yararlı olabileceğini, ancak ebeveynlerin psikolojik sonuçları üzerindeki etkilerinin ayrıca değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

PCIT'nin temel müdahale hedefi, ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşim sırasında kullandıkları davranışsal stratejilerin geliştirilmesidir. Bu nedenle ebeveynlerin psikolojik stres düzeylerinde ortaya çıkabilecek değişimler önemli olmakla birlikte, ebeveynlerin zorlayıcı deneyimler karşısında kendilerine yönelik geliştirdikleri tutumlar programın doğrudan ve temel müdahale alanını oluşturmamaktadır.

Ebeveyn aracılı iletişim odaklı tedavi (Parent-mediated Communication-focused Treatment, PACT) ise ebeveynlerin çocuklarının sosyal iletişim gelişimini desteklemelerine odaklanan bir diğer müdahale yaklaşımıdır. PACT kapsamında ebeveynlerin çocuklarıyla günlük etkileşimlerinde kullandıkları iletişim stratejilerinin geliştirilmesi ve çocuğun iletişim girişimlerine daha duyarlı yanıtlar verebilmeleri amaçlanmaktadır. Green ve arkadaşlarının (2010) randomize kontrollü çalışmasında, PACT uygulamasının ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları iletişimsel etkileşim üzerinde olumlu sonuçlar sağladığı bildirilmiştir. Bununla birlikte çalışmada, birincil sonuç değişkeni olan otizm belirtilerinin şiddeti açısından müdahale ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

PACT'nin temel özelliği, ebeveynleri çocuklarının sosyal iletişim gelişimini destekleyen aktif müdahale katılımcıları olarak konumlandırmasıdır. Bu yaklaşımda değişim, öncelikle ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliği üzerinden hedeflenmektedir. Dolayısıyla PACT, ebeveynlerin psikolojik yaşantılarını doğrudan değiştirmeye yönelik bir müdahaleden ziyade, ebeveyn aracılığıyla çocukların sosyal iletişim becerilerini destekleyen bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik bir diğer yaklaşım Üçlü P-Pozitif Ebeveynlik Programı'dır (Triple P-Positive Parenting Program). Triple P, olumlu ebeveynlik uygulamalarının desteklenmesini, çocukların problem davranışlarının yönetilmesini ve ebeveynlerin davranışsal güçlüklerle baş etme becerilerinin geliştirilmesini amaçlayan çok düzeyli bir müdahale programıdır (Sanders, 1999; Sanders, Turner & McWilliam, 2015).

Programın gelişimsel yetersizlikleri bulunan çocukların ebeveynlerine uyarlanmış biçimlerinden biri Stepping Stones Triple P'dir. Tellegen ve Sanders (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, müdahale sonrasında çocukların davranış sorunlarında, işlevsiz ebeveynlik uygulamalarında ve ebeveynlik stresinde olumlu değişiklikler bildirilmiş; bazı kazanımların altı aylık izlemde de devam ettiği belirtilmiştir. Bu sonuçlar, ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik yapılandırılmış programların çocuk davranışlarının yanı sıra ebeveynlerin bakım sürecindeki psikososyal yaşantılarını da destekleyebileceğine işaret etmektedir.

PCIT, PACT ve Triple P yaklaşımları birlikte değerlendirildiğinde, müdahalelerin ortak yönünün ebeveynlerin çocuklarının gelişimsel veya davranışsal gereksinimlerine yanıt verme kapasitelerini güçlendirmek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte müdahalelerin öncelikli hedefleri farklılaşmaktadır. PCIT ebeveyn-çocuk etkileşimi ve davranış yönetimine, PACT sosyal iletişim süreçlerine, Triple P

ise olumlu ebeveynlik becerileri ve problem davranışlarla baş etme stratejilerine odaklanmaktadır.

Bu yaklaşımlar ebeveynlerin bakım sürecindeki işlevselliğini desteklemek açısından önemli olmakla birlikte, ebeveynlerin kendi düşünce ve duygularını nasıl değerlendirdikleri, stresli durumlar karşısında geliştirdikleri otomatik tepkiler ve kendilerine yönelik tutumları müdahalelerin temel odağını her zaman oluşturmamaktadır. Bu durum, ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik programların yanı sıra ebeveynlerin psikolojik süreçlerini doğrudan hedefleyen müdahalelerin de değerlendirilmesini önemli hale getirmektedir.

Ebeveyn ve Çocuğun Birlikte veya Eş Zamanlı Dahil Edildiği Müdahaleler

Otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik bazı müdahalelerde ebeveyn ve çocuk, aynı müdahale programının birbirini tamamlayan katılımcıları olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşımlarda ebeveynlerin psikolojik ve davranışsal süreçlerinin desteklenmesi ile çocukların gelişimsel veya duygusal gereksinimlerinin karşılanması birlikte hedeflenebilmektedir. Böylece müdahale, yalnızca ebeveynin veya çocuğun bireysel özelliklerine değil, ebeveyn-çocuk etkileşiminin gerçekleştiği daha geniş bir bağlama odaklanmaktadır (Ridderinkhof ve ark., 2019; Bögels ve ark., 2008).

Bu kapsamda geliştirilen programlardan biri MYmind'dır. MYmind, OSB olan çocuk ve gençler ile ebeveynlerine yönelik yapılandırılmış bir farkındalık programıdır. Programda ebeveynler ve çocuklar, birbirine paralel biçimde düzenlenen oturumlarda farkındalık uygulamalarına katılmaktadır. Bu uygulamalar aracılığıyla katılımcıların dikkatlerini mevcut ana yöneltmeleri, zorlayıcı durumlarda ortaya çıkan düşünce ve duygularını fark etmeleri ve otomatik tepkiler yerine daha bilinçli yanıtlar geliştirmeleri

desteklenmektedir (de Bruin ve ark., 2015; Ridderinkhof ve ark., 2019).

MYmind uygulamalarını inceleyen araştırmalarda ebeveynlerin farkındalık düzeyleri, ebeveynlik süreçleri ve çocukların duygusal ve davranışsal uyumları gibi farklı sonuç alanları değerlendirilmiştir. Ridderinkhof ve arkadaşlarının (2019) nitel çalışmasında, katılımcıların zorlayıcı durumlar karşısında duraklama, içsel tepkilerini fark etme ve tepki vermeden önce uygun bir yanıt oluşturma becerilerine ilişkin deneyimleri ön plana çıkmıştır. Salem-Guirgis ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise MYmind programı sonrasında ebeveynler ve çocukların çeşitli psikososyal ve duygusal düzenleme süreçlerinde olumlu değişiklikler bildirilmiştir.

Bu bulgular, farkındalık temelli müdahalelerin ebeveyn-çocuk etkileşimini yalnızca davranışsal açıdan değil, dikkat ve duygu düzenleme süreçleri bakımından da ele alabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte mevcut araştırmaların tasarımları ve örneklem özellikleri dikkate alındığında, bildirilen olumlu sonuçların farklı ebeveyn gruplarına genellenmesinde dikkatli olunmalıdır.

Ebeveynlerin psikolojik süreçleri ile çocukların davranışsal gereksinimlerini birlikte ele alan bir diğer yaklaşım Farkındalık Temelli Olumlu Davranış Desteği'dir (Mindfulness-Based Positive Behavior Support, MBPBS). MBPBS, farkındalık uygulamalarını olumlu davranış desteği stratejileriyle birleştiren bütünleştirici bir müdahale yaklaşımıdır. Programın temel amacı, ebeveynlerin stresli durumlar karşısındaki farkındalıklarını artırırken çocukların problem davranışlarına yönelik etkili davranışsal destek stratejilerinin uygulanmasını sağlamaktır (Singh ve ark., 2019).

Singh ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında, OSB veya zihinsel yetersizliği bulunan çocukların annelerine uygulanan MBPBS sonrasında annelerin algılanan stres düzeylerinde azalma, çocukların saldırgan ve yıkıcı davranışlarında azalma ve uyum davranışlarında

artış bildirilmiştir. Bu sonuçlar, ebeveynlerin psikolojik süreçlerine yönelik uygulamalar ile çocukların davranışsal gereksinimlerini hedefleyen stratejilerin birlikte kullanılmasının potansiyel yararlarına işaret etmektedir.

Singh ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında ise farkındalık, olumlu davranış desteği ve bu iki yaklaşımın birlikte uygulandığı MBPBS koşulları karşılaştırılmıştır. Araştırmada, annelerin stres düzeyleri ile çocukların saldırganlık, yıkıcı davranış ve uyum davranışlarındaki değişimlerin MBPBS koşulunda daha belirgin olduğu bildirilmiştir. Ayrıca bazı olumlu değişimlerin uzun süreli izlemde de devam ettiği belirtilmiştir.

MBPBS'nin MYmind programından ayrılan temel yönü, farkındalık uygulamalarının olumlu davranış desteği stratejileriyle sistematik biçimde birleştirilmesidir. MYmind, ebeveyn ve çocukların farkındalık ve tepki düzenleme süreçlerini desteklemeye odaklanırken MBPBS, bu süreçleri çocukların davranışsal gereksinimlerine yönelik müdahalelerle bütünleştirmektedir.

Her iki yaklaşımda da ebeveynlerin içsel deneyimlerini fark etmeleri önemli olmakla birlikte, müdahalelerin temel hedefleri ve uygulama bileşenleri farklıdır. Bu nedenle MYmind ve MBPBS'nin aynı müdahale yaklaşımı olarak değerlendirilmemesi, araştırma bulgularının yorumlanmasında programların özgül özelliklerinin dikkate alınması gerekmektedir.

Ebeveyn ve çocuğun birlikte veya eş zamanlı olarak dahil edildiği müdahaleler genel olarak değerlendirildiğinde, ebeveynlerin psikolojik süreçlerinin desteklenmesi ile çocukların gelişimsel ve davranışsal gereksinimlerinin karşılanmasının birbirini tamamlayabileceği görülmektedir. Bununla birlikte ebeveynlerin yaşadıkları stresli deneyimleri fark etmeleri, bu deneyimler karşısında kendilerine yönelik şefkatli ve destekleyici bir tutum geliştirdikleri anlamına gelmemektedir. Bu ayrım, farkındalık

temelli müdahalelerden öz şefkat odaklı yaklaşımlara geçiş açısından önem taşımaktadır.

Farkındalık Temelli Müdahaleler ve Öz Şefkat Odaklı Yaklaşıma Geçiş

Farkındalık temelli müdahaleler, bireyin mevcut deneyimine yönelik dikkatini geliştirmeyi, düşünce ve duygularını yargılayıcı olmayan bir tutumla gözlemlemesini ve otomatik tepkilerini fark etmesini temel almaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Kabat-Zinn, 2016). Bu yaklaşımlarda amaç, zorlayıcı yaşam deneyimlerinin tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade bireyin bu deneyimlerle kurduğu ilişkinin daha bilinçli hale getirilmesidir.

Otizmli çocukların ebeveynleri açısından farkındalık temelli müdahaleler, bakım sürecinde ortaya çıkan stresli durumların ve bu durumlara eşlik eden bilişsel ve duygusal tepkilerin yönetilmesinde destekleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu müdahalelerde ebeveynlerin dikkatlerini mevcut ana yöneltmeleri, yaşadıkları duyguları fark etmeleri ve zorlayıcı durumlara verdikleri otomatik tepkileri gözlemleyebilmeleri üzerinde durulmaktadır. (Cengiz & Kılıç, 2025). Bu yaklaşımın, ebeveynlerin çocuklarının problem davranışları karşısında daha sakin ve tepkisel olmayan bir biçimde karşılık verebilmelerini desteklediği ve bu değişimin ebeveyn kaygısı, depresyon ve stres düzeylerindeki azalmayla ilişkili olabileceği bildirilmektedir (Ridderinkhof ve ark., 2018).

Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), bu alanda değerlendirilen yaklaşımlardan biridir. MBSR, bireylerin stresli yaşam deneyimleriyle daha bilinçli biçimde ilişki kurmalarını desteklemek amacıyla geliştirilen yapılandırılmış bir farkındalık programıdır. Otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik uygulamalarda MBSR ve benzeri farkındalık temelli yaklaşımlar, özellikle stres, kaygı, dikkat ve duygu

düzenleme süreçleri açısından araştırılmaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Rojas-Torres ve ark., 2021).

Rojas-Torres ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği pilot çalışmada, otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik sekiz haftalık MBSR ve öz şefkat bileşenlerini içeren bir eğitim programı değerlendirilmiştir. Müdahale sonrasında ebeveynlerin stres ve kaygı düzeylerinde azalma, bilinçli dikkat farkındalığında ise artış bildirilmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik belirlenmemiştir. Araştırmanın sınırlı örneklem büyüklüğü, bulguların genellenebilirliği açısından dikkate alınması gereken bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

Bu çalışmanın önemli bir özelliği, farkındalık ve öz şefkat bileşenlerinin birlikte uygulanmış olmasıdır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, yalnızca MBSR'nin veya yalnızca öz şefkat uygulamalarının bağımsız etkileri olarak yorumlanmamalıdır. Müdahale bileşenlerinin birlikte uygulanması, ebeveynlerin psikososyal yaşantılarında olumlu değişimlerle ilişkili olabilmekle birlikte, her bir bileşenin özgül katkısını belirlemek için farklı araştırma tasarımlarına gereksinim bulunmaktadır.

Farkındalık ile öz şefkat kavramsal olarak birbirinden farklı yapılardır. Farkındalık, bireyin yaşadığı düşünce ve duyguları fark etmesine ve bu deneyimlerle otomatik biçimde özdeşleşmeden ilişki kurmasına odaklanırken öz şefkat, zorlayıcı deneyimler karşısında bireyin kendisine yönelik geliştirdiği anlayışlı ve destekleyici tutumu ön plana çıkarmaktadır (Neff, 2003; Neff & Tirch, 2013).

Bu ayrım, özellikle ebeveynlerin kendilerini suçlama, yetersiz hissetme veya ebeveynlik becerilerini olumsuz değerlendirme eğilimleri açısından önemlidir. Örneğin bir ebeveyn, çocuğunun davranışsal güçlükleri karşısında yaşadığı kaygı ve çaresizliği fark edebilir. Ancak bu farkındalık, ebeveynin kendisine yönelik eleştirel düşüncelerinin kendiliğinden azalacağı anlamına gelmemektedir. Öz

şefkat yaklaşımı, ebeveynin yaşadığı güçlüğü fark etmesinin yanı sıra bu deneyim karşısında kendisine daha anlayışlı ve destekleyici bir tutumla yaklaşmasını hedeflemektedir (Neff, 2003; Germer & Neff, 2020).

Bu doğrultuda farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımı, ebeveynlerin yalnızca stresli deneyimlerini gözlemlemelerini değil, aynı zamanda bu deneyimler sırasında kendilerine yönelik tutumlarını değerlendirmelerini de içermektedir. Özellikle uzun süreli bakım sorumlulukları, belirsizlikler ve ebeveynlik yeterliliğine ilişkin olumsuz değerlendirmeler karşısında öz şefkatin desteklenmesi, ebeveynlerin psikolojik uyumuna katkıda bulunabilecek tamamlayıcı bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir (Neff & Faso, 2015; Pyszkowska & Wrona, 2021).

Farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımı, müdahale seçenekleri içerisinde ebeveynlerin kendi psikolojik deneyimlerine yönelik tutumlarını ön plana çıkarması bakımından önem taşımaktadır. Özellikle ebeveynlik stresinin yalnızca bakım sorumluluklarıyla değil, bireyin bu sorumluluklara ilişkin değerlendirmeleri ve kendisine yönelik eleştirel tutumlarıyla da ilişkili olabileceği dikkate alındığında, öz şefkatin psikososyal müdahalelere dahil edilmesi kuramsal açıdan anlam kazanmaktadır (Pyszkowska & Wrona, 2021; Torbet, Proeve & Roberts, 2019).

Otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik psikososyal müdahaleler, hedefledikleri değişim alanları bakımından çeşitlilik göstermektedir. Davranışsal ve gelişimsel yaklaşımlar ebeveynlik becerilerini ve ebeveyn-çocuk etkileşimini desteklerken farkındalık temelli müdahaleler ebeveynlerin dikkat, duygu düzenleme ve stresle baş etme süreçlerini ön plana çıkarmaktadır. Farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımı ise ebeveynlerin zorlayıcı deneyimler karşısında kendilerine yönelik daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmelerini hedefleyerek bu müdahaleleri tamamlayabilecek bir psikososyal destek alanı sunmaktadır. Bu yaklaşımın kuramsal

temellerinin anlaşılabilmesi için farkındalık ve öz şefkat kavramlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi ve aralarındaki ilişkinin açıklanması gerekmektedir.

Farkındalık ve Öz Şefkatin Kuramsal Temelleri

Farkındalık ve öz şefkat, bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleriyle kurduğu ilişkiyi farklı ancak birbirini tamamlayan yönlerden ele almaktadır. Farkındalık, düşünce ve duyguların yargılayıcı olmayan bir tutumla fark edilmesini desteklerken öz şefkat, bu deneyimler karşısında kişinin kendisine anlayışlı ve destekleyici biçimde yaklaşmasını kapsamaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Neff, 2003; Neff & Tirch, 2013). Otizmli çocukların ebeveynleri açısından bu iki kavram, bakım sürecinde yaşanan güçlüklerin yanı sıra bu güçlükler karşısında geliştirilen içsel tepkilerin anlaşılması bakımından önem taşımaktadır.

Farkındalık, bireyin dikkatini mevcut ana yöneltmesini, yaşadığı düşünce, duygu ve bedensel duyumları mümkün olduğunca yargılamadan gözlemlemesini içerir. Bu yaklaşımda amaç, zorlayıcı deneyimleri bütünüyle ortadan kaldırmak değil, bireyin bu deneyimlere verdiği otomatik tepkileri fark etmesini ve onlarla daha bilinçli bir ilişki kurmasını desteklemektir (Kabat-Zinn, 2003, 2016). Otizmli çocukların ebeveynleri bakımından bu beceri, bakım sürecindeki stresli durumlar sırasında ortaya çıkan kaygı, çaresizlik veya gerginliğin fark edilmesine ve bu duygulara verilen tepkilerin daha bilinçli biçimde değerlendirilmesine yardımcı olabilecek bir çerçeve sunmaktadır. Bununla birlikte farkındalık becerilerinin geliştirilmesi, ebeveynlerin karşılaştıkları güçlüklerin kendiliğinden ortadan kalkacağı anlamına gelmemektedir.

Öz şefkat ise bireyin zorlandığı, hata yaptığını düşündüğü veya kendisini yetersiz hissettiği durumlarda kendisine karşı anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesini ifade etmektedir. Neff'in (2003) modeline göre öz şefkat; öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık

olmak üzere birbiriyle ilişkili üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu modelde öz şefkat, kişinin kendisini sürekli olumlu değerlendirmesinden veya güçlüklerini görmezden gelmesinden farklıdır. Temel amaç, yaşanan güçlüğü kabul ederken kişinin kendisine yönelik aşırı eleştirel ve yargılayıcı tutumlarını azaltabilecek daha dengeli bir yaklaşım geliştirmesidir.

Öz nezaket, bireyin başarısızlık, yetersizlik veya zorlanma yaşadığı durumlarda kendisini sert biçimde eleştirmek yerine anlayışla karşılamasını ifade eder (Neff, 2003). Otizmli çocukların ebeveynleri açısından bu bileşen, bakım sürecinde yaşanan güçlükleri kişisel başarısızlık olarak yorumlama veya her koşulda yeterli olma beklentisi nedeniyle kendini suçlama eğilimlerinin ele alınması bakımından önemlidir. Öz nezaket, ebeveynin yaşadığı güçlükleri önemsizleştirmeden kendi sınırlılıklarını kabul etmesine ve kendisine yönelik daha destekleyici bir tutum geliştirmesine olanak sağlayabilir.

Ortak insanlık, bireyin acı, hata ve yetersizlik deneyimlerini yalnızca kendisine özgü durumlar olarak değerlendirmemesi; bu deneyimlerin insan yaşamının ortak bir parçası olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003). Ebeveynlik bağlamında bu bakış açısı, bakım sürecinde zorlanan ebeveynlerin kendilerini diğer ebeveynlerden bütünüyle farklı veya yetersiz görme eğilimlerini azaltabilecek bir perspektif sunmaktadır. Bununla birlikte ortak insanlık anlayışı, otizmli çocukların ebeveynlerinin karşılaştığı özgül güçlükleri genelleştirmek veya önemsizleştirmek anlamına gelmez. Aksine, bu güçlüklerin kendine özgü yönlerini kabul ederken zorlanmanın insan deneyiminin bir parçası olabileceğini fark etmeyi içerir.

Farkındalık, öz şefkatin üçüncü bileşeni olarak bireyin zorlayıcı düşünce ve duygularını bastırmadan, abartmadan veya onlarla aşırı özdeşleşmeden gözlemlemesini ifade eder (Neff, 2003). Ebeveynin yaşadığı kaygıyı, öfkeyi ya da yetersizlik hissini fark edebilmesi, bu

duyguların tüm deneyimini belirlemesini önlemeye yardımcı olabilecek bir başlangıç noktasıdır. Ancak farkındalık, öz şefkat bağlamında yalnızca duyguları gözlemlemekle sınırlı değildir; kişinin bu deneyimler karşısında kendisine nasıl yaklaştığını da fark etmesini kapsar.

Bu üç bileşen birbirinden bağımsız süreçler olarak değil, öz şefkatli bir tutumun birbirini tamamlayan yönleri olarak değerlendirilmelidir. Farkındalık, yaşanan güçlüğün ve buna eşlik eden duyguların fark edilmesini desteklerken öz nezaket kişinin kendisine yönelik yaklaşımını, ortak insanlık ise güçlüğü daha geniş bir insan deneyimi çerçevesinde değerlendirmesini sağlar (Neff, 2003; Neff & Tirch, 2013). Bu nedenle farkındalık ile öz şefkat arasında yakın bir ilişki bulunmakla birlikte iki kavram bütünüyle aynı anlama gelmemektedir. Farkındalık, kişinin deneyimini nasıl gözlemlediğiyle; öz şefkat ise bu deneyim karşısında kendisine nasıl davrandığıyla da ilgilidir.

Otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal gereksinimleri açısından bu ayrım önemlidir. Ebeveyn, bakım sürecinde yaşadığı stresi fark edebilir; ancak bu farkındalık, kendisini suçlayan düşüncelerin veya katı öz değerlendirmelerin kendiliğinden azalmasını garanti etmez. Öz şefkat yaklaşımı, zorlayıcı deneyimin fark edilmesine ek olarak ebeveynin kendisine yönelik tutumunu da ele alır. Bu yönüyle farkındalık ve öz şefkat, ebeveynlerin bakım sorumluluklarını ortadan kaldıran yaklaşımlar değil, bu sorumluluklarla ilişkili duygusal deneyimlerini daha bilinçli ve destekleyici biçimde ele almalarını hedefleyen tamamlayıcı psikososyal kaynaklar olarak değerlendirilebilir (Neff & Faso, 2015; Pyszkowska & Wrona, 2021).

Farkındalık Temelli Öz Şefkat Yaklaşımı

Farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımı, farkındalık ve öz şefkatin kuramsal ilkelerini bir araya getirerek bireyin zorlayıcı yaşam

deneyimleri karşısındaki bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini desteklemeyi amaçlayan bütünleştirici bir psikososyal müdahale çerçevesidir. Bu yaklaşımda temel hedef, bireyin karşılaştığı güçlükleri ortadan kaldırmaktan ziyade bu güçlüklerle kurduğu ilişkiyi daha bilinçli, dengeli ve destekleyici hale getirmektir (Van den Brink & Koster, 2015; Germer & Neff, 2020).

Farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımı, bireyin içsel deneyimlerine yönelik dikkatini geliştirmesiyle birlikte kendisine karşı daha anlayışlı bir tutum oluşturmasını hedeflemektedir. Bu doğrultuda farkındalık uygulamaları, zorlayıcı deneyimlerin ve bu deneyimlere eşlik eden otomatik tepkilerin fark edilmesini desteklerken şefkat odaklı uygulamalar, bireyin kendisine yönelik eleştirel tutumlarını değerlendirmesine ve daha destekleyici baş etme biçimleri geliştirmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır (Neff & Tirch, 2013; Van den Brink & Koster, 2015).

Otizmli çocukların ebeveynleri açısından bu yaklaşım, uzun süreli bakım sorumluluklarının beraberinde getirdiği psikososyal güçlüklerin değerlendirilmesinde tamamlayıcı bir bakış açısı sunmaktadır. Ebeveynlerin bakım sürecinde karşılaştıkları güçlükler her zaman değiştirilebilir nitelikte olmayabilir. Bununla birlikte ebeveynlerin bu güçlükleri değerlendirme biçimleri, duygusal tepkileri ve kendilerine yönelik tutumları psikososyal müdahaleler kapsamında ele alınabilir. Bu nedenle farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımı, ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin yerine geçen bir yöntem olarak değil, ebeveynlerin psikolojik kaynaklarını destekleyebilecek tamamlayıcı bir yaklaşım olarak değerlendirilmelidir.

Farkındalık Temelli Öz Şefkatin Kuramsal Temelleri

Farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımının kuramsal temelleri, farkındalık uygulamalarına ilişkin psikolojik modeller, Neff'in öz şefkat yaklaşımı ve şefkat odaklı psikolojik süreçlere ilişkin

açıklamalar çerçevesinde ele alınmaktadır (Neff, 2003; Gilbert, 2009; Hölzel ve ark., 2011). Bu yaklaşımlar farklı kuramsal geleneklerden gelişmiş olmakla birlikte bireyin zorlayıcı deneyimlerle kurduğu ilişkinin psikolojik uyum açısından önemli olduğu görüşünde birleşmektedir.

Farkındalık temelli yaklaşımların kuramsal dayanaklarından biri, bireyin stresli deneyimlere verdiği otomatik tepkileri fark etmesinin psikolojik düzenleme süreçlerini destekleyebileceği görüşüdür. Hölzel ve arkadaşları (2011), farkındalık meditasyonunun olası etki mekanizmalarını dikkat düzenleme, bedensel farkındalık, duygu düzenleme ve benlik perspektifindeki değişimler üzerinden açıklamıştır. Bu süreçler, bireyin yaşadığı düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşmeden ilişki kurabilmesini ve stresli durumlar karşısında daha bilinçli tepkiler geliştirebilmesini açıklayan kuramsal bir çerçeve sunmaktadır.

Farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımında bu çerçeve, bireyin kendisine yönelik tutumunu ele alan öz şefkat boyutuyla genişlemektedir. Neff'in (2003) modeli doğrultusunda öz şefkat, bireyin zorlayıcı deneyimlerini fark etmesini, bu deneyimler karşısında kendisine anlayış göstermesini ve yaşadığı güçlükleri insan yaşamının ortak özellikleri içerisinde değerlendirmesini içermektedir. Böylece müdahale yalnızca stresli deneyimin fark edilmesine değil, bireyin bu deneyim sırasında kendisiyle kurduğu ilişkinin desteklenmesine de odaklanmaktadır.

Yaklaşımın bir diğer kuramsal dayanağı, şefkat odaklı psikolojik modellerde açıklanan duygusal düzenleme süreçleridir. Gilbert (2009), şefkat odaklı yaklaşımında insanın duygusal işleyişini tehdit, dürtü ve yatıştırma sistemleri arasındaki etkileşim üzerinden değerlendirmiştir. Bu modele göre tehdit sistemi bireyin olası tehlikelere karşı korunmasıyla, dürtü sistemi gereksinimlerin karşılanması ve hedeflere yönelmeyle, yatıştırma sistemi ise güvenlik, sakinleşme ve sosyal bağlılık deneyimleriyle ilişkilidir.

Şefkat odaklı uygulamalarda, özellikle yoğun tehdit algısı ve öz eleştiriyle ilişkili deneyimler karşısında yatıştırıcı süreçlerin desteklenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda bireyin kendisine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmesi, zorlayıcı duygularla daha destekleyici biçimde ilişki kurmasına katkıda bulunabilecek bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir (Gilbert, 2009; Van den Brink & Koster, 2015).

Bu kuramsal açıklamalar, farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımının yalnızca stresin azaltılmasına yönelik bir müdahale olmadığını göstermektedir. Yaklaşım; dikkat düzenleme, duygusal farkındalık, öz eleştiriyle ilişki kurma ve yatıştırıcı psikolojik süreçlerin desteklenmesi gibi birbiriyle ilişkili alanları kapsamaktadır. Bununla birlikte bu süreçlerin tamamının her müdahale programında aynı düzeyde hedeflendiği veya aynı ölçüde değiştiği varsayılmamalıdır.

Otizmli çocukların ebeveynleri açısından değerlendirildiğinde bu kuramsal çerçeve, ebeveynlerin bakım sürecinde karşılaştıkları güçlükleri yalnızca dışsal stres kaynakları üzerinden değil, bu güçlükler karşısında ortaya çıkan içsel tepkiler üzerinden de ele almaya olanak sağlamaktadır. Özellikle kendini suçlama, yetersizlik algısı ve aşırı öz eleştiri gibi deneyimlerin fark edilmesi ve bu deneyimlere yönelik daha destekleyici bir tutum geliştirilmesi, farkındalık temelli öz şefkat müdahalelerinin olası hedefleri arasında değerlendirilebilir.

Farkındalık Temelli Öz Şefkat Uygulamalarının Temel Özellikleri

Farkındalık temelli öz şefkat uygulamaları, farkındalık becerilerini şefkat odaklı deneyimsel çalışmalarla bütünleştiren yapılandırılmış müdahalelerdir. Bu uygulamalar, katılımcıların yalnızca kavramsal bilgi edinmelerini değil, öğrendikleri becerileri doğrudan deneyimlemelerini ve günlük yaşamlarına aktarabilmelerini

amaçlamaktadır (Van den Brink & Koster, 2015; Germer & Neff, 2020).

Uygulamalarda nefes farkındalığı, bedensel duyumların gözlemlenmesi, düşünce ve duyguların fark edilmesi, şefkatli nefes, sevgi-nezaket meditasyonu, şefkatli imgeleme ve zorlayıcı deneyimlerle şefkatli biçimde ilişki kurma gibi farklı tekniklerden yararlanılabilmektedir (Van den Brink & Koster, 2015; Bartels-Velthuis ve ark., 2016). Bu tekniklerin seçimi ve uygulanma biçimi, kullanılan programın kuramsal çerçevesine ve hedef grubun gereksinimlerine göre değişiklik gösterebilmektedir.

Farkındalık uygulamalarında katılımcıların dikkatlerini mevcut deneyimlerine yöneltmeleri ve bu deneyimlere eşlik eden düşünce, duygu ve bedensel tepkilerini gözlemlemeleri desteklenmektedir. Şefkat odaklı uygulamalarda ise katılımcıların özellikle zorlayıcı deneyimler sırasında kendilerine yönelik tutumlarını fark etmeleri ve daha anlayışlı bir yaklaşım geliştirmeleri amaçlanmaktadır. Bu iki uygulama alanının birlikte ele alınması, farkındalık temelli öz şefkat eğitimlerinin ayırt edici özelliklerinden biridir.

Uygulamaların önemli bir özelliği, deneyimsel öğrenmeye dayanmasıdır. Katılımcılar meditasyon, imgeleme ve yönlendirilmiş farkındalık çalışmaları sırasında ortaya çıkan deneyimlerini gözlemlemekte ve bu deneyimlerle nasıl ilişki kurduklarını değerlendirmektedir. Bu süreçte yalnızca olumlu duyguların geliştirilmesi hedeflenmemekte; kaygı, üzüntü, öfke veya yetersizlik gibi zorlayıcı deneyimlerin de fark edilmesine ve şefkatli biçimde ele alınmasına yer verilmektedir (Van den Brink & Koster, 2015).

Farkındalık temelli öz şefkat eğitimlerinde günlük yaşam uygulamaları da önemli bir yere sahiptir. Katılımcıların yapılandırılmış oturumlarda edindikleri becerileri günlük yaşamda karşılaştıkları durumlara aktarabilmeleri, müdahalenin yalnızca eğitim ortamıyla sınırlı kalmaması açısından önem taşımaktadır. Bu

doğrultuda kısa farkındalık molaları, şefkatli nefes uygulamaları ve zorlayıcı deneyimlerin ardından kişinin kendisine yönelik tutumunu değerlendirmesi gibi çalışmalar kullanılabilmektedir.

Otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik farkındalık temelli öz şefkat eğitimlerinde de bu uygulama özelliklerinden yararlanılmaktadır. İlgili literatür doğrultusunda yapılandırılan eğitim programlarında nefes ve beden farkındalığı, nezaketle nefes molası, güvenli bir yer imgelemesi, nezaket meditasyonu, şefkatli mektup yazma, affetme ve şükran gibi uygulamalara yer verilebilmektedir (Van den Brink & Koster, 2015; Van den Brink ve ark., 2021; Cengiz & Kılıç., 2025).

Bu uygulamaların ebeveynlik bağlamındaki önemi, katılımcıların bakım sürecinde ortaya çıkan zorlayıcı düşünce ve duygularını fark etmelerini ve bu deneyimler karşısında kendilerine yönelik daha destekleyici bir yaklaşım geliştirmelerini hedeflemesidir. Örneğin nezaketle nefes molası, ebeveynin stresli bir durumda kısa süreliğine dikkatini kendi deneyimine yöneltmesini ve bu deneyim karşısında daha bilinçli bir yanıt oluşturmasını desteklemek amacıyla kullanılabilir. Şefkatli mektup uygulaması ise kişinin kendisine yönelik eleştirel değerlendirmelerini fark etmesine ve alternatif, daha anlayışlı bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Bununla birlikte farkındalık temelli öz şefkat uygulamalarının içerikleri ve süreleri programlar arasında farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle herhangi bir eğitim programında belirli tekniklerin kullanılması, o programın standart bir MBCL veya Mindful Self-Compassion (MSC) müdahalesi olduğu anlamına gelmemektedir. Müdahalelerin bilimsel olarak doğru tanımlanabilmesi için programın kuramsal dayanaklarının, oturum yapısının ve uygulama bileşenlerinin açık biçimde belirtilmesi gerekmektedir.

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), farkındalık becerilerini şefkat odaklı uygulamalarla bütünleştiren, yapılandırılmış bir psikoeğitim programıdır. Van den Brink ve Koster (2015) tarafından geliştirilen program, özellikle daha önce farkındalık temelli eğitim almış bireylerin mevcut farkındalık becerilerini şefkat yönüyle geliştirmelerini desteklemek amacıyla oluşturulmuştur.

MBCL'nin temel yaklaşımı, farkındalık uygulamaları aracılığıyla geliştirilen dikkat ve gözlem becerilerinin şefkat odaklı çalışmalarla derinleştirilmesidir. Programda bireyin kendisine ve başkalarına yönelik şefkat geliştirmesi, zorlayıcı duygularla daha destekleyici biçimde ilişki kurması ve öz eleştiriyle ilişkili deneyimlerini değerlendirmesi üzerinde durulmaktadır (Van den Brink & Koster, 2015).

Programın kuramsal yapısında farkındalık temelli yaklaşımlar, öz şefkat modeli ve şefkat odaklı psikolojik açıklamalardan yararlanılmaktadır. Özellikle Gilbert'in (2009) tehdit, dürtü ve yatıştırma sistemlerine ilişkin modeli, MBCL'de şefkatin duygusal düzenleme süreçleriyle ilişkilendirilmesinde önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu doğrultuda programda katılımcıların stresli deneyimlerini fark etmeleri ve bu deneyimler karşısında kendilerine yönelik daha güvenli ve destekleyici bir tutum geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

MBCL, genellikle sekiz oturumluk yapılandırılmış bir program olarak uygulanmakta ve oturumlarda farkındalık ile şefkat odaklı deneyimsel çalışmalara yer verilmektedir (Van den Brink & Koster, 2015). Program kapsamında nefes ve beden farkındalığı, şefkatli imgeleme, sevgi-nezaket meditasyonu ve zorlayıcı deneyimlere yönelik şefkatli yaklaşımı destekleyen çeşitli uygulamalar

kullanılmaktadır. Bununla birlikte araştırmalarda programın süresi ve uygulanma biçimi bakımından farklılıklar bulunabilmektedir.

MBCL'nin diğer farkındalık temelli programlardan ayrılan önemli yönlerinden biri, şefkat becerilerinin geliştirilmesini doğrudan müdahale hedefi olarak ele almasıdır. Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) gibi programlarda farkındalık becerileri temel müdahale bileşenleri arasında yer alırken MBCL, bu becerilerin üzerine şefkat odaklı çalışmaların eklenmesini amaçlayan tamamlayıcı bir program olarak geliştirilmiştir (Van den Brink & Koster, 2015).

Farkındalık Temelli Öz Şefkatin Olası Etki Mekanizmaları

Farkındalık temelli öz şefkat uygulamalarının psikososyal sonuçlarla ilişkisi, birbiriyle bağlantılı psikolojik süreçler üzerinden değerlendirilebilir. Bu süreçler, otizmli çocukların ebeveynlerinin bakım sürecinde yaşadıkları güçlüklerden çok, bu güçlükler karşısında geliştirdikleri bilişsel ve duygusal tepkiler açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte söz konusu mekanizmaların kuramsal olarak açıklanması, bunların müdahale sonuçlarını doğrudan açıkladığının gösterildiği anlamına gelmemektedir (Hölzel ve ark., 2011; Neff, 2003; Gilbert, 2009).

Dikkat düzenleme

Dikkat düzenlemenin olası katkısı, ebeveynlerin zorlayıcı durumlarda kendi tepkilerini fark ederek bunlara otomatik biçimde karşılık verme eğilimlerini gözden geçirebilmeleridir. Örneğin çocuğunun davranışsal gereksinimleri karşısında yoğun stres yaşayan bir ebeveyn, yaşadığı gerginliği ve buna eşlik eden düşünceleri fark ederek vereceği tepkiyi yeniden değerlendirebilir. Bu süreç, ebeveynin zorlayıcı durumlara daha bilinçli yanıtlar geliştirmesini destekleyebilecek bir mekanizma olarak ele alınabilir (Hölzel ve ark., 2011).

Duygu düzenleme

Duygu düzenleme açısından olası katkı, ebeveynlerin kaygı, suçluluk, üzüntü veya öfke gibi duygular karşısında daha esnek tepkiler geliştirebilmeleridir. Duyguların bastırılması ya da hemen ortadan kaldırılması yerine, bu deneyimlerin fark edilmesi ve kendine yönelik destekleyici bir tutumla ele alınması, stresli durumlarla baş etme sürecine katkıda bulunabilir. Ancak bu ilişkinin otizmli çocukların ebeveynlerinde hangi koşullarda ve ne ölçüde gerçekleştiğinin belirlenmesi için doğrudan mekanizma araştırmalarına ihtiyaç vardır (Hölzel ve ark., 2011; Neff, 2003).

Öz eleştirinin azalması

Öz eleştirinin azalması, ebeveynlerin bakım sürecinde yaşadıkları güçlükleri genel ebeveynlik yeterliliklerinin bir göstergesi olarak değerlendirmek yerine, belirli koşullarda karşılaşılan güçlükler olarak ele alabilmeleriyle ilişkilidir. Bu değişim, ebeveynlerin kendilerini suçlayıcı değerlendirmelerinin yerine daha gerçekçi ve destekleyici bir yaklaşım geliştirmelerini mümkün kılabilir. Böylece öz şefkat, yaşanan güçlükleri inkâr etmeden kişinin kendisine yönelik yargılayıcı tutumunu yeniden değerlendirmesine olanak tanıyan bir kaynak olarak düşünülebilir (Neff, 2003; Neff & Faso, 2015).

Yatıştırıcı süreçlerin desteklenmesi

Şefkat odaklı uygulamalar, ebeveynlerin yoğun stres ve kendini eleştirme yaşadıkları durumlarda kendilerine yönelik daha güven verici ve destekleyici bir tutum geliştirmelerini amaçlamaktadır. Şefkatli nefes ve sevgi-nezaket meditasyonu gibi uygulamalar, bu amaca hizmet eden deneyimsel yöntemler arasında yer almaktadır (Gilbert, 2009; Van den Brink & Koster, 2015). Ebeveynlik bağlamında bu uygulamalar, zorlayıcı yaşantılar karşısında kişinin kendisine yönelik yaklaşımını destekleyebilir. Bununla birlikte bu katkının fizyolojik veya psikolojik yatıştırma süreçleri üzerinden

gerçekleştiğini söyleyebilmek için ilgili mekanizmaların doğrudan ölçüldüğü araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu mekanizmalar farkındalık temelli öz şefkatin ebeveynlerin psikososyal uyumuna nasıl katkıda bulunabileceğini açıklayan tamamlayıcı süreçlerdir. Bununla birlikte her mekanizmanın müdahale sonuçlarına özgül katkısı ve bu katkının otizmli çocukların ebeveynlerinde ne ölçüde ortaya çıktığı henüz ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Bu nedenle olası etki mekanizmaları, kanıtlanmış nedensel süreçler olarak değil, gelecekteki araştırmalarda sınanması gereken açıklamalar olarak ele alınmalıdır.

Otizmli Çocukların Ebeveynlerinde Farkındalık Temelli Öz Şefkate İlişkin Bilimsel Kanıtlar

Otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik farkındalık temelli öz şefkat müdahalelerine ilişkin araştırmalar, bu yaklaşımın ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerinin desteklenmesinde potansiyel yararlar sağlayabileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte mevcut literatürde doğrudan farkındalık ve öz şefkati birlikte hedefleyen müdahalelerin sayısı sınırlıdır. Araştırmaların önemli bir bölümü farkındalık temelli ebeveynlik programlarını, öz şefkatin psikolojik uyumla ilişkisini veya farkındalık ve şefkat bileşenlerini bir araya getiren farklı müdahaleleri kapsamaktadır. Bu nedenle araştırma bulgularının değerlendirilmesinde doğrudan farkındalık temelli öz şefkat müdahaleleri ile genel farkındalık temelli ebeveynlik uygulamalarının birbirinden ayrılması önem taşımaktadır (Neff & Faso, 2015; Rojas-Torres ve ark., 2021; Ridderinkhof ve ark., 2018; Torbet ve ark., 2019).

Farkındalık ve öz şefkat bileşenlerini birlikte ele alan araştırmalardan biri Rojas-Torres ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Otizmli çocukların ebeveynleriyle yürütülen bir pilot çalışmada, Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve öz

şefkat uygulamalarını içeren sekiz haftalık bir müdahale değerlendirilmiştir. Müdahale sonrasında ebeveynlerin stres ve kaygı düzeylerinde azalma, bilinçli dikkat farkındalığında ise artış bildirilmiştir. Buna karşılık yaşam doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. Araştırmanın küçük örneklemle gerçekleştirilmiş olması ve pilot çalışma niteliği taşıması, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bununla birlikte elde edilen bulgular, farkındalık ve öz şefkat bileşenlerinin birlikte kullanılmasının ebeveynlerin bazı psikososyal sonuçları açısından yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

Bu alandaki doğrudan müdahale kanıtlarından biri de Cengiz ve Kılıç (2025) tarafından gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmadan elde edilmiştir. Araştırmada, 7–12 yaş arasında otizm tanısı bulunan çocukların 68 ebeveyni değerlendirilmiş ve deney grubuna 10 hafta boyunca farkındalık temelli öz şefkat eğitimi uygulanmıştır. Müdahale sonrasında deney grubunda ebeveynlik stresinde azalma; psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve bilinçli farkındalık düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı olumlu değişiklikler bildirilmiştir. Buna karşılık psikolojik iyi oluş açısından istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme saptanmamıştır. Bu sonuçlar, farkındalık temelli öz şefkat eğitiminin bütün psikososyal sonuçlar üzerinde aynı düzeyde etki göstermeyebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle stres, öz şefkat, farkındalık ve psikolojik dayanıklılık açısından elde edilen bulgular umut verici olmakla birlikte, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerin daha kapsamlı araştırmalarla değerlendirilmesi gerekmektedir.

Farkındalık temelli ebeveynlik programlarına ilişkin çalışmalar da bu yaklaşımın ebeveynlik sürecindeki olası katkılarını değerlendirmek açısından tamamlayıcı kanıtlar sunmaktadır. Ridderinkhof ve arkadaşlarının (2018) MYmind programını inceledikleri araştırmada, ebeveynlerin farkındalık ve öz şefkat düzeyleri ile bazı ebeveynlik göstergelerinde olumlu değişiklikler

bildirilmiştir. Aynı programın katılımcı deneyimlerini değerlendiren nitel araştırmada ise ebeveynlerin stresli durumlarda kendi düşünce ve duygularını daha iyi fark edebildikleri, tepki vermeden önce duraklayabildikleri ve çocuklarıyla etkileşimlerinde daha bilinçli yanıtlar geliştirebildikleri belirtilmiştir (Ridderinkhof ve ark., 2019). Bununla birlikte MYmind, doğrudan farkındalık temelli öz şefkat programı olarak geliştirilmediğinden, bu bulguların öz şefkat odaklı müdahalelerin bağımsız etkililiğine ilişkin doğrudan kanıt olarak yorumlanması uygun değildir.

Mevcut araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımının otizmli çocukların ebeveynlerinde özellikle stresin azaltılması ve öz şefkat, farkındalık ve psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik kaynakların desteklenmesi açısından umut verici olduğu görülmektedir. Buna karşılık psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve ebeveyn-çocuk ilişkisi gibi daha geniş sonuç alanlarında kanıtlar henüz yeterince güçlü değildir. Araştırmaların sınırlı sayıda olması, örneklem büyüklükleri, müdahale içerikleri ve değerlendirme yöntemleri arasındaki farklılıklar, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımının diğer psikososyal müdahalelerden üstün olduğu veya bütün ebeveyn gruplarında aynı düzeyde etkili olduğu sonucuna varılmamalıdır. Gelecekte daha geniş örneklemlerle gerçekleştirilecek randomize kontrollü çalışmaların, uzun dönemli izlem değerlendirmelerinin ve müdahalenin olası etki mekanizmalarını inceleyen araştırmaların mevcut kanıtların güçlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların ebeveynleri, çocuklarının gelişimsel ve davranışsal gereksinimlerinin karşılanmasının yanı sıra uzun süreli bakım sorumlulukları, belirsizlikler ve çeşitli psikososyal güçlüklerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu süreçte ebeveynlik stresi, psikolojik

dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi gibi değişkenler, ebeveynlerin psikososyal uyumunun değerlendirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle otizmli çocuklara yönelik sağlık ve bakım hizmetlerinin yalnızca çocuğun gereksinimleriyle sınırlandırılmaması, ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerini de kapsayan aile merkezli bir yaklaşımla yürütülmesi önem taşımaktadır.

Farkındalık temelli öz şefkat, ebeveynlerin bakım sürecinde karşılaştıkları güçlüklerle daha bilinçli, dengeli ve kendilerine yönelik daha destekleyici bir tutumla ilişki kurmalarını amaçlayan tamamlayıcı bir psikososyal müdahale yaklaşımıdır. Mevcut araştırma bulguları, bu yaklaşımın özellikle ebeveynlik stresinin azaltılması ve öz şefkat, farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın desteklenmesi açısından umut verici olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerine ilişkin kanıtlar henüz yeterince güçlü değildir. Dolayısıyla farkındalık temelli öz şefkatin bütün psikososyal sonuçlar üzerinde aynı düzeyde etkili olduğu veya diğer müdahalelerden üstün olduğu sonucuna varılmamalıdır. Mevcut bulgular, yaklaşımın otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik psikososyal destek hizmetlerinde tamamlayıcı bir seçenek olarak değerlendirilebileceğine işaret etmektedir.

Uygulama açısından farkındalık temelli öz şefkat müdahalelerinin ebeveynlerin bireysel gereksinimleri, bakım sorumlulukları, psikososyal durumları ve sosyal destek kaynakları dikkate alınarak planlanması önerilmektedir. Bu kapsamda ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerinin erken dönemde değerlendirilmesi, uygun destek hizmetlerine yönlendirilmesi ve gereksinim duyduklarında yapılandırılmış psikososyal müdahalelere erişimlerinin kolaylaştırılması önemlidir. Hemşireler başta olmak üzere çocuk sağlığı, ruh sağlığı ve rehabilitasyon alanlarında görev yapan sağlık profesyonelleri, ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerinin

belirlenmesinde ve uygun destek mekanizmalarına yönlendirilmesinde önemli roller üstlenebilir. farkındalık temelli öz şefkat uygulamalarının aile merkezli ve multidisipliner bakım anlayışı içerisinde değerlendirilmesi, ebeveynlerin psikolojik gereksinimlerinin bütüncül biçimde ele alınmasına katkıda bulunabilir. Bununla birlikte bu uygulamalar, ebeveynlerin gereksinim duyabileceği profesyonel ruh sağlığı hizmetlerinin, sosyal desteklerin veya çocuğa yönelik gelişimsel müdahalelerin yerine geçen bağımsız bir çözüm olarak görülmemelidir.

Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda, otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik farkındalık temelli öz şefkat müdahalelerinin etkililiğinin daha büyük örneklemlerle ve güçlü deneysel tasarımlarla değerlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle randomize kontrollü çalışmaların artırılması, uygun aktif kontrol gruplarının kullanılması ve uzun dönemli izlem değerlendirmelerinin gerçekleştirilmesi, müdahalenin özgül katkılarının ve elde edilen değişimlerin sürdürülebilirliğinin belirlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca öz şefkat, farkındalık, duygu düzenleme ve öz eleştiri gibi psikolojik süreçlerin olası aracılık rollerinin incelenmesi, müdahalenin etki mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Gelecekteki çalışmalarda ebeveynlik stresi ve psikolojik dayanıklılığın yanı sıra psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi gibi sonuçların da değerlendirilmesi; farklı sosyodemografik özelliklere sahip ebeveynlerin, annelerin ve babaların araştırmalara dahil edilmesi önem taşımaktadır. Bunun yanında yüz yüze, çevrim içi ve karma uygulama modellerinin uygulanabilirliği ve erişilebilirliği de araştırılmalıdır.

Sonuç olarak otizmli çocukların ebeveynlerinin psikososyal gereksinimlerinin desteklenmesi, aile merkezli bakımın önemli bir bileşenidir. Farkındalık temelli öz şefkat yaklaşımı, ebeveynlerin zorlayıcı bakım deneyimleri karşısında psikolojik kaynaklarını güçlendirmeyi hedefleyen tamamlayıcı bir müdahale seçeneği

sunmaktadır. Bununla birlikte mevcut kanıtların sınırlılıkları dikkate alınmalı ve yaklaşımın klinik uygulamalardaki yeri daha kapsamlı araştırmalarla değerlendirilmelidir. Ebeveynlerin psikososyal gereksinimlerini gözeten, bilimsel kanıtlara dayalı ve multidisipliner destek hizmetlerinin geliştirilmesi, hem ebeveynlerin psikolojik uyumunun desteklenmesi hem de aile merkezli bakım hizmetlerinin güçlendirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Kaynakça

Akoğlu, B. (2022). Özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlık üzerine sistematik bir derleme. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, *7*(13), 47–56.

Alsa, A., Sovitriana, R., Ekasari, A., & Endri, E. (2021). Psychological well-being of mothers with autistic children. *Journal of Educational and Social Research*, *11*, 247–254.

Atay, E. A., & Işıl, Ö. (2024). Kanserli çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Pilot çalışma. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *17*(1), 130–138.

Bartels-Velthuis, A. A., Schroevers, M. J., van der Ploeg, K., Koster, F., Fleer, J., & van den Brink, E. (2016). A mindfulness-based compassionate living training in a heterogeneous sample of psychiatric outpatients: A feasibility study. *Mindfulness*, *7*(4), 809–818.

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, *48*(5), 1476–1487.

Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, *25*, 533–543.

Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *36*(2), 193–209.

Cachia, R. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, *25*, 1–14.

Cengiz, M., & Kılıç, D. (2025). The effects of mindfulness-based self-compassion training on stress, psychological resilience, and well-being in parents of autistic children: A randomized controlled study. *Current Psychology*, *44*, 13591–13604. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08101-6

Cengiz, S., Yildiz, M. N., & Peker, A. (2021). Examination of stress and life satisfaction levels of parents with special needs children and parents with typical developing children. *OPUS International Journal of Society Researches*, *17*(36), 2940-2956.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *15*(5), 593–600.

Cronin, S., Becher, E., Christians, K. S., & Debb, S. (2015). Parents and stress: Understanding experiences, context, and responses. https://hdl.handle.net/11299/172384

Çetinkaya, H., Ek, N., Çifçi, Ş., Işın, D., Yıldız, E., & Bulut, Ş. (2023). Otizm spektrum bozukluğuna genel bir bakış. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*. https://doi.org/10.29228/JOSHAS.72826

Davy, G., Unwin, K. L., Barbaro, J., & Dissanayake, C. (2022). Leisure, employment, community participation and quality of life in caregivers of autistic children: A scoping review. *Autism*, *26*(8), 1916–1930.

de Abreu Costa, M., D'Alò de Oliveira, G. S., Tatton-Ramos, T., Manfro, G. G., & Salum, G. A. (2019). Anxiety and stress-related disorders and mindfulness-based interventions: A systematic review and multilevel meta-analysis and meta-regression of multiple outcomes. *Mindfulness*, *10*(6), 996–1005.

de Bruin, E. I., Blom, R., Smit, F. M., van Steensel, F. J., & Bögels, S. M. (2015). MYmind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism*, *19*(8), 906–914.

Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(70), 689–701.

Dimachkie Nunnally, A., Factor, R. S., Sturm, A., Valluripalli Soorya, L., Wainer, A., Taylor, S., ... Gulsrud, A. C. (2023). Examining indicators of psychosocial risk and resilience in parents of autistic children. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *17*, Article 1102516.

Er Sabuncuoğlu, D. M. (2016). Otizm bilgi düzeyi: Okul öncesi eğitimcileri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *3*(1), 28–52.

Estes, A., Munson, J., Dawson, G., Koehler, E., Zhou, X. H., & Abbott, R. (2009). Parenting stress and psychological functioning among mothers of preschool children with autism and developmental delay. *Autism*, *13*(4), 375–387.

Estes, A., Olson, E., Sullivan, K., Greenson, J., Winter, J., Dawson, G., & Munson, J. (2013). Parenting-related stress and psychological distress in mothers of toddlers with autism spectrum disorders. *Brain and Development*, *35*(2), 133–138.

Eyberg, S. (1988). Parent-child interaction therapy: Integration of traditional and behavioral concerns. *Child & Family Behavior Therapy*, *10*(1), 33–46.

Germer, C. K., & Neff, K. (2020). Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi. *Çev: FT, Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi*.Gilbert, P. (2009). The compassionate mind. *Constable & Robinson*.

Green, J., Charman, T., McConachie, H., Aldred, C., Slonims, V., Howlin, P., ... Byford, S. (2010). Parent-mediated communication-focused treatment in children with autism (PACT): A randomised controlled trial. *The Lancet*, *375*(9732), 2152–2160.

Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *43*, 629–642.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6), 537–559. https://doi.org/10.1177/1745691611419671

Ilias, K., Cornish, K., Kummar, A. S., Park, M. S.-A., & Golden, K. J. (2018). Parenting stress and resilience in parents of children with autism spectrum disorder (ASD) in Southeast Asia: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 280. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00280

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life. *Sounds True*.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, *78*(6), 519–528.

Lord, C., Charman, T., Havdahl, A., Carbone, P., Anagnostou, E., Boyd, B., ... McCauley, J. B. (2022). The Lancet Commission on the future of care and clinical research in autism. *The Lancet*, *399*(10321), 271–334. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01541-5

Maenner, M. J., Warren, Z., Williams, A. R., Amoakohene, E., Bakian, A. V., Bilder, D. A., ... Shaw, K. A. (2023). Prevalence and characteristics of autism spectrum disorder among children aged 8 years—Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 sites, United States, 2020. *MMWR Surveillance Summaries*, *72*(2), 1–14. https://doi.org/10.15585/mmwr.ss7202a1

Mo, S., Bu, F., Bao, S., & Yu, Z. (2024). Comparison of effects of interventions to promote the mental health of parents of children with autism: A systematic review and network meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *114*, Article 102508.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, *6*, 938–947.

Neff, K. D., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being (pp. 78–106).

Osborne, L. A., McHugh, L., Saunders, J., & Reed, P. (2008). Parenting stress reduces the effectiveness of early teaching interventions for autistic spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *38*, 1092–1103.

Pala, F. C., Doğan, A., Irmak, T. Y., Hastaoğlu, Z. Ş., Eslek, D., Açıkbaş, E. K., ... Aytekin, S. T. (2023). 2–6 yaş döneminde çocuğu olan ebeveynlere yönelik etkili ebeveynlik müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(57), 1808–1825.

Pyszkowska, A., & Wrona, K. (2021). Self-compassion, ego-resiliency, coping with stress and the quality of life of parents of children with autism spectrum disorder. *PeerJ*, *9*, Article e11198. https://doi.org/10.7717/peerj.11198

Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Blom, R., & Bögels, S. M. (2018). Mindfulness-based program for children with autism spectrum disorder and their parents: Direct and long-term improvements. *Mindfulness*, *9*(3), 773–791.

Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Blom, R., Singh, N. N., & Bögels, S. M. (2019). Mindfulness-based program for autism spectrum disorder: A qualitative study of the experiences of children and parents. *Mindfulness*, *10*, 1936–1951.

Rojas-Torres, L. P., Alonso-Esteban, Y., López-Ramón, M. F., & Alcantud-Marín, F. (2021). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) and self-compassion (SC) training for parents of children with autism spectrum disorders: A pilot trial in community services in Spain. *Children*, *8*(5), Article 316. https://doi.org/10.3390/children8050316

Ros, R., & Graziano, P. A. (2019). Group PCIT for preschoolers with autism spectrum disorder and externalizing behavior problems. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(5), 1294–1303. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01358-z

Salem-Guirgis, S., Albaum, C., Tablon, P., Riosa, P. B., Nicholas, D. B., Drmic, I. E., & Weiss, J. A. (2019). MYmind: A concurrent group-based mindfulness intervention for youth with autism and their parents. *Mindfulness*, *10*, 1730–1743.

Sanders, M. R. (1999). Triple P–Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *2*, 71–90.

Sanders, M. R., Turner, K. M., & McWilliam, J. (2015). The Triple P–Positive Parenting Program: A community-wide approach to parenting and family support. In Family-based prevention programs for children and adolescents (pp. 146–171).

Savucu, Y. (2020). The importance of early diagnosis, education and physical activity in children with autism. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, *6*(3), 105–109. https://doi.org/10.18826/useeabd.716110

Scudder, A., Wong, C., Ober, N., Hoffman, M., Toscolani, J., & Handen, B. L. (2019). Parent–child interaction therapy (PCIT) in young children with autism spectrum disorder. *Child & Family Behavior Therapy*, *41*(4), 201–220. https://doi.org/10.1080/07317107.2019.1659542

Shaw, K. A. (2025). Prevalence and early identification of autism spectrum disorder among children aged 4 and 8 years—Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 16 Sites, United States, 2022. *MMWR. Surveillance Summaries*, *74*.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Karazsia, B. T., Myers, R. E., Hwang, Y.-S., & Anālayo, B. (2019). Effects of mindfulness-based positive behavior support (MBPBS) training are equally beneficial for mothers and their children with autism spectrum disorder or with intellectual disabilities. *Frontiers in Psychology*, *10*, Article 385. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00385

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Medvedev, O. N., Hwang, Y.-S., & Myers, R. E. (2021). A component analysis of the mindfulness-based positive behavior support (MBPBS) program for mindful parenting by mothers of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, *12*, 463–475.

Talantseva, O. I., Romanova, R. S., Shurdova, E. M., Dolgorukova, T. A., Sologub, P. S., Titova, O. S., Kleeva, D. F., & Grigorenko, E. L. (2023). The global prevalence of autism spectrum disorder: A three-level meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, Article 1071181. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1071181

Tellegen, C. L., & Sanders, M. R. (2014). A randomized controlled trial evaluating a brief parenting program with children with autism spectrum disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *82*(6), 1193–1200. https://doi.org/10.1037/a0037246

Torbet, S., Proeve, M., & Roberts, R. M. (2019). Self-compassion: A protective factor for parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, *10*, 2492–2506.

Uddin, M. J., & Ashrafun, L. (2023). Parenting in context: Parents' experiences of caring for a child with autism in Bangladesh. *International Journal of Anthropology and Ethnology*, *7*(1), Article 10.

Ulaş, S., Seçer, İ., & Ay, İ. (2023). Parent-child interaction therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *15*(4), 644–651.

Van den Brink, E., & Koster, F. (2015). Mindfulness-based compassionate living. *Routledge*.

Van den Brink, E., Koster, F., & Atalay, Z. (2021). Şefkat korkaklara göre değil. *İnkılâp Kitabevi*.

Vivanti, G., Prior, M., Williams, K., & Dissanayake, C. (2014). Predictors of outcomes in autism early intervention: Why don't we know more? *Frontiers in Pediatrics*, *2*, Article 58.

Volgyesi-Molnar, M., Gyori, M., Eapen, V., Borsos, Z., Havasi, A., Jakab, Z., ... Stefanik, K. (2025). Quality of life in Hungarian parents of autistic individuals. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *55*(3), 1122–1137.

Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, *10*, 979–995.

World Health Organization. (2019). Autism spectrum disorders. *WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean*. https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_215_en.pdf

Yavuz, M., & Gümüşkaya, Ö. (2021). Otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynlerinin yaşam doyumu ve aile yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, *22*(4), 799–825.

Zhao, M., & Fu, W. (2022). The resilience of parents who have children with autism spectrum disorder in China: A social culture perspective. *International Journal of Developmental Disabilities*, *68*(2), 207–218.

Zlomke, K. R., Jeter, K., & Murphy, J. (2017). Open-trial pilot of parent–child interaction therapy for children with autism spectrum disorder. *Child & Family Behavior Therapy*, *39*(1), 1–18. https://doi.org/10.1080/07317107.2016.1267999

Zwaigenbaum, L., Bauman, M. L., Choueiri, R., Kasari, C., Carter, A., Granpeesheh, D., ... Fein, D. (2015). Early intervention for children with autism spectrum disorder under 3 years of age: Recommendations for practice and research. *Pediatrics*, *136*(Suppl. 1), S60–S81.

Özdemir, M., & Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: Sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, *8*(3), 416–435.

Ünlü, E. (2026). The impact of online family training on perception of inadequacy and self-efficacy in parents of children with special needs. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, *9*(2), 146–165.

BÖLÜM 2

RADYOTERAPİ ALAN HASTALARDA PSİKOSOSYAL SORUNLAR

NEŞE TUNCA[1]
AYŞE KUZU DURMAZ[2]

Giriş

Kanser, vücuttaki hücrelerin olağan denetim mekanizmalarını yitirerek kontrolsüzce çoğalması, çevre dokuları istila etmesi ve dolaşım yoluyla uzak organlara yayılma eğilimi göstermesiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir hastalık tablosudur (NCI, 2024). Dünya genelinde görülme sıklığı her geçen yıl artış gösteren kanser, günümüzde özellikle gelişmiş ülkelerdeki mortalite nedenlerinin önemli bir bölümünü oluşturabilmektedir (WCRF, 2024). Hastalık yalnızca bedensel dokuları etkilemekle kalmayıp tanı konduğu andan itibaren bireyin alışık olduğu günlük düzeni, aile içi rollerini, çalışma hayatını ve geleceğe yönelik planlarını etkileyerek kişiyi beklenmedik bir psikososyal kriz süreciyle karşı karşıya bırakabilir (Güleç & Büyükkınacı, 2011).

[1] Hemşire, Zonguldak Bülent Ecevit üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Orcid: 0009-0000-0600-3673
[2] Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Orcid: 0000-0003-0181-8747

Kanserin kontrol altına alınmasında ve tedavisinde cerrahi girişimler, kemoterapi, hedefe yönelik akıllı ilaçlar ve immünoterapi gibi sistemik yaklaşımlar sıklıkla uygulanır (Baykara, 2016). Bu tedavi seçenekleri arasında köklü geçmişi ve yüksek lokal tümör kontrol potansiyeliyle öne çıkan temel yöntemlerden biri ise radyoterapidir (Gianfaldoni et al., 2017). Kanser tanısı alan her iki bireyden birinin, hastalık sürecinin en az bir evresinde radyoterapiye gereksinim duyabildiği bildirilmektedir (Delaney et al., 2005).

Radyoterapi, hastanın ve hastalığın evresine göre çeşitli klinik amaçlarla tercih edilir. Bu yöntem; ameliyat öncesinde kitleyi küçülterek operasyona uygun hale getirmek, cerrahinin ardından geride kalabilecek mikroskobik odakları sınırlandırmak, cerrahiye gerek kalmaksızın doğrudan tam şifa sağlamak ya da operasyon sahasında tümörün yayılmasını önlemek amacıyla uygulanabilmektedir (Kızır & Güveli, 2014; Vaidya, 2021). Hastalığın tamamen ortadan kaldırılmasının güç olduğu ileri evrelerde ise şiddetli kemik ağrılarını hafifletmek, kanamaları kontrol altına almak ve bireyin yaşam kalitesini korumak amacıyla yine radyasyon onkolojisine başvurulur (Lutz et al., 2017). Bu yönüyle radyoterapiye zamanında erişim, kanser kontrolünün önemli basamaklarından biri kabul edilir (Barton et al., 2006).

Radyoterapinin çalışma prensibi; hedeflenen tümör dokusuna x-ışınları veya yüklü parçacıklar gibi yüksek enerjili iyonlaştırıcı ışınlar yönlendirerek habis hücrelerin DNA zincirlerinde onarılamaz kırıklar oluşturmak ve böylece çoğalmalarını durdurmak esasına dayanır (Baskar et al., 2012). Günümüzde gelişmiş planlama sistemleri sayesinde ışınlar, kritik anatomik bölgelerdeki tümörlere yüksek hassasiyetle odaklanabilmektedir (Chargari et al., 2022). Ancak tümör dokusuna hedeflenen doz verilirken ışın demetlerinin geçiş hattındaki sağlıklı dokuların da bir miktar etkilenmesi sıklıkla karşılaşılan bir durumdur (De Ruysscher et al., 2019).

Radyoterapi protokolleri çoğunlukla hastaların iki ila beş hafta boyunca, haftanın her iş günü hastaneye gelerek bölünmüş dozlar (fraksiyonlar) halinde tedavi masasına yatmasını gerektirebilmektedir (Khan et al., 2017). Bu süreçte ortaya çıkan yan etkiler, yalnızca belirli bir organı ya da dokuyu ilgilendiren izole problemler olarak görülmemeli; bedeni, zihni ve sosyal yaşamı eş zamanlı etkileyen bütüncül bir yük olarak değerlendirilmelidir. Işınlama sahasındaki hücrelerin yenilenme hızının etkilenmesine bağlı olarak ciltte kuruma, kızarıklık, kaşıntı, dökülme ve ileri derecede yanık benzeri soyulmalar (radyodermadit) sıkça görülebilir (Schnur et al., 2011). Baş-boyun bölgesine ışın alan hastalarda ağız içi yaralar, tat kaybı, yutma güçlüğü ve belirgin ağız kuruluğu gelişebilirken; göğüs ve batın ışınlamalarında nefes darlığı, kuru öksürük, bulantı, kusma ve ishal gibi bedensel rahatsızlıklar tabloya eklenebilir (Sis Çelik, 2014). Bedenin hücresel hasarla mücadele etmesi ve dokuları onarmaya çalışması ise haftalar içinde biriken kanser ilişkili kümülatif yorgunluğu tetikleyebilir. Uyumakla ya da dinlenmekle kolay kolay hafiflemeyen bu yorgunluk hissi, hastanın temel günlük öz bakımını dahi sürdürmesini güçleştirerek fiziksel zorlanmanın ruhsal alana yansımasına zemin hazırlayabilir (Bower, 2014).

Bu bedensel yıpranma, tedavinin doğası ve hastane ortamının yabancılığı ile birleştiğinde psikososyal bir açmaza dönüşebilir (Chen et al., 2013). Pencereleri bulunmayan kurşun kaplı odalar, büyük mekanik cihazlar ve hastanın hareket etmesini sınırlamak amacıyla kullanılan sert termoplastik maskeler; kişide kapalı alan korkusu, nefessiz kalma hissi ve yoğun bir kaygı uyandırabilmektedir (Chen et al., 2009). Seans esnasında radyasyon güvenliği kuralları gereği sağlık çalışanlarının dışarı çıkıp koruyucu kapıları kapatması hastada yalnızlık, çaresizlik ya da terk edilmişlik algısı yaratabilir (Mullaney et al., 2016). Ayrıca toplumdaki "radyasyonun içten içe yakacağı" veya "yakınlarına radyasyon

bulaştıracağı" gibi kulaktan dolma yanlış inanışlar da bu endişeleri besleyebilmektedir (Özbek et al., 2003).

Zamanla oluşabilen cilt hasarları, saç dökülmeleri ve doku sertleşmeleri hastanın beden algısını olumsuz etkileyebilir; kişi kendini yabancı hissederek sosyal çevresinden uzaklaşma eğilimi gösterebilir (Schnur et al., 2011). Günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan yorgunluğun getirdiği bağımlılık hissi ise bireydeki yetersizlik duygusunu belirginleştirebilir (Bower, 2014). Araştırmalar, radyoterapi sürecinde gelişen kaygı ve depresyonun yalnızca geçici bir moral bozukluğu olarak değerlendirilemeyeceğini; hastanın tedavi seanslarını aksatmasına, uzun vadede kanserin nüks etme ve mortalite riskinin artmasına katkıda bulunabilen bağımsız bir risk faktörü olabileceğini bildirmektedir (Wang et al., 2020; Yang et al., 2021). Dolayısıyla radyoterapi; yalnızca fiziksel dozajların uygulandığı teknik bir ışınlama işlemi olarak değil, fiziksel yan etkileriyle birlikte hastanın duygusal dünyasını, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini etkileyen çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmalıdır. Güncel yaklaşımlar da hastayı merkeze alan hem fiziksel belirtileri hem de bu süreçte ortaya çıkan ruhsal güçlükleri eş zamanlı kavrayan bir bakım anlayışına dikkat çekmektedir (Browall et al., 2013; Tang et al., 2025). Bu doğrultuda, hastaların tedaviye uyumunu desteklemek ve yaşam kalitelerini koruyabilmek adına öncelikle radyoterapi sürecinde karşılaşılan psikososyal sorunların, bu sorunların olası mekanizmalarının ve klinik sonuçlarının ayrıntılı bir biçimde incelenmesi önem taşır.

Radyoterapi Sürecinde Yaşanan Psikososyal Sorunlar

Radyoterapi Öncesi Dönemde Yaşanan Psikososyal Sorunlar

Kanser tanısı alan bir birey için radyoterapi kararı verildiğinde, tedavi fiilen başlamadan önceki hazırlık ve bekleme süreci başlı başına önemli bir psikososyal gerilim kaynağı

olabilmektedir (Güleç & Büyükkınacı, 2011). Hastalar bu aşamada henüz radyasyon ışınlarına maruz kalmamış olsalar dahi; kanser teşhisinin getirdiği ölüm korkusu, yaşam sürelerine dair belirsizlikler ve hastalığın nüks etme ihtimali gibi varoluşsal kaygılarla mücadele edebilirler (Wang et al., 2020). Bu zihinsel yük; yaklaşan tedavinin doğasına, süresine ve vücutta bırakabileceği olası hasarlara yönelik belirsizlikle birleştiğinde hastaların akut distres düzeyini yükseltebilir (Chen et al., 2013).

Radyoterapi öncesi dönemin en hassas basamaklarından biri, tedavi planlamasının yapıldığı hazırlık sürecidir. Hastalar; kurşun kaplı korumalı duvarlara sahip, pencerisiz ve teknik ekipmanların bulunduğu yabancı bir klinik ortamla ilk kez bu evrede karşılaşırlar (Mullaney et al., 2016). Özellikle baş-boyun bölgesinden tedavi alacak bireyler için milimetrik hassasiyet sağlamak amacıyla yüz ve boyun bölgesine sıcak termoplastik materyallerle kişiye özel maskeler hazırlanması, tedavi öncesindeki anksiyeteyi belirgin ölçüde artırabilir. Henüz seanslar başlamadan bu sabitleyici maskelerin uygulanması, hastada nefes almakta zorlanma hissi, kısıtlanmışlık algısı ve kapalı alan korkusu tetikleyebilir (Chen et al., 2009).

Bu hazırlık evresinde yaşanan psikososyal sıkıntıların derinleşmesinde, hastaların sağlık bilgisi düzeyi ile karşılanmamış iletişim gereksinimleri belirleyici bir rol oynayabilmektedir (Gibbs, 2021; Halverson et al., 2021). Sağlık bilgisi yetersiz olan bireyler; karmaşık seans kurallarını ve cilt bakımı talimatlarını kavramakta güçlük çekmekte, bu durum zihinlerindeki belirsizliği ve anksiyeteyi besleyebilir (Gibbs, 2021). Yeterli ve açık bir bilgilendirme yapılmadığında ise hastalar, iyonlaştırıcı radyasyonun vücudu içten içe yakıp çürüteceği ya da seanslar sonrasında yakınlarına radyasyon bulaştıracakları yönünde asılsız korkulara kapılabilirler (Özbek et al., 2003). Oysa sağlık profesyonellerinin tıbbi jargondan uzak, hastanın anlama düzeyine uygun ve sade bir dil benimsemesi; bilgi

ihtiyacını karşılayarak tedavi öncesindeki akut korku ve çaresizliği belirgin biçimde hafifletmeye katkı sağlayabilmektedir (Halkett et al., 2010).

Bu iletişim eksikliği çoğu zaman doğrudan klinik ortama ve sağlık personeline yönelik kaygılarla iç içe geçer. Hastalar, tüm kontrollerini tanımadıkları bir ekibin ellerine bırakmanın getirdiği bir savunmasızlık yaşayabilirler. Personelin sergileyebileceği aceleci ya da mesafeli bir tutum; hastanın zihninde gereken özenin gösterilmeyeceği, içeride fenalaştığında sesini duyuramayacağı veya teknik bir aksaklık yaşanabileceği yönündeki kuşkuları tetikleyebilir. Üstelik radyasyon güvenliği kuralları gereği çalışanların odadan çıkıp kalın kapıları kapatması, bu yalnızlık ve kontrolü yitirme algısını pekiştirebilir (Mullaney et al., 2016). Bu noktada ekibin sergileyeceği güven verici ve anlayışlı bir yaklaşım, hastanın sağlık çalışanlarına yönelik endişelerini gidermede etkili bir dayanak oluşturabilir (McCormack et al., 2010).

Tedavi öncesi bekleme odalarında geçen zaman da psikolojik gerilimi besleyen önemli alanlardan biridir. Hastalar seans sıralarını beklerken diğer hastaların fiziksel yan etkilerini gözlemleyebilir ya da doğruluğu kanıtlanmamış olumsuz deneyimleri dinleyerek kendi tedavilerine dair kaygı verici senaryolar kurgulayabilirler (Hanedan Uslu, 2017). Özellikle sosyal desteğin zayıf olduğu koşullarda bu bekleme süreci çok daha ağır bir yalnızlık ve çaresizlik hissine dönüşebilir (Yang et al., 2021).

Söz konusu psikolojik ve çevresel faktörlerin yanı sıra, tedavi öncesi dönemde hastaların karşılaştığı bir diğer güçlük de sosyoekonomik etkenlerdir (Delaney et al., 2005). Radyoterapinin haftalar boyunca her iş günü kesintisiz hastaneye gelmeyi gerektirmesi; özellikle kırsaldan ya da uzak bölgelerden başvuran bireyler için ciddi bir ulaşım, barınma ve refakatçi maliyeti yaratabilir. Düşük gelir grubundaki hastalar bir yandan hastalıkla mücadele ederken, diğer yandan iş gücü kaybı, gelir kesintisi ve

günlük yol masraflarını nasıl karşılayacaklarının endişesini taşıyabilirler. Literatürde "finansal toksisite" olarak tanımlanan bu ekonomik yük; hastaların tedaviye başlamadan önce randevuları ertelemesine, seansları aksatmasına ve hatta tedaviyi reddetmesine zemin hazırlayabilir (DiMatteo et al., 2000).

Yapılan araştırmalar, hastaların tanı anından ve önceki zorlu tedavilerden devraldıkları bu yoğun kaygı ve çaresizlik tablosunun göz ardı edilmemesi gerektiğine işaret etmektedir. Radyoterapiye adım atmadan önce kontrol altına alınamayan yüksek anksiyete ve depresif belirtiler; hastanın seanslara uyumunu güçleştirebilir, tedavi odasında panik yaşanmasına yol açabilir ve tedavi devamlılığını etkileyebilir (Wang et al., 2020). Bu doğrultuda güncel klinik yaklaşımlar, hastaların radyoterapi öncesinde taşıdıkları psikososyal, iletişimsel ve ekonomik güçlüklerin erken dönemde taranmasını ve duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesini bütüncül bakımın temel adımları arasında görmektedir (Tang et al., 2025). Hastanın tedaviye başlamadan önce dikkatle dinlenmesi, endişelerinin anlaşılması, zihnindeki yanlış algıların düzeltilmesi ve tedavi ortamının güven verici bir yaklaşımla sunulması sürecin yönetilmesine önemli katkılar sağlayabilir (Browall et al., 2013).

Radyoterapi Sürecinde Ortaya Çıkan Psikososyal Sorunlar

Radyoterapi seanslarının fiilen başlamasıyla birlikte hastanın daha önce yaşadığı beklenti kaygıları, yerini haftalarca süren fiziksel ve duygusal bir uyum sürecine bırakabilir (Stiegelis et al., 2004). Genellikle iki ila beş haftaya yayılan bu süreçte, seanslar ilerledikçe biriken biyolojik stres ve yan etkiler hastanın hem duygusal dengesini hem de sosyal yaşantısını doğrudan etkileyebilir (Khan et al., 2017).

Tedavi sürecinde hastaların karşılaştığı en yıpratıcı tablolardan birini, dinlenmekle kolayca hafiflemeyen kümülatif yorgunluk oluşturabilir (Jereczek-Fossa et al., 2002). Işınlamanın

yol açtığı doku hasarını onarmak için bedenin harcadığı metabolik enerji, haftalar geçtikçe artan bir bitkinliğe yol açabilir (Bower, 2014). Bu fiziksel yorgunluk yalnızca hastanın hareket alanını daraltmakla kalmaz; bilişsel berraklığını zayıflatabilir, konsantrasyonunu düşürebilir ve duygusal kırılganlığını artırabilir. Kendisini sürekli yetersiz ve bitkin hisseden bireyde çökkünlük, umutsuzluk ve kayıtsızlık gibi depresif belirtiler baş gösterebilir; bu durumlar birbirini besleyen olumsuz bir döngüye dönüşebilir (Panhwar et al., 2026).

Bu bedensel zorlanmaya eşlik eden görünür fiziksel değişimler ise bireyin beden algısını ve benlik saygısını olumsuz etkileyebilir (Hopwood & Hopwood, 2019). Işınlama yapılan alanda gelişen kızarıklık, kuruma, hiperpigmentasyon veya açık yaralarla seyreden radyodermadit tabloları, hastanın beden bütünlüğü algısını tehdit edebilir (Schnur et al., 2011). Aynaya baktığında kendini yabancı, çekiciliğini yitirmiş ya da biçimsel olarak değişmiş hisseden birey yoğun bir sosyal görünüm kaygısı yaşayabilir; çevresindekilerin bakışlarından kaçınma eğilimi hastayı kendi bedenine yabancılaştırarak özgüveninde azalmaya yol açabilir (Arıkan et al., 2024).

Yaşanan bu psikososyal zorlanmanın niteliği ve derinliği, ışınlanan anatomik bölgeye göre önemli farklılıklar gösterebilir. Baş ve boyun bölgesine radyoterapi alan hastalar; yüz bölgesindeki doku sertleşmeleri, ağız kuruluğu, yutma güçlüğü ve konuşma bozuklukları nedeniyle temel iletişim yetilerini sürdürmede güçlük yaşayabilirler; yüzün sosyal kimliğin merkezi olması bu hastalarda belirgin bir içe kapanma eğilimi doğurabilir (Hung et al., 2017). Meme kanseri nedeniyle tedavi gören kadınlarda memedeki ödem, sertleşme ve asimetri doğrudan kadınlık algısına ve beden imajına yönelmiş bir tehdit olarak algılanabilir (Kim & Park, 2021). Pelvik bölgeye uygulanan ışınlamalar ise idrar ya da bağırsak kontrolünde bozulmalar, erken menopoz ve hormonal değişimler gibi bedensel

sınırları ve mahremiyeti zorlayan sorunlarla hastayı karşı karşıya bırakabilir (De Ruysscher et al., 2019).

Her iş günü hastaneye gitme zorunluluğu ve tedavinin getirdiği halsizlik, hastanın alışılmış günlük rutinlerini ve toplumsal rollerini kesintiye uğratabilir (Holmes & Williamson, 2008). Birey iş hayatından uzaklaşmak, ev içindeki sorumluluklarını devretmek ve ebeveynlik rollerini aksatmak durumunda kalabilir; bu bağımlılık hissi hastada çevresine yük olma algısı oluşturabilir (Güleç & Büyükkınacı, 2011). Mesleki ortamlardan ve sosyal faaliyetlerden geri çekilen birey, giderek daralan bir sosyal çevre içinde yalnızlaşarak kendini toplumdan soyutlama eğilimi gösterebilir (Arıkan et al., 2024).

Tüm bu değişimlerin bireye yansıyan bir diğer alanı ise cinsel sağlık ve eş/partner ilişkisidir (Kayıkçı et al., 2021). Pelvik bölge ışınlamalarına bağlı anatomik değişiklikler ve doku kuruluğu gibi faktörler, cinsel işlev bozukluklarına zemin hazırlayabilir (De Ruysscher et al., 2019). Ancak işlevsel sorunlar bulunmasa dahi beden imajındaki bozulmalar, hastanın kendini arzu edilmez hissetmesine yol açabilir. Hastanın yaşadığı çekingenlik ile partnerin "zarar verme" endişesiyle geri durması çiftler arasındaki tensel ve duygusal iletişimi zayıflatabilir (Kayıkçı et al., 2021). Zamanla belirginleşen bu sessiz uzaklaşma, hastanın ihtiyaç duyduğu yakınlık ve şefkat desteğinden mahrum kalmasıyla sonuçlanabilir.

Sonuç olarak radyoterapi süreci; hücresel düzeydeki fiziksel etkilerden başlayarak hastanın özsaygısını, sosyal statüsünü ve yakın ilişkilerini etkileyebilen çok boyutlu bir kriz haline gelebilir (Mackenzie et al., 2013). Tedavi planının yalnızca ışınlanan anatomik bölgeyi değil; hastanın değişen beden algısını ve zorlanan sosyal rollerini kapsayacak bütüncül bir anlayışla yürütülmesi, sürecin daha az örselenmeyle atlatılmasında belirleyici bir role sahiptir (Elsner et al., 2017). Hastanın bedensel belirtileri kadar zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının da eş zamanlı gözetilmesi

klinik yaklaşımın temel gereklilikleri arasında yer alır (Tang et al., 2025).

Radyoterapi Sonrası Dönem ve Hayatta Kalma

Radyoterapinin son seansının tamamlanması ve tedavi masasına son kez yatılması, hastalar için ilk anda bir rahatlama hissi oluştursa da bu durum kısa sürede yerini karmaşık bir duygusal boşluğa bırakabilir (Stiegelis et al., 2004). Haftalar boyunca her iş günü ziyaret edilen klinik, hastanın yaşamında bir koruma kalkanı ve güvenlik alanı işlevi görebilmektedir (Mullaney et al., 2016). Günlük ziyaretlerin ve sağlık profesyonelleriyle olan düzenli temasın sonlanması, bireyde desteksiz kalma, yalnızlık ve boşluk duygusu doğurabilir (Mackenzie et al., 2013). Düzenli gözetim altında olma hissini geride bırakan hasta, hastane kapısından çıktığı andan itibaren koruyucu güvenlik ağının azaldığı endişesine kapılabilir (McCormack et al., 2010).

Bu yalnızlaşma duygusunun merkezinde yer alan temel psikososyal tehditlerden biri nüks korkusudur (Wang et al., 2020). Tedavinin bitmiş olması hastanın zihnindeki kanser tehdidini tamamen ortadan kaldırmayabilir; aksine belirsizlik hissi daha görünür hale gelebilir. Birey vücudundaki en ufak bir sızıyı ya da geçici bir halsizliği tümörün geri döndüğünün bir işareti olarak yorumlama eğilimi gösterebilir (Kim & Park, 2021). Özellikle rutin görüntülemeler ve kontrol randevuları öncesinde bu gerilim belirginleşebilir. Literatürde "tarama kaygısı"olarak tanımlanan bu anksiyete; kontrol tarihine haftalar kala uyku düzeninin bozulmasına ve panik hislerine yol açarak hayatta kalma sürecinin duygusal dengesini etkileyebilir (Holmes & Williamson, 2008).

Zihinsel alandaki bu nüks tedirginliği, radyoterapinin zamana yayılan ve bazen aylar sonra beliren geç yan etkileriyle birleştiğinde daha kalıcı bir fiziksel yüke dönüşebilir. Işınlama sahasında zamanla gelişebilen doku sertleşmeleri, lenfödem

tabloları, inatçı nöropatik ağrılar ve pelvik bölge tedavilerinde görülen fonksiyon kayıpları bireyin beden sınırlarını daraltabilir (De Ruysscher et al., 2019). Bu geç etkiler hastaya sürekli kanser sürecini hatırlatarak kendini tamamen iyileşmiş hissetmesini güçleştirebilir (Hopwood & Hopwood, 2019).

Fiziksel kısıtlılıkların gölgesinde yaşanan bir diğer zorlu süreç, yeni normale ve eski sosyal rollere dönüş çabasıdır (Arıkan et al., 2024). Hastanın kendi bedeninde yaşadığı sınırlılıklar, sosyal çevrenin "Tedavin bitti, artık iyileştin, her şey eskisi gibi olmalı" yönündeki iyi niyetli ama baskıcı olabilen beklentisiyle çatışabilir (Holmes & Williamson, 2008). Bu örtük toplumsal beklenti; hastanın hissettiği yorgunluğu ve korkuları gizlemesine, anlaşılamadığını hissederek içine kapanmasına yol açabilir (Güleç & Büyükkınacı, 2011). İş yaşamına dönüşte azalabilen fiziksel performans ve aile içindeki değişen dengeler; bireyde yetersizlik ve suçluluk duygularını tetikleyerek sosyal uyumu güçleştirebilir.

Bu dönüşümün sağlıklı gerçekleşebilmesi ve bireyin yeniden toplumsal hayata katılım sağlayabilmesi için radyoterapi sonrasında hastaların desteksiz bırakılmaması önem taşır (Mackenzie et al., 2013). Bireyin sosyal yaşama adaptasyonunu kolaylaştırmak amacıyla; nüks korkusunu ve beden algısı değişimlerini ele alan psikososyal danışmanlık hizmetleri sürdürülebilir, benzer süreçlerden geçmiş bireylerle paylaşıma olanak tanıyan akran destek grupları devreye sokulabilir (Elsner et al., 2017). Bununla birlikte, kümülatif yorgunluğu ve geç doku sertliklerini hafifletmeye yönelik kişiye özel fiziksel rehabilitasyon ve egzersiz programları planlanabilir; iş hayatına ve aile içi rollere dönüş kademeli olarak yapılandırılabilir (Medeiros Torres et al., 2022). Bireyin kendini yeniden güvende hissetmesi ve yaşama güvenle adım atabilmesi adına sürdürülebilir ve bütüncül bir takip ağının kurulması faydalı görülmektedir (Tang et al., 2025).

Radyoterapi Alan Hastalarda Psikososyal Sorunlara Yaklaşım

Radyoterapi alan bireylerin bakımında; ortaya çıkan psikososyal sorunların çevresel ve bireysel dinamikler göz önüne alınarak rutin biçimde taranması, doğrudan soruna odaklanan kanıta dayalı ve bütünleştirici müdahalelerle çözümlenmesi ve sürecin multidisipliner bir anlayışla yönetilmesi kanser bakımında başarıyı destekleyen temel gereksinimlerdendir (Browall et al., 2013; Tang et al., 2025).

Aile, Bakım Verenler ve Sosyal Desteğin Rolü

Kanser, yalnızca bireyi değil, tüm aile dinamiğini ve yakın çevreyi etkileyebilen bir kriz sürecidir (Güleç & Büyükkınacı, 2011; Stiegelis et al., 2004). Radyoterapinin haftalarca sürmesi ve hastanın her iş günü kliniğe gelme zorunluluğu, aile üyeleri ve bakım verenler için de ciddi bir yük oluşturabilir (Khan et al., 2017). Bakım verenler; günlük ulaşımı koordine etme, randevuları izleme, ev içi sorumlulukları üstlenme ve ortaya çıkan yan etkileri yönetme çabası içinde hem fiziksel hem de duygusal tükenmişlik yaşayabilirler (McCormack et al., 2010).

Bu tükenmişlik tablosu aile içi iletişimi de etkileyebilmektedir. Hastayı üzmeme düşüncesiyle duyguların bastırılması, korkuların gizlenmesi ve rol değişimleri aile içinde duygusal bir mesafe yaratabilir (Güleç & Büyükkınacı, 2011). Sürece bağlı iş gücü kayıpları ile yol ve barınma harcamalarının getirdiği ekonomik zorluklar da ailenin baş etme kapasitesini zorlayabilir (Delaney et al., 2005).

Bu nedenle psikososyal yaklaşımların, hastayı ailesiyle birlikte bir bütün olarak ele alması önerilir (Browall et al., 2013). Ulaşım kolaylıkları, sosyal hizmet destekleri ve ekonomik rehberlik ile bakım verenlerin pratik yükü hafifletilebilir (Delaney et al., 2005). Aynı zamanda aile üyelerine, hastadaki yorgunluk ve çökkünlüğün biyolojik temelleri aktarılabilir; hastayı zorlayıcı bir

iyimserliğe yönlendirmek yerine duyguların açıkça paylaşılabildiği bir iletişim ortamı teşvik edilebilir (Güleç & Büyükkınacı, 2011). Güçlü bir aile ve sosyal destek ağının varlığı, bireyin tedaviye uyumunu destekleyen en önemli kaynaklardan biri olarak değerlendirilir (Stiegelis et al., 2004).

Psikososyal Sorunların Değerlendirilmesi ve Taranması

Radyoterapi alan hastaların yaşadığı anksiyete, çaresizlik, beden imajı kaygıları ve depresif belirtiler; poliklinik ve tedavi odalarının yoğun temposunda sıklıkla sessiz kalabilir ve gözden kaçabilir (Holmes & Williamson, 2008). Hastalar yaşadıkları ruhsal sıkıntıları dile getirmekte tereddüt edebildikleri için sürecin yalnızca fiziksel belirtiler üzerinden izlenmesi yetersiz kalabilmektedir (Mackenzie et al., 2013). Bu nedenle hastaların tedaviye başladıkları ilk andan itibaren psikososyal yönden kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi; bu takibin hazırlık aşamasında, seansların ilerleyen haftalarında ve tedavi tamamlandığında periyodik olarak yinelenmesi önem taşır (Dhillon & Halkett, 2023; Tang et al., 2025). Düzenli taramalar, hastaların gizli kalan duygusal yüklerini erkenden fark etme ve olası tablolar kronikleşmeden zamanında destek sağlama imkânı sunar (Elsner et al., 2017).

Tarama araçlarıyla saptanan distres ve anksiyete durumlarının kanıta dayalı, çok katmanlı müdahalelerle ele alınması hedeflenmelidir. Bu süreç sağlık okuryazarlığını güçlendirmekten başlayarak bilişsel teknikleri, bedensel rahatlama yöntemlerini ve gerektiğinde psikiyatrik tedavileri kapsayabilir (Nixon et al., 2019; Tang et al., 2025). Hastaların tedavi odasında ve seans masasında yaşayabildikleri endişenin temel kaynaklarından biri belirsizliktir (Gibbs, 2021). Sağlık profesyonellerinin tıbbi jargondan arındırılmış sade ve açık bir dil benimsemesi, akut korkunun hafifletilmesine yardımcı olur (Halkett et al., 2010). Baş-boyun hastalarına maske henüz şekillendirme aşamasındayken ve sedyeye sabitlenmeden

önce materyalin yapısı sakin bir odada gösterilebilir; yüzün tamamen kapatılmadığı ve solunumu engellemeyeceği somut biçimde anlatılabilir (Keast et al., 2020). Ayrıca radyasyonun bulaşıcı olmadığı açıkça vurgulanarak toplum nedenli yanlış algılar giderilebilir (Özbek et al., 2003). Seans sırasında oda kapısı kapandığında hastaya içerideki çift yönlü ses ve kamera sistemleri tanıtılabilir; bir işaretle cihazın kısa sürede durdurulabileceği güvencesi verilebilir (Mullaney et al., 2016).

Klinik düzeydeki fobik kaçınmalar, maske anksiyetesi ve klostrofobik tepkiler için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ilkelerinden yararlanılabilir (Nixon et al., 2019). Maske altında yoğun panik yaşayan bireylere seans öncesinde kademeli duyarsızlaştırma egzersizleri uygulanabilir; maske süresi yavaşça artırılarak hastanın kontrol duygusu pekiştirilebilir (Forbes et al., 2023). Seansa girmeden hemen önce uygulanabilecek diyafram nefesi ve aşamalı kas gevşetme egzersizleri otonomik uyarılmanın yatıştırılmasına katkı sağlayabilir (Nixon et al., 2019). Eş zamanlı olarak bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle otomatik felaket senaryoları daha işlevsel düşüncelerle dengelenebilir (Elsner et al., 2017).

Yalnızca konuşmaya dayalı terapiler değil, bedeni ve zihni rahatlatan bütünleştirici yaklaşımlar da hastanın toleransını artırabilir (Tang et al., 2025). Kümülatif yorgunluğu hafifletmede farmakolojik olmayan yaklaşımlar arasında, hastanın kondisyonuna uygun hafif tempolu yürüyüşler ve esneme hareketlerini içeren düzenli fiziksel egzersizler öne çıkmaktadır (Medeiros Torres et al., 2022). Yapılan çalışmalar; hekim kontrolünde sirkadiyen ritmi düzenlemeye yardımcı melatonin desteğinin, meme kanseri hastalarında hem uyku kalitesini artırabildiğini hem de anksiyete, depresyon ve yorgunluk skorlarını düşürmeye katkı sağlayabildiğini bildirmektedir (Panhwar et al., 2026).

Beden algısında bozulma yaşayan hastaların akran destek gruplarında bir araya gelmesi teşvik edilebilir (Arıkan et al., 2024). Bu etkileşim bireyin yalnız olmadığı hissini pekiştirerek sosyal ortamlardan kaçınmayı azaltabilir. Şiddetli panik ataklar, dirençli uyku sorunları, anhedoni ve derin çökkünlükle seyreden klinik tablolarda ise konsültasyon-liyezon psikiyatrisi birimleriyle iş birliği yapılmalıdır (Kim & Park, 2021). Seans masasına uyumu engelleyecek derecede akut klostrofobik panik yaşayan hastalarda hekim değerlendirmesiyle kısa etkili anksiyolitikler planlanabilir (Forbes et al., 2023). Ayırıcı tanısı titizlikle yapılmış majör depresyon olgularında ise onkolojik tedavilerle etkileşim riski en düşük antidepresanlar başlanarak hastanın tedavi devamlılığı desteklenebilir (DiMatteo et al., 2000).

Radyoterapinin son seansı tamamlandığında psikososyal bakım süreci sonlandırılmamalıdır (Stiegelis et al., 2004). Hastaya geç yan etkilerle baş etme konusunda rehberlik sunulmalı; iş ve sosyal yaşama dönüş aşamalı olarak planlanmalıdır (Tang et al., 2025).

Sonuç ve Öneriler

Radyoterapi; yalnızca tümör dokusunu hedef alan mekanik bir ışınlama süreci değil, tanı anından tedavi sonrasına uzanan, bireyin fiziksel, duygusal ve sosyal yaşamını derinden etkileyebilen çok boyutlu bir deneyimdir. Tedavi öncesinde yaşanan belirsizlik ve yoğun kaygı; seanslar ilerledikçe yerini bedensel yorgunluğa, değişen beden algısına ve kapalı alan hassasiyetlerine bırakabilmektedir. Seanslar tamamlandığında ise hastanenin sunduğu güvenli ortamın aniden sona ermesi ve nüks endişesi, hastada yeni bir duygusal boşluk hissi yaratabilir. Sürecin yalnızca verilen radyolojik doz ve tümör yanıtı üzerinden yürütülmesi, bireyin tedavi uyumunu zedeleyebilir ve genel klinik başarıyı sınırlandırabilir. Bu nedenle modern radyasyon onkolojisi

yaklaşımları; hastayı yalnızca tedavi edilen bir organdan ibaret görmemeli, duygusal ve sosyal gereksinimleri olan bir bütün olarak ele almalıdır.

Bu bağlamda onkolojik bakımın niteliğini güçlendirmek adına, tedavi planlama aşamasından itibaren psikososyal taramaları rutin bir klinik uygulama haline getiren rehber ve kılavuzların geliştirilmesi önerilmektedir. Sürecin her adımında radyasyon onkologları, psikiyatri ve onkoloji hemşireleri, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanlarının ortak çalıştığı disiplinlerarası bir ekip anlayışı yerleştirilmelidir. Özellikle klinik işleyişte seans masasına ve immobilizasyon maskelerine uyumu kolaylaştıracak prova adımları ve bilgilendirmeler günlük rutine dahil edilebilir. Onkoloji ve psikiyatri hemşirelerinin liderliğinde yürütülen gevşeme teknikleri, duyarsızlaştırma ve uyku kalitesini koruyan bütünleştirici bakım modelleri yaygınlaştırılabilir. Tedavi tamamlandıktan sonra ise hastaları nüks korkusu ve geç yan etkilerle baş başa bırakmayacak sürekli izlem birimlerinin kurulması ve aileyi destekleyen mekanizmaların hayata geçirilmesi, radyoterapi sürecini teknik bir işlemden çıkarıp güvenli ve bütüncül bir iyileşme sürecine dönüştürmede önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

Arıkan, F., Kartöz, F., Karakuş, Z., Altınışık, M., Özer, Z., & Korcum Şahin, A. F. (2024). Body image and social appearance anxiety in patients with cancer undergoing radiotherapy: Across-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), Article 363. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01856-w

Barton, M. B., Frommer, M., & Shafiq, J. (2006). Role of radiotherapy in cancer control in low-income and middle-income countries. *The Lancet Oncology*, 7(7), 584–595. https://doi.org/10.1016/S1470-2045(06)70759-8

Baskar, R., Lee, K. A., Yeo, R., & Yeoh, K. W. (2012). Cancer and radiation therapy: Current advances and future directions. *International Journal of Medical Sciences*, 9(3), 193–199. https://doi.org/10.7150/ijms.3635

Baykara, M. (2016). Kanser tedavisinde güncel yaklaşımlar: İmmünoterapi ve hedefe yönelik tedaviler. *Klinik Tıp Onkoloji Dergisi*, 7(1), 12–19.

Bower, J. E. (2014). Cancer-related fatigue—mechanisms, risk factors, and treatments. *Nature Reviews Clinical Oncology*, 11(10), 597–609. https://doi.org/10.1038/nrclinonc.2014.127

Browall, M., Melin-Johansson, C., Andershed, B., & Strang, S. (2013). Person-centred care on patients' and staff's agendas: A grounded theory study of fundamental conditions for person-centred care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(4), 841–850. https://doi.org/10.1111/scs.12002

Chargari, C., Deutsch, E., Blanchard, P., Gouy, S., & Haie-Meder, C. (2022). Modern radiation therapy for cervical cancer: State of the art and future directions. *Journal of Clinical Oncology*, 40(24), 2841–2852. 10.1016/j.canrad.2025.104753

Chen, A. M., Jennelle, R. L., Grady, V., Tovar, A., Bowen, K., & Vijayakumar, S. (2009). Anxiety associated with radiation therapy for head and neck cancer. *Head & Neck*, 31(1), 67–71. https://doi.org/10.1002/hed.20934

Chen, L. C., Wang, T. F., Shih, Y. N., & Wu, L. J. (2013). Fifteen-minute music intervention reduces pre-radiotherapy anxiety in oncology patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 17(4), 436–441. https://doi.org/10.1016/j.ejon.2012.11.002

De Ruysscher, D., Niedermann, G., Burnet, N. G., Siva, S., Lee, A. W. M., & Hegi-Johnson, F. (2019). Radiotherapy toxicity. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), Article 13. https://doi.org/10.1038/s41572-019-0064-5

Delaney, G., Jacob, S., Featherstone, C., & Barton, M. (2005). The role of radiotherapy in cancer treatment: Estimating optimal utilization from a review of evidence-based clinical guidelines. *Cancer*, 104(6), 1129–1137. https://doi.org/10.1002/cncr.21324

Dhillon, H. M., & Halkett, G. K. (2023). Mask-related anxiety and distress during radiation therapy for head and neck cancer. *Journal of Medical Radiation Sciences*, 70(3), 215–217. https://doi.org/10.1002/jmrs.695

DiMatteo, M. R., Lepper, H. S., & Croghan, T. W. (2000). Depression is a risk factor for noncompliance with medical treatment: Meta-analysis of the effects of anxiety and depression on patient adherence. *Archives of Internal Medicine*, 160(14), 2101–2107. https://doi.org/10.1001/archinte.160.14.2101

Elsner, K., Naehrig, D., Halkett, G., & Dhillon, H. (2017). Reduced patient anxiety as a result of radiation therapist-led psychosocial support: A systematic review. *Journal of Medical*

Radiation Sciences, 64(3), 220–231. https://doi.org/10.1002/jmrs.208

Forbes, E., Clover, K., Baker, A. L., Britton, B., Carlson, M., & McCarter, K. (2023). 'Having the mask on didn't worry me until it… locked my head down': A qualitative study investigating anxiety in patients with head and neck cancer undergoing radiotherapy. *Journal of Medical Radiation Sciences*, 70(4), 384–392. https://doi.org/10.1002/jmrs.658

Gianfaldoni, S., Gianfaldoni, R., Wollina, U., Lotti, J., Tchernev, G., & Lotti, T. (2017). An overview of radiation therapy: From its history to its current applications in dermatology. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 5(4), 521–525. https://doi.org/10.3889/oamjms.2017.122

Gibbs, D. (2021). A radiation therapist's guide to health literacy: A narrative review. *Journal of Medical Radiation Sciences*, 68(4), 434–442. https://doi.org/10.1002/jmrs.543

Güleç, G., & Büyükkınacı, A. (2011). Kanser ve Psikiyatrik Bozukluklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(2), 343-367. https://izlik.org/JA58EJ45AA

Halkett, G. K. B., Kristjanson, L. J., & Lobb, E. (2010). Effective communication and information provision in radiotherapy: The role of radiation therapists. *Journal of Radiotherapy in Practice*, 9(1), 3–16. https://doi.org/10.1017/S1460396909990263

Halverson, J. L., Martinez-Donate, A. P., Palta, M., Leal, T., Lubner, S., & Walsh, M. C. (2021). The role of health literacy in cancer care: A mixed studies systematic review. *PLOS ONE*, 16(11), e0259815. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259815

Hanedan Uslu, G. (2017). Influence of music therapy on the state of anxiety during radiotherapy. *Turkish Journal of Oncology*, 32(4), 141–147. https://doi.org/10.5505/tjo.2017.1689

Holmes, N., & Williamson, K. (2008). A survey to determine levels of anxiety and depression in cancer patients undergoing radical radiotherapy. *Journal of Radiotherapy in Practice,* 7(2), 89–98. https://doi.org/10.1017/S1460396908006209

Hopwood, P., & Hopwood, N. (2019). New challenges in psycho-oncology: An embodied approach to body image. *Psycho-Oncology*, 28(2), 211–218. https://doi.org/10.1002/pon.4936

Hung, T. M., Lin, C. R., Chi, Y. C., Lin, C. Y., Chen, E. Y., Kang, C. J., Huang, S. F., Juang, Y. Y., Huang, C. Y., & Chang, J. T. (2017). Body image in head and neck cancer patients treated with radiotherapy: The impact of surgical procedures. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1), Article 165. https://doi.org/10.1186/s12955-017-0740-7

Jereczek-Fossa, B. A., Marsiglia, H. R., & Orecchia, R. (2002). Radiotherapy-related fatigue. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, 41(3), 317–325. https://doi.org/10.1016/s1040-8428(01)00143-3

Kayıkçı, E. E., Savcı, C., Akıncı, A. Ç., & Yıldırım, D. (2021). Radyoterapi/kemoradyoterapi uygulanan baş ve boyun kanserli hastalarda cinsiyet ve beden imajı doyumunun cinsel işlev üzerine etkisi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 6(15), 57–64. https://doi.org/10.46648/gnj.283

Keast, R., Sundaresan, P., Burns, M., Butow, P. N., & Dhillon, H. M. (2020). Exploring the experiences of head and neck cancer patients with radiotherapy immobilization masks: A qualitative study. *European Journal of Cancer Care*, 29(6), Article e13215. https://doi.org/10.1111/ecc.13215

Khan, A. J., Poppe, M. M., Goyal, S., Kokeny, K. E., Kearney, T., Kirstein, L., Toppmeyer, D., Moore, D. F., Chen, C., Gaffney, D. K., & Haffty, B. G. (2017). Hypofractionated

Postmastectomy Radiation Therapy Is Safe and Effective: First Results From a Prospective Phase II Trial. *Journal of clinical oncology : official journal of the American Society of Clinical Oncology*, *35*(18), 2037–2043. https://doi.org/10.1200/JCO.2016.70.7158

Kim, K., & Park, H. (2021). Factors affecting anxiety and depression in young breast cancer survivors undergoing radiotherapy. *European Journal of Oncology Nursing*, 50, Article 101898. https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101898

Kızır, A., & Güveli, M. (2014). Radyoterapi endikasyonları ve klinik yaklaşımlar. *Türk Onkoloji Dergisi*, 29(Ek 1), 15–23.

Lutz, S., Balboni, T., Jones, J., Lo, S., Petit, J., Rich, S. E., Wong, R., & Hahn, C. (2017). Palliative radiation therapy for bone metastases: Update of an ASTRO evidence-based guideline. *Practical Radiation Oncology*, 7(1), 4–12. https://doi.org/10.1016/j.prro.2016.08.001

Mackenzie, L. J., Sanson-Fisher, R. W., Carey, M. L., & D'Este, C. A. (2013). Radiation oncology outpatients' perceptions of person-centred care: A cross-sectional survey. *BMJ Open*, 2(5), Article e001265. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2012-001265

McCormack, B., Karlsson, B., Dewing, J., & Lerdal, A. (2010). Exploring person-centredness: A qualitative meta-synthesis of four studies. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(3), 620–634. https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00814.x

Medeiros Torres, D., Jorge Koifman, R., & da Silva Santos, S. (2022). Impact on fatigue of different types of physical exercise during adjuvant chemotherapy and radiotherapy in breast cancer: Systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 30(6), 4651–4662. https://doi.org/10.1007/s00520-022-06809-w

Mullaney, T., Olausson, K., Sharp, L., Zackrisson, B., Edvardsson, D., & Nyholm, T. (2016). The influence of a department's psychosocial climate and treatment environment on cancer patients' anxiety during radiotherapy. *European Journal of Oncology Nursing*, 20, 113–118. https://doi.org/10.1016/j.ejon.2015.06.009

National Cancer Institute [NCI]. (2024). What is cancer? U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer

Nixon, J. L., Brown, B., Pigott, A. E., Turner, J., & Cartmill, B. (2019). A prospective examination of mask anxiety and patients' perceptions of management strategies during radiotherapy for head and neck cancer. *Journal of Medical Radiation Sciences*, 66(3), 184–190. https://doi.org/10.1002/jmrs.343

Özbek, Ö., Özşenol, F., Oysul, K., Beyzadeoğlu, M., & Pak, Y. (2003). Radyoterapi uygulanan kanser hastalarının psikososyal yönden değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 23(3), 189–194.

Panhwar, K., Rizwan, S., Khan, M. B., Ladhani, D., Katyara, R., Zarfeen Talpur, B., Abbas, N., Archita, A., Laique, F., & Giri, B. (2026). Efficacy of melatonin in alleviating radiotherapy-induced fatigue, anxiety, and depression in breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Integrative Cancer Therapies*, 25, Article 15347354261490585. https://doi.org/10.1177/15347354261490585

Schnur, J. B., Ouellette, S. C., Dilorenzo, T. A., Green, S., & Montgomery, G. H. (2011). A qualitative analysis of acute skin toxicity among breast cancer radiotherapy patients. *Psycho-Oncology*, 20(3), 260–268. https://doi.org/10.1002/pon.1734

Sis Çelik, A. (2014). Side Effects Caused By Radiotherapy And The Nursing Approach. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(3), 933-947. https://izlik.org/JA96ET77HM

Stiegelis, H. E., Ranchor, A. V., & Sanderman, R. (2004). Psychological functioning in cancer patients treated with radiotherapy. *Patient Education and Counseling*, 52(2), 131–141. https://doi.org/10.1016/S0738-3991(03)00021-1

Tang, L., Wu, S., Li, X., et al. (2025). CACA clinical guideline on holistic psychosocial care for cancer patients. *Holistic Integrative Oncology*, 4, Article 34. https://doi.org/10.1007/s44178-025-00164-6

Vaidya, J. S. (2021). Principles of cancer treatment by radiotherapy. *Surgery (Oxford)*, 39(4), 193–201. https://doi.org/10.1016/j.mpsur.2021.01.011

Wang, X., Wang, N., Zhong, L., Wang, S., Zheng, Y., Yang, B., Zhang, J., Lin, Y., & Wang, Z. (2020). Prognostic value of depression and anxiety on breast cancer recurrence and mortality: A systematic review and meta-analysis of 282,203 patients. *Molecular Psychiatry*, 25(12), 3186–3197. https://doi.org/10.1038/s41380-020-00865-6

World Cancer Research Fund International [WCRF]. (2024). Global cancer data by country: Diet, nutrition, physical activity and cancer. https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-statistics/global-cancer-data-by-country/

Yang, L., Yang, J., He, J., Zhou, Y., Zhang, Y., Sun, B., Gao, J., & Qian, L. (2021). Analysis of anxiety and depression status in patients undergoing radiotherapy during the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 771621. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.771621

BÖLÜM 3

DİJİTAL ÇAĞDA ERGENLİK: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE PSİKOSOSYAL RİSKLER

Ezgi SARI[1]
Cihan EKTİRİCİOĞLU[2]

Giriş

Dijital ortamda büyüyen ergenler için sosyal medya, gündelik yaşamın ve gelişim sürecinin bir parçasıdır. Sosyal medya platformları ergenlerin kimlik gelişimini, sosyalleşmesini ve akran ilişkilerini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmalar bu etkinin yalnızca ekranda geçirilen süreye bağlı olmadığını, kullanım biçimine, alınan geri bildirimin niteliğine ve ergenin sosyal konumuna göre değiştiğini göstermektedir (Avci et al., 2025; Nesi et al., 2018).

Kimlik Gelişimi ve Çevrimiçi Kendini Sunum

Ergenlik, kimlik algısının biçimlendiği bir dönemdir ve sosyal medya bu süreçte bir deneme alanı işlevi görür. Aktif sosyal medya katılımı, harcanan süreden bağımsız olarak daha yüksek

[1] Arş. Gör. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Orcid: 0000-0002-0776-1318
[2] Arş. Gör. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Orcid: 0000-0002-5977-3548

düzeyde kimlik keşfiyle ilişkilidir (Avci et al., 2025). Ergenler profillerinde seçici ve idealize edilmiş sunumlar yaparak akran onayını sınar, aldıkları geri bildirim öz-değerlendirmelerini etkiler (Nesi et al., 2018). Otantik kendini sunum, idealize edilmiş ya da çarpıtılmış paylaşımlara kıyasla daha yüksek benlik kavramı netliği ile ilişkilidir. Sosyal karşılaştırma ise hem kimlik keşfini artırabilir hem de kimlik sıkıntısına yol açabilir (Avci et al., 2025). Sosyal medya, fiziksel çevresinde kendine yer bulmakta zorlanan etnik ya da cinsel azınlık gençleri için de bir destek alanıdır. Bu gençler benzer deneyimlere sahip akranlarıyla bağ kurarak aidiyet ve kabul duygusu kazanabilmektedir (Nesi et al., 2018).

Sosyalleşme ve Akran İlişkileri

Sosyal medya, akran etkileşiminin sıklığını ve erişilebilirliğini artırarak ergenlere neredeyse kesintisiz bir iletişim olanağı sunar (Nesi et al., 2018). Sosyal medyanın yüz yüze iletişimin yerini alıp almadığı ise uzun süredir tartışılmaktadır. İngiltere'de yürütülen nitel bir çalışma, sosyal medyanın akran bağlarını güçlendirdiğini öne süren uyarım hipotezini, yüz yüze iletişimin yerini aldığını savunan yer değiştirme hipotezinden daha fazla desteklemiştir (Winstone et al., 2021). Dışlanmış ya da marjinalleştirilmiş ergenler için sosyal medya, yüz yüze ortamda bulamadıkları aidiyet ve desteği telafi eden bir kaynak olabilir (Nesi et al., 2018). Yüz yüze etkileşimde kaygı yaşayan ergenlerin çevrimiçi akran bağlantısından bu şekilde yararlanması literatürde "yoksul-zenginleşir" etkisi olarak tanımlanmaktadır (Winstone et al., 2021).

Sosyal Medya Kullanımının Riskleri ve Sınırları

Çevrimiçi ortamda alınan olumsuz geri bildirimler ve olumsuz sosyal karşılaştırmalar, depresif belirtiler, olumsuz beden imajı ve düşük öz-değer ile ilişkilidir (Popat & Tarrant, 2023). Sosyal medyanın ergenler üzerindeki etkileri bireyden bireye değişir.

Sosyal becerileri güçlü olanların çevrimiçi ortamda daha da güçlendiği "zengin-daha-zengin" deseni ile zaten hassas olanların daha fazla zarar gördüğü "yoksul-daha-yoksul" deseni bir arada gözlenmektedir (Winstone et al., 2021). Dolayısıyla belirleyici olan, toplam süreden çok kullanımın niteliği, akranlardan gelen geri bildirimin yapıcı olup olmaması ve ergenin gerçek yaşamdaki sosyal konumudur (Avci et al., 2025).

Ergenlik Dönemi ve Bağımlılığa Yatkınlık

Problemli sosyal medya kullanımına yatkınlık tek bir nedene bağlanamaz, gelişimsel, psikolojik ve çevresel etkenlerin birikimli etkileşimiyle şekillenir. Literatür bu risk etkenlerini dokuz temel kategoride toplamaktadır (Pazdur et al., 2025). Söz konusu etkenler birbirinden bağımsız değildir, zamanla birikerek ve birbirini besleyerek problemli sosyal medya kullanım olasılığını artırır (Yang, 2024).

Gelişimsel ve Nörobiyolojik Etkenler

Ergenlikte duygusal tepkisellik artarken prefrontal öz-düzenleme süreçleri henüz olgunlaşmamıştır (Sert et al., 2026). Bu dönemde ödül sistemi özellikle sosyal ödüllere duyarlıdır, bu durum ergenleri beğeni, yorum ve takipçi gibi anlık sosyal geri bildirimlere karşı kırılgan kılar (Orben et al., 2024; Pazdur et al., 2025). Sosyal medyayı erken yaşta kullanmaya başlamak, öz-düzenleme ve dürtü kontrolü olgunlaşmadan pekiştirici uyaranlarla karşılaşmak anlamına gelir ve sonraki yıllarda bağımlılık riskini yükseltir (Sert et al., 2026). Olgunlaşmamış bilişsel kontrol ve akran grubuna yoğun bağlılık nedeniyle erken ergenler en yüksek risk grubunu oluşturur (Porwit et al., 2026). Kimlik keşfi ve özerklik arayışı gibi gelişimsel ihtiyaçlar da ergeni, sorumluluklardan kaçmak ya da kendini gerçekleştirmek amacıyla sosyal medyayı denetimsiz kullanmaya itebilir (Pazdur et al., 2025). Sosyal geri bildirime aşırı yanıt verme

ve dışlanmaya karşı yüksek duyarlılık ise stres duyarlılığını ve bağımlılık eğilimini artırır (Orben et al., 2024).

Psikolojik Etkenler

Düşük benlik saygısına sahip ergenler, yetersizlik duygusunu telafi etmek için sosyal medyada dışsal onay arar. Bu durum idealize edilmiş sanal kimlikler oluşturmaya ve kompulsif kullanıma zemin hazırlar (Suh et al., 2025). Dürtüsellik ve düşük dürtü kontrolü, değişken ödül yapılarına ve "sonsuz kaydırma" gibi tasarım özelliklerine karşı direnci azaltır (Suh et al., 2025). Depresif belirtiler, anksiyete ve yüksek algılanan stres yaşayan ergenler sosyal medyayı bu duygulardan uzaklaşmak için uyumsuz bir başa çıkma yolu olarak kullanabilir (Arrivillaga et al., 2022; Van Duin et al., 2021). Düşük duygusal zeka, stresi yönetmeyi zorlaştırıp depresif belirtileri artırarak problemli sosyal medya kullanımına zemin hazırlar (Arrivillaga et al., 2022).

Çevresel Etkenler: Aile, Akran ve Okul

Aile içi kronik çatışmalar, yetersiz ebeveyn desteği ve tutarsız ya da aşırı kısıtlayıcı ebeveynlik, ergeni riskli sosyal medya kullanımına yönelten başlıca çevresel etkenlerdir (Pazdur et al., 2025; Porwit et al., 2026; Yang, 2024). Destekleyici ve açık iletişime dayalı ebeveyn-ergen ilişkileri ile ergenin gelecek yöneliminin yüksek olması ise koruyucudur (Porwit et al., 2026). Nitekim aile yapısının kendisinden çok ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği, sosyal destek sistemleri ve ekonomik koşullar, çocuk ve ergenlerin psikososyal uyumunda belirleyici olmaktadır (Güler & Yapar, 2026). Ebeveynin çocuğuyla birlikteyken telefonuyla meşgul olması (phubbing) aile içi iletişimi zayıflatarak problemli sosyal medya kullanım riskini artırır (Vossen et al., 2024).

Akran grubundan dışlanma, siber zorbalığa maruz kalma ve olumsuz akran karşılaştırmaları, ergenin sosyal medyayı telafi edici bir aidiyet ve onay kaynağı olarak görmesine yol açar (Pazdur et al.,

2025; Sert et al., 2026; Van Duin et al., 2021). Aile ve akran desteğinin yetersizliği siber zorbalık mağduriyetiyle birleştiğinde bağımlılık riski daha da artar (Van Duin et al., 2021). Okul stresi, sınav kaygısı ve akademik baskı da sosyal medyanın zihinsel bir kaçış aracı olarak kullanılmasını tetikler (Suh et al., 2025).

Platform Tasarımı ve Kullanım Motivasyonları

Platformların kullandığı değişken oranlı ödül sistemleri ve kişiselleştirilmiş algoritmalar, gelişimini tamamlamamış ergen beynini doğrudan uyararak kompulsif bir kullanım döngüsü oluşturur (Suh et al., 2025). Sosyal medyanın can sıkıntısını gidermek ya da sorumluluk ve kaygılardan kaçmak için kullanılması, problemli kullanımın en güçlü öngörücüleri arasındadır (Pazdur et al., 2025). Akran odaklılığın en yüksek olduğu bu dönemde, gelişmeleri kaçırma korkusu sürekli çevrimiçi olma baskısı yaratarak bağımlılığı pekiştirir (Pazdur et al., 2025; Suh et al., 2025). Gelişimsel, psikolojik ve çevresel risklerin birikerek problemli kullanıma dönüşmesi kızlarda erkeklere göre daha hızlı gerçekleşmektedir (Yang, 2024).

Sosyal Medya Bağımlılığının Psikososyal Riskleri

Sosyal medya bağımlılığı (SMB) ergenin benlik algısını, beden imajını, duygusal sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkiler. Etkinin derecesi kullanım biçimine ve ergenin psikolojik dayanıklılığına göre değişse de genel eğilim olumsuz yöndedir (Popat & Tarrant, 2023).

Benlik Saygısı ve Yalnızlık

Meta-analitik bulgular, SMB ile ergen benlik saygısı arasında orta düzeyde ve tutarlı bir negatif ilişki ($r = -0,24$), yalnızlık ile ise pozitif bir ilişki ($r = 0,21$) olduğunu göstermektedir (Jing et al., 2025). Benlik saygısı düşük ergenler sosyal medyayı daha güvenli ve denetlenebilir bir kendini ifade alanı olarak görür, bu da platforma

aşırı bağlanmayı kolaylaştırır (Jing et al., 2025). Yalnızlıktan kaçmak için sosyal medyaya yönelen ergen, bağımlılık geliştikçe gerçek ilişkilerinden uzaklaşabilmekte ve daha fazla yalnızlık yaşayabilmektedir.

Beden Algısı ve Yeme Bozuklukları

Özellikle görsel ağırlıklı platformlarda idealize edilmiş ve filtrelenmiş beden görüntülerine sürekli maruz kalmak, beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu belirtileriyle ilişkilidir (Rodgers et al., 2020). Bozulmuş beden algısı, SMB ile düşük benlik saygısı arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır (Çolak et al., 2023). Kızlarda problemli Instagram kullanımına bağlı beden memnuniyetsizliği, sosyal ortamda küçük düşme kaygısını artırarak anksiyete ve sosyal anksiyete düzeylerini dolaylı olarak yükseltmektedir (Yurdagül et al., 2021).

Aile ve Akran İlişkileri

Aileden algılanan yüksek destek, psikolojik sağlamlığı artırıp yalnızlığı azaltarak problemli sosyal medya kullanım riskini düşürmekte, akran desteği bu süreçte aracı rol üstlenmektedir (Lin et al., 2024). Akran ilişkilerinde sosyal medya yeni bağlar kurma olanağı sunarken siber zorbalık, çevrimiçi dışlanma ve trolleme yoluyla bu ilişkilere zarar da verebilmektedir (Popat & Tarrant, 2023). Bu etkiler cinsiyete, kullanım türüne (pasif tüketim ya da aktif katılım) ve sosyal destek ağına göre farklılaşmakta, en olumsuz sonuçlar pasif ve karşılaştırma odaklı kullanımla ilişkili bulunmaktadır (Pazdur et al., 2025).

İlişkili Ruh Sağlığı Sorunları

Problemli sosyal medya kullanımı, ergenlerde çok sayıda psikiyatrik ve somatik sorunla ilişkilendirilmektedir. Olumsuz ruh sağlığı sonuçları toplam süreden çok kompulsif kullanım, zihinsel meşguliyet, yoksunluk ve işlevsel bozulma gibi bağımlılık benzeri

belirtilerle bağlantılıdır (Agyapong-Opoku et al., 2025). Bir sistematik derleme ve meta-analizde problemli sosyal medya kullanımı ile depresyon (r=0,273), anksiyete (r=0,348) ve stres (r=0,313) arasında orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler bildirilmiştir (Shannon et al., 2022). Klinik örneklemlerde ise problemli kullanıcı ergenlerin akranlarına göre daha şiddetli depresif ve anksiyete belirtileri ile daha yüksek düzeyde intihar düşüncesi bildirdikleri saptanmıştır (Kennard et al., 2025).

Depresyon, Anksiyete ve Sosyal Kaygı

Problemli sosyal medya kullanımı ile depresif belirtiler arasındaki ilişki boylamsal çalışmalarda da gösterilmiştir (Pazdur et al., 2025). 2001-2018 dönemini kapsayan bir çalışmada, ergenlerde şiddetli psikolojik belirtilerde görülen artış, modele problemli sosyal medya kullanımı eklendiğinde ortadan kalkmıştır. Aynı çalışmada yapılan analizlerde, ilişkinin problemli sosyal medya kullanımından psikolojik belirtilere doğru olduğunu desteklemiştir. Bu bulgular, sosyal medyanın son yıllarda gençlerin ruh sağlığında gözlenen kötüleşmede önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir (Mojtabai, 2024).

Problemli sosyal medya kullanımının psikopatoloji ile en yüksek korelasyonu anksiyete belirtileriyle görülmektedir (Shannon et al., 2022). Başkalarının paylaşımlarını yalnızca izlemeye dayanan pasif kullanım, aktif içerik üretimine göre anksiyete ve depresif duygudurumla daha güçlü ilişkilidir (Agyapong-Opoku et al., 2025; Thorisdottir et al., 2019). Sosyal medya kullanımı ile duygusal sıkıntı, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiler kızlarda erkeklere göre daha belirgindir (Kelly et al., 2018; Thorisdottir et al., 2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ise problemli sosyal medya kullanımı ile en yüksek korelasyonu gösteren (r=0,41) psikolojik etkendir (Jing et al., 2025).

Yaşam Doyumu, Uyku ve Somatik Riskler

29 ülkeyi kapsayan uluslararası bir çalışmada, problemli kullanıcı olarak sınıflandırılan ergenlerin tüm ülkelerde yaşam doyumu, aile desteği ve arkadaş desteği dahil olmak üzere iyi oluşun tüm alanlarında akranlarından daha düşük puan aldığı görülmüştür (Boer et al., 2020). Problemli sosyal medya kullanımı ayrıca siber zorbalık, çevrimiçi dışlanma ve yaşa uygun olmayan içeriklere maruz kalma yoluyla akran ilişkilerini olumsuz etkiler (Popat & Tarrant, 2023).

Gece geç saatlere kadar süren kullanım ve platforma aşırı duygusal yatırım uyku kalitesini ve süresini bozar. Uyku bozulması hem problemli sosyal medya kullanımının bir sonucu hem de depresyon, anksiyete ve tükenmişliğe giden yolda aracı bir etkendir (Kelly et al., 2018). İdealize edilmiş beden görüntülerine sürekli maruz kalmak da özellikle kız ergenlerde beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu belirtilerinin gelişimiyle ilişkilidir (Agyapong-Opoku et al., 2025).

Ruh Sağlığı Hemşireliği Yaklaşımları ve Müdahaleler

Ruh sağlığı hemşireleri ve okul hemşireleri, problemli sosyal medya kullanımının önlenmesinde, riskli kullanımın erken saptanmasında ve bağımlılık düzeyinin azaltılmasında önemli bir konumdadır. Hemşirelik yaklaşımları tarama, psikoeğitim, dijital hijyen, bilişsel-davranışçı stratejiler ve aile temelli müdahaleleri kapsar (Fassi et al., 2025; Flynn et al., 2022; Özparlak et al., 2023; Shoemaker Brino et al., 2022). Kanıtlar, teknolojiye erişimi tümüyle yasaklayan yaklaşımlar yerine ergene sosyal medyayla sağlıklı ve sınırlı bir ilişki kurmayı öğreten stratejilerin uzun vadede daha etkili olduğunu göstermektedir (McAlister et al., 2024).

Erken Belirleme ve Tarama

Okul hemşireleri, yüz yüze akran iletişiminden kaçınan, telefonunu sürekli kontrol eden ya da sosyal medyadan uzak kaldığında belirgin duygu değişimleri ve irritabilite gösteren öğrencileri fark edebilir (Flynn et al., 2022). Klinikte çalışan ruh sağlığı hemşireleri ise internete ya da telefona erişim kesildiğinde ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini, aile içi çatışmaları ve öfke patlamalarını değerlendirerek risk düzeyini belirleyebilir (Özparlak et al., 2023). Olumsuz çocukluk yaşantıları ergenlikte problemli sosyal medya kullanım riskini artırdığından, risk gruplarını sistematik olarak tarayan travma-duyarlı programlar önem taşımaktadır (Rodrigues et al., 2025).

Psikoeğitim, Dijital Hijyen ve Sağlık Okuryazarlığı

Hemşireler tarafından yürütülen ve beş haftalık telesağlık görüşmelerini içeren bir sosyal medya hijyeni protokolünün, ergenlerin günlük ekran süresini ve problemli sosyal medya kullanım şiddetini büyük bir etki büyüklüğüyle (Cohen d=1,6–2,3) azalttığı bildirilmiştir (Shoemaker Brino et al., 2022). Sağlık okuryazarlığının artırılması, ergenlerin dijital riskleri değerlendirmesini kolaylaştırarak problemli sosyal medya kullanım olasılığını azaltmaktadır (Lahti et al., 2023). Hemşirelerin kazandıracağı duygu düzenleme ve öz-düzenleme becerileri, olumsuz çevrimiçi deneyimlerin psikolojik etkisini hafifletir (McAlister et al., 2024). Okul temelli medya okuryazarlığı müdahaleleri, ergenlerin gördükleri görsellerin yapaylığını fark etmesini sağlayarak beden memnuniyetsizliği riskini azaltır (Poli et al., 2025).

Düşük duygusal zeka, algılanan stres ve depresif belirtiler üzerinden problemli sosyal medya kullanımına yol açtığından, duygusal zekayı geliştiren programlar ve stres azaltma uygulamaları birincil koruma stratejisi olarak kullanılabilir (Arrivillaga et al.,

2022). Özellikle anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme sorunları olan ergenlere, yukarı yönlü karşılaştırmaların ve akran geri bildirimlerinin olumsuz etkilerine karşı bilişsel yeniden değerlendirme tekniklerinin öğretilmesi gerekmektedir (Fassi et al., 2025).

Bilişsel-Davranışçı Stratejiler ve NIC Müdahaleleri

Klinik ortamda çalışan ruh sağlığı hemşireleri, Hemşirelik Müdahaleleri Sınıflandırması (NIC) çerçevesinde aktivite tedavisi, davranış değiştirme, bilişsel yeniden yapılandırma ve dürtü kontrol eğitimi gibi yapılandırılmış müdahaleler uygulayabilir. Bu müdahalelerin amacı, sosyal medyanın olumsuz yaşam olaylarından kaçış aracı olarak kullanılmasını önlemek ve ergenin sağlıklı başa çıkma ile öz-kontrol becerilerini güçlendirmektir. Okul hemşireleri ayrıca okul yöneticileri, öğretmenler ve velilere sağlıklı internet kullanımı konusunda eğitimler düzenleyebilir (Özparlak et al., 2023).

Aile Temelli ve Sistemik Yaklaşımlar

Destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkileri ve tutarlı ebeveynlik problemli sosyal medya kullanım riskini azaltırken, tutarsız, aşırı cezalandırıcı ya da aşırı kısıtlayıcı ebeveynlik riski artırır. Ebeveynin çocuğunun yanında sürekli telefonla ilgilenmesi de ergenin sosyal medya bağımlılığı eğilimiyle pozitif yönde ilişkilidir (Vossen et al., 2024). Aile desteğinin yüksek olması, özellikle sık depresif duygudurum ve kaygı yaşayan ergenlerde koruyucudur (Lahti et al., 2023). Hemşireler ailelerin ev içinde ortak dijital kullanım planları oluşturmasına rehberlik etmeli ve teknoloji kaynaklı çatışmaları azaltmaya yönelik iletişim eğitimleri düzenlemelidir (Rodrigues et al., 2025). Aile temelli hemşirelik yaklaşımlarında risk altındaki çocuk ve ailelerin erken dönemde belirlenmesi ve ebeveynlerin çocuklarıyla nitelikli zaman geçirmesinin önemi vurgulanmaktadır (Güler & Yapar, 2026). Kalıcı sonuç alınabilmesi için okulu ve

çevreyi kapsayan bütüncül bir yaklaşım gereklidir (Poli et al., 2025). Okul hemşireleri idareciler, rehber öğretmenler ve aile birlikleriyle birlikte dijital detoks kampanyaları, sağlıklı teknoloji kullanımı kulüpleri ve siber zorbalığı önleme programları düzenleyebilir (Flynn et al., 2022).

Sonuç ve Gelecek Projeksiyonu

Sosyal medya bağımlılığı, ergenlik döneminin nörobiyolojik kırılganlıkları, psikolojik açıklar ve çevresel yetersizliklerle birleştiğinde ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilmektedir. Risklerin azaltılması için araştırma, klinik uygulama ve politika alanlarında bütüncül ve önleyici bir yaklaşım gerekmektedir (Lim et al., 2026; Orben et al., 2024).

Araştırma Öncelikleri

Mevcut literatür büyük ölçüde kesitsel ve gözlemsel çalışmalara dayandığından, sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı sorunları arasındaki nedensellik yönü netleşmemektedir (Lim et al., 2026; Suh et al., 2025). Gelecekteki çalışmalar boylamsal ve deneysel desenlere öncelik vermeli (Fassi et al., 2025; Lim et al., 2026), sosyal medyayı tek bir kavram olarak ele almak yerine platform türünü, içerik niteliğini ve aktif-pasif kullanım desenlerini ayrı ayrı incelemelidir (Lim et al., 2026; Orben et al., 2024). Kanıtların çoğu batılı, sanayileşmiş ve yüksek gelirli toplumlardan elde edildiği için farklı kültürlere genellenebilirliği sınırlıdır (Lim et al., 2026). Ergenlerin kendi bakış açılarını yansıtan ve psikiyatrik açıdan savunmasız grupları merkeze alan katılımcı ve nitel yöntemlere daha fazla yer verilmelidir (Popat & Tarrant, 2023).

Klinik Uygulama Öncelikleri

Klinik değerlendirme yalnızca ekran süresini sorgulamakla sınırlı kalmamalı, ergenin işlevsellik düzeyi, uyku kalitesi, duygudurum dalgalanmaları ve zararlı içeriğe maruz kalma durumu

birlikte ele alınmalıdır (Lim et al., 2026). Müdahaleler, sürdürülmesi güç katı yasaklar yerine ergenlere bilişsel, davranışsal ve duygusal öz-düzenleme becerileri kazandırmaya odaklanmalıdır (Sharma & Sharma, 2026). Müdahaleler ergenin cinsiyetine, kültürel geçmişine ve gelişim evresine göre uyarlanmalıdır (Suh et al., 2025).

Politika ve Endüstriyel Sorumluluk

Politikalar, sorumluluğu yalnızca ergenlere ve ailelere yükleyen yasaklayıcı yaklaşımlardan uzaklaşmalı, platformların bağımlılık yapıcı tasarımlarını ve veri iş modellerini hedef almalıdır (Lim et al., 2026; Sharma & Sharma, 2026). Sonsuz kaydırma, yoğun anlık bildirimler ve algoritmik amplifikasyon gibi ikna edici tasarım özelliklerini sınırlayan yaşa uygun tasarım çerçeveleri ve algoritmik şeffaflık yasal zorunluluk haline getirilmelidir (Sharma & Sharma, 2026). Avustralya'nın 16 yaş altına yönelik sosyal medya yasağı gibi düzenlemelerin gençlerin ruh sağlığı, gizliliği, dijital hakları ve bilgiye erişimi üzerindeki etkileri uygulama sonrası değerlendirmelerle incelenmelidir (Lim et al., 2026). Bu doğrultuda öncelikli düzenleme alanları dört başlıkta toplanabilir: platform mimarisinde bağımlılık yapıcı özelliklerin sınırlandırılması ve en yüksek gizlilik ayarlarının varsayılan hale getirilmesi, içerik sıralama ve öneri algoritmalarının bağımsız olarak denetlenmesi, yaşa uygun olmayan, beden algısını bozan ya da siber zorbalık içeren materyallerin ergenlere ulaşmasının engellenmesi, platform verilerinin bağımsız bilimsel araştırmalara açılması.

Kaynakça

Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of social media use on youth and adolescent mental health: A scoping review of reviews. *Behavioral Sciences, 15*(5), Article 574. https://doi.org/10.3390/bs15050574

Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive Behaviors, 124*, Article 107095. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review, 10*(2), 219–236. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1

Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. -L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobiņa, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), S89–S99. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014

Çolak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry, 65*(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22

Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J., & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour, 9*, 1283–1299. https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4

Flynn, H. C., Mote, S. L., & Morse, B. L. (2022). Social media and adolescent mental health: Sounding the alarm. *NASN*

School Nurse, 37(5), 271–276. https://doi.org/10.1177/1942602X221079758

Güler, F., & Yapar, T. (2026). Özel aile yapılarında çocuk olmak. *Uluslararası Sağlık Bilimlerinde Disiplinler Arası Etkileşim Dergisi, 5*(1), 57–77. https://doi.org/10.65349/LLNR8795

Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE, 20*(9), Article e0329466. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine, 6*, 59–68. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Kennard, B. D., Hughes, J. L., Minhajuddin, A. T., Jones, S. M., Jha, M. K., Slater, H. M., Mayes, T., Storch, E. A., Lagrone, J. M., Martin, S. L., Hamilton, J. L., Wildman, R., Pitts, S., Blader, J. C., Upshaw, B. M., Garcia, E. K., Wakefield, S. M., & Trivedi, M. H. (2025). Problematic social media use and relationship to mental health characteristics in youth from the Texas Youth Depression and Suicide Research Network (TX-YDSRN). *Journal of Affective Disorders*, 374, 128-140. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.046

Lahti, H., Kulmala, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Kleszczewska, D., Boniel-Nissim, M., Furstova, J., van den Eijnden, R., Sudeck, G., & Paakkari, L. (2023). What counteracts problematic social media use in adolescence? A cross-national observational study. *Journal of Adolescent Health*, 74(1), 98-112. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.026

Lim, E. C. N., Cheng, N. C. L., & Lim, C. E. D. (2026). Adolescent mental health in the age of social media: Clinical risks

and policy lessons from Australia's world-first under-16 restrictions. *Cureus,* 18(6), e110808. https://doi.org/10.7759/cureus.110808

Lin, S., Yuan, Z., Niu, G., Fan, C., & Hao, X. (2024). Family matters more than friends on problematic social media use among adolescents: Mediating roles of resilience and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22, 2907-2925. https://doi.org/10.1007/s11469-023-01026-w

McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health, 11(1)*, Article e64626. https://doi.org/10.2196/64626

Mojtabai, R. (2024). Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 59*(12), 2271–2278. https://doi.org/10.1007/s00127-024-02657-7

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M.J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review, 21(3)*, 267–294. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology, 3*, 407–423. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y

Özparlak, A., Karakaya, D., Önder, A., & Günbayı, İ. (2023). Problematic internet use in adolescents: A phenomenological study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(4), 731-742. https://doi.org/10.1111/jpm.12900

Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A.-C. (2025). Risk factors for problematic social media use in youth: A systematic review of

longitudinal studies. *Adolescent Research Review, 10*, 237–253. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4

Poli, S., Salerno, L., Delvecchio, E., Muscolino, A., La Tona, A., Ghizzoni, G., Nembrini, G., Brugnera, A., & Donisi, V. (2025). Problematic social media use in mid-adolescents: A systematic review of intrapersonal and interpersonal protective/risk factors and psychosocial interventions. *Current Addiction Reports, 12*, 81. https://doi.org/10.1007/s40429-025-00694-z

Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being: A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 28(1)*, 323–337. https://doi.org/10.1177/13591045221092884

Porwit, K., Szkultecka-Dębek, M., & Izdebski, Z. (2026). Teens and social media: Determinants of problematic social media use among adolescents in Poland – risks and protective factors. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 39(3)*, 313–332. https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.02835

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence, 49(2)*, 399–409. https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0

Rodrigues, S. M., Wang, Q., Saghafi, A., Heidari, M. E., Shin, S. S., & Bounds, D. T. (2025). ACEs, problematic social media use, and emotional/behavioral dysregulation among ABCD® Study adolescents. *Issues in Mental Health Nursing, 46(12)*, 1203–1213. https://doi.org/10.1080/01612840.2025.2559062

Sert, S., Ünsal, A., & Can, R. (2026). Social media addiction and its associated factors among high school adolescents in Türkiye. *Journal of Community Health, 51*, 582–589. https://doi.org/10.1007/s10900-026-01578-7

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health, 9*(4), Article e33450. https://doi.org/10.2196/33450

Sharma, V., & Sharma, A. (2026). Social media and adolescent mental health: A comprehensive narrative review. *Cureus, 18(2),* e103089. https://doi.org/10.7759/cureus.103089

Shoemaker Brino, K. A., Derouin, A. L., & Silva, S. G. (2022). Problematic internet use in adolescents and implementation of a social media hygiene protocol. *Journal of Pediatric Nursing, 63*, 84–89. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.10.011

Suh, K.-H., Chung, S.-J., Jeong, G.-C., Lee, K., & Ryu, J.-H. (2025). Understanding adolescent social media use: A narrative review of motivations, risk factors, and mental health implications. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(12), 1829-1845. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.071879

Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdóttir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22(8)*, 535–542. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079

Van Duin, C., Heinz, A., & Willems, H. (2021). Predictors of problematic social media use in a nationally representative sample of adolescents in Luxembourg. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18(22), Article 11878. https://doi.org/10.3390/ijerph182211878

Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports, 11(3)*, 511–527. https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: A qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC Public Health, 21*, 1736. https://doi.org/10.1186/s12889-021-11802-9

Yang, J. (2024). The cumulative effect of multi-contextual risk on problematic social media use in adolescents. *Current Psychology, 43*, 21919–21930. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06003-7

Yurdagül, C., Kırcaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., & Griffiths, M. D. (2021). Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1385-1397. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00071-8

BÖLÜM 4

İNTERNET BAĞIMLILIĞI LİTERATÜRÜNÜN HARİTALANDIRILMASI: BİBLİYOMETRİK BİR İNCELEME

MİHRİBAN TUNCER[1]

Giriş

İnternet, "Interconnected Networks" ifadesinin kısaltması olup, farklı bilgisayarların ağ bağlantılarını ifade eder. Bu bağlantılar sayesinde, uzak mesafelerdeki cihazlar arasında elektronik haberleşme ve dosya paylaşımı mümkündür. Sürekli kendini yenileyen ve tüm dünyayı kapsayan bir sistemdir (Bakan Kıraç & Sahmurova, 2022). Günümüzde internet, sanal ortamlarda iletişim ve kendini ifade etme konusunda geniş imkanlar sunmaktadır. Bilgisayar sahibi hanelerin sayısı arttıkça, internet kullanımı da buna paralel olarak yükselmiştir. Ancak, bu iletişim biçimlerinin aşırıya kaçması, bağımlılık ve olumsuz sonuçlar doğurabilir (Obeid et al., 2019). İnternetin aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanılması, zamanla artan bir kaygı konusu hâline gelmiş ve bu durumu tanımlamak üzere "Problemli İnternet Kullanımı" (PIU) ile "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" (IAD) gibi kavramlar literatüre girmiştir (El Asam et al.,

[1] Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü Diyaliz Programı, Bilecik. Orcid:0000-0003-0881-1011.

2019). Problemli internet kullanımı, diğer bir ifadeyle internet bağımlılığı; bireyin interneti kontrolsüz ve aşırı biçimde kullanması sonucu sosyal etkinliklerinin olumsuz etkilenmesine ve sosyal, eğitsel, ailesel, ekonomik ile psikolojik alanlarda işlevsellik düzeyinin azalmasına yol açan bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Modara et al., 2017). İnternet bağımlılığı kavramı, 1996 yılında Goldberg tarafından DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinin internet kullanımına uygulanmasıyla literatüre kazandırılmıştır (Koca & Tunca, 2020). İzleyen süreçte bu yaklaşım, DSM'nin beşinci baskısında (DSM-5) yer alan patolojik kumarı temsil eden davranışsal bağımlılık çerçevesine uyarlanmıştır. (Güzel et al., 2018). Young (2004), internet bağımlılığını maddeye bağlı olmayan bir davranışsal bağımlılık olarak tanımlamış ve kumar bağımlılığı ölçütlerini bu kavrama uyarlamıştır. Buna göre internet bağımlılığı; kontrol kaybı, aşırı zihinsel meşguliyet, huzursuzluk, uzun süreli kullanım ve sosyal-kişisel işlevsellikte bozulma ile ilişkilidir kazandırılmıştır (Koca & Tunca, 2020; Alkan et al., 2024). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye 'de 16–74 yaş grubunu kapsayan nüfusta internet kullanım oranının yıllar içinde artış gösterdiği görülmektedir. Buna göre, 2024 yılında %88,8 olarak belirlenen internet kullanım oranı, 2025 yılında %90,9'a yükselmiştir. Cinsiyete göre yapılan değerlendirmede ise 2025 yılı verileri, internet kullanımının erkeklerde (%93,6) kadınlara (%88,2) kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, internet kullanımının toplum genelinde yaygınlaştığını, ancak cinsiyetler arasında halen belirgin bir farklılık bulunduğunu göstermektedir (TÜİK, 2025).

Kanıt, bir bilginin güvenilirliğini ve geçerliliğini destekleyen dayanak olarak tanımlanabilir. Bilimsel araştırmalar sonucunda elde edilen ve doğrulanabilir nitelikteki bilgiler ise kanıta dayalı bilgi olarak değerlendirilmektedir. Bilimsel bilgi üretiminin hızla artması, güvenilir ve güncel bilgiye ulaşma gereksinimini de beraberinde

getirmiştir (Yılmaz et al., 2017). Bu noktada bibliyometrik analiz, bilimsel yayınların belirli göstergeler üzerinden sistematik biçimde değerlendirilmesine olanak sağlayan önemli bir yöntemdir. Yayınların yıllara göre dağılımı, araştırmacılar, kurumlar, anahtar kelimeler ve atıflar incelenerek bir araştırma alanındaki gelişmeler, eğilimler ve bilimsel etkileşimler ortaya çıkarılabilmektedir (Kantek et al., 2019). Bunun yanı sıra bibliyometrik yöntemler, çalışmalar arasındaki bağlantıların ve ortak temaların belirlenmesine katkı sağlarken, VOSviewer ve CiteSpace gibi yazılımlar elde edilen verilerin görsel olarak analiz edilmesini ve daha kolay yorumlanmasını mümkün kılmaktadır (Wei et al., 2022). YÖK Akademi, Türkiye'deki akademik üretimi, yayın ve atıf verilerini sistematik biçimde sunarak bibliyometrik analizlerde ulusal ölçekte güvenilir ve kapsamlı bir veri kaynağı olarak öne çıkmaktadır. (Aslan & Açıkgöz, 2022).

Bu çalışma literatür taraması ile son yıllarda bağımlılık olgusunun akademik alanda giderek daha fazla ilgi gördüğü varsayımından hareketle bu araştırma, Türkiye'de internet bağımlılığı konusundaki bilimsel birikimin mevcut durumunu ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Tanımlayıcı ve kesitsel nitelikte bir bibliyometrik analizdir. Bu çalışmada, internet bağımlılığı alanında üretilen akademik literatür araştırma evreni olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın amacı; Bu çalışmanın temel amacı, ergenlerde internet bağımlılığı konusunda son 10 yılda (2016-2025) yayımlanan eserleri bibliyometrik analiz yöntemi ile incelemektir. Bu bağlamda incelenen çalışmaların yayınlandığı yıllara, dillere, dergilere, alanlara, ülkelere, atıflara, yazarlara ve kurumlara göre değerlendirilerek, mevcut eğilimlerin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın önemi; İçerisinde bulunduğumuz teknoloji ve bilgi çağında internet, toplumun her kesiminde olduğu gibi ergenler için de bilgiye erişim ve öğrenmede önemli bir araç hâline gelmiştir. İnternetin, bilgiye hızlı erişim ve öğrenme kolaylığı gibi olumlu etkilerine paralel olarak, birçok olumsuz sonuçlara yol açabildiği de literatürde ortaya konulmuştur. Bu olumsuz sonuçlardan biri olan internet bağımlılığı, özellikle halen kimlik oluşturma sürecinin devam ettiği ergenlik döneminde daha belirgin riskler taşımaktadır. İnternet bağımlılığının ergenlerde akademik başarı, sosyal beceriler, kişilerarası iletişim ve aile ilişkileri üzerinde çok boyutlu psikolojik riskler oluşturabildiği göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerde internet bağımlılığı konusunun ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Literatürde alandaki bibliyometrik çalışmalar; genel itibariyle sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu üzerine yoğunlaşmaktadır (Kılıç et al., 2025; Karaer & Akdemir, 2019; Tuncer et al., 2022). Yapılan çalışmalar incelendiğinde alandaki mevcut eğilimi ortaya koyan spesifik bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Mevcut literatürdeki çalışmalar ergenlerde internet bağımlılığı konusunu tek bir perspektiften ele alırken; bu çalışma konu ile ilgili alanda son 10 yılda yayınlanan eserleri, eserleri kaleme alan yazarları, eserlerin yayınlandığı dergileri, kurumları, ülkeleri ve aralarındaki atıf ilişkilerini belirli kriterler doğrultusunda çok boyutlu bir biçimde analiz ederek, alanın akademik eğilimini derinlemesine incelemesi açısından özgünlük oluşturmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları; Bu çalışmada, sadece Web of Science (WoS) veri tabanından erişilen ve son 10 yılda yayınlanan kaynaklar kullanılmıştır. Bu nedenle, yalnızca son 10 yılda yayınlanan makale türündeki çalışmaların incelenmesi ve sadece Web of Science (WoS) veri tabanının kullanılması çalışmanın temel sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın analiz yöntemi; Bu çalışmada, konu alanı ile ilgili sistematik, kapsamlı ve çok boyutlu bir incelemede bulunmak amacıyla kullanılan, benimsenmiş ve yaygın bir şekilde kullanılan bibliyometrik analiz yöntemi benimsenmiştir. Bibliyometrik analiz yöntemi, belirli bir konu alanının kavramsal yapısını ve gelişimini ele alarak analiz etmek, görsel verilerle sunmak ve sonraki çalışmalara temel oluşturmak amacıyla benimsenen nicel bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Khare & Jain, 2022). Bu yöntem, belirli bir alanın evrelerini ve dönüşümlerini ortaya koyarak, gelişimini ve sonuçlarını detaylı olarak inceleme imkânı tanımaktadır (Donthu et al., 2021). Bibliyometrik analiz yöntemi ile elde edilen veriler bibliyografik ve istatiksel açıdan sınıflandırılmakta ve bu sınıflandırma neticesinde araştırma alanının yapısı ve gelişimi konusunda genel bir değerlendirme ortaya konmaktadır. Bu sayede, araştırmacıların belirli bir alandaki yayınları çok boyutlu bir şekilde keşfetme ve değerlendirmelerine katkıda bulunmaktadır (Kocaman & Kanbach, 2024).

Tablo 1: Araştırma Prosedürü

Parametreler	Çalışmada Kullanılan Verilerle İlgili Bilgiler
Kullanılan veri tabanı	Web of Science (WoS)
Araştırma filtre kriteri	Topic (Başlık, özet, anahtar kelimeler)
Anahtar kelimeler	“internet addiction” and “adolescent”
Zaman aralığı	Son 10 yıl (2016-2025)
Doküman tipi	Makale
Doküman sayısı	808 adet
Analiz programı	VOSviewer
Yayınların Dili	Tüm diller
Araştırma Başlangıç Tarihi	08.02.2026

Bu çalışmada, ergenlerde internet bağımlılığı konusu, Web of Science (WoS) veritabanından erişilen kaynaklar kullanılarak bibliyometrik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Elde edilen bulguların görselleştirilerek, haritalandırılmasında ise bibliyometrik analizlerde sıkça kullanılan VOSviewer yazılımından faydalanılmıştır.

Bulgular

Çalışma kapsamında erişilen kaynakların incelenmesi neticesinde elde edilen bulgular, belirlenen analiz kriterleri çerçevesinde sınıflandırılmıştır ve daha net bir biçimde ortaya konulabilmesi amacıyla görsel araçlardan faydalanılarak grafik ve şekiller yardımıyla sunulmuştur.

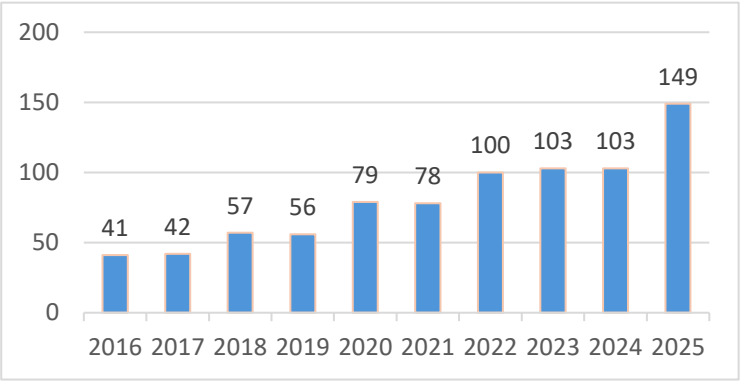
Araştırmanın dâhil edilme kriterleri

Dâhil etme kriterleri kapsamında, konu alanında yapılan akademik çalışmaların son 10 yılda artış gösterdiği belirlendiğinden son 10 yılda (2016-2025) yayınlanan çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmaya makale türünde yayınlanan çalışmalar dâhil edilmiştir.

Araştırmanın hariç tutma kriterleri

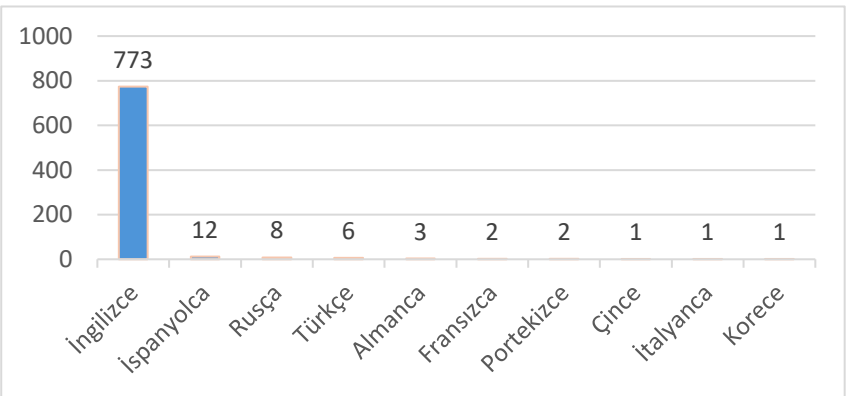
Hariç tutma kriterleri kapsamında, son 10 yıl öncesinde yapılmış olan akademik çalışmalar, makale türü dışında olan çalışmalar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Grafik1. Yayınların Yıllara Göre Dağılımı



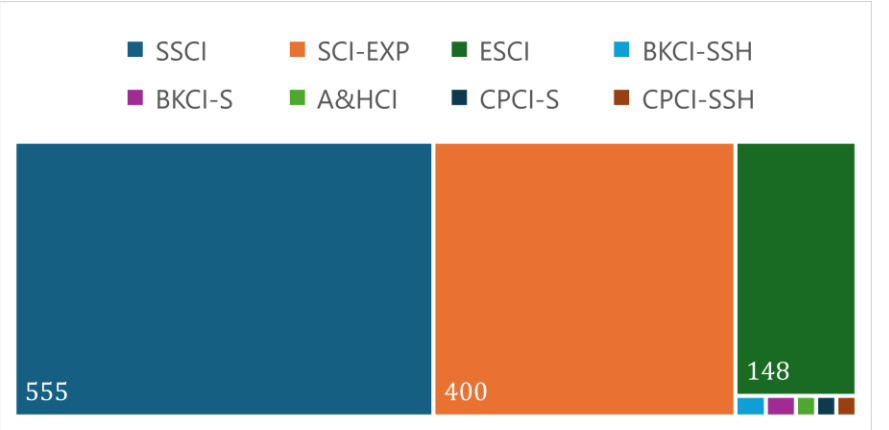
Grafik 1'de göre alanda son 10 yılda (2016-2025) toplam 808 akademik çalışma yapılmıştır. Yapılan akademik çalışmalar yıllara göre dalgalı bir dağılım göstererek son yıllarda artış göstermiş ve çalışma sayısı 2025 yılında (149) yayın ile tepe noktasına ulaşmıştır.

Grafik 2. Eserlerin Yayınlandığı Diller



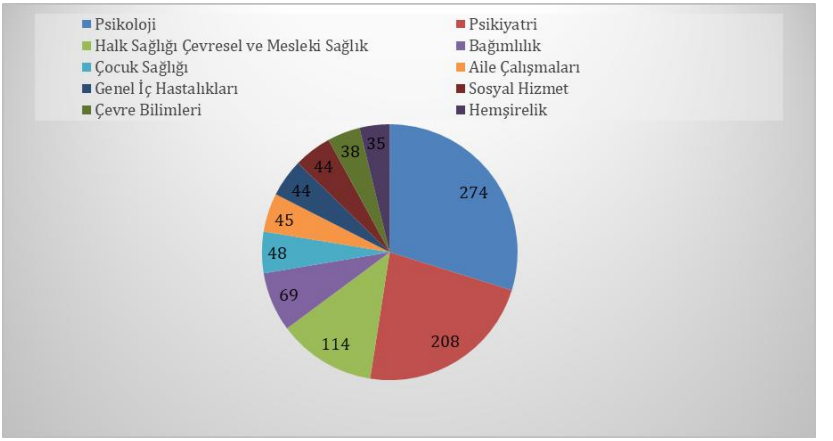
Grafik 2'ye göre alandaki eserler İngilizce, İspanyolca, Rusça, Türkçe, Almanca, Fransızca, Portekizce, Çince, İtalyanca ve Korece dillerinde yayınlanmıştır. Yayınlar en fazla sayıda (773 yayın) İngilizce olarak kaleme alınmıştır.

Şekil 1. Eserlerin Yayınlandığı Dergilerin Endeksleri



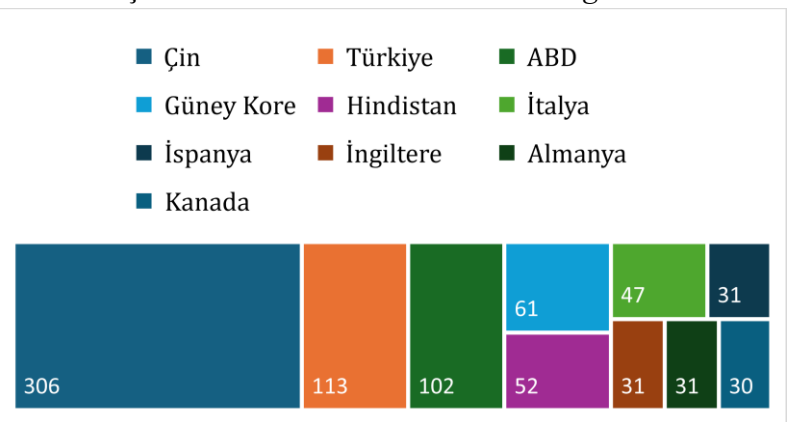
Şekil 1'e göre alandaki akademik çalışmalar Social Sciences Citation Index (SSCI), Science Citation Index Expanded (SCI-EXP), Emerging Sources Citation Index (ESCI), Book Citation Index – Social Sciences & Humanites (BKCI-SSH), Book Citation Index – Science (BKCI-S), Conference Proceedings Citation Index – Science (CPCI-S) ve Conference Proceedings Citation Index – Social Sciences & Humanites (CPCI-SSH) endeksli dergilerde yayınlanmıştır. En fazla (555 yayın) Social Sciences Citation Index (SSCI) dergilerde yayınlanmıştır.

Şekil 2. Disiplinlere Göre Yayınlanan Eser Sayısı



Şekil 2'ye göre çalışmalar psikoloji, psikiyatri, halk sağlığı çevresel ve mesleki sağlık, bağımlılık, çocuk sağlığı, aile çalışmaları, genel iç hastalıkları, sosyal hizmet, çevre bilimleri ve hemşirelik disiplinlerinde yayınlanmıştır. En fazla (274 yayın) psikoloji disiplininde yayınlanmıştır.

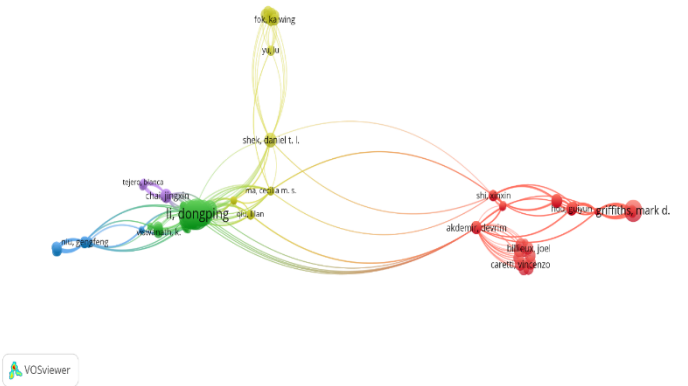
Şekil 3. Eserlerin Ülkelere Göre Dağılımı



Şekil 3'e göre dünya üzerinde (60) farklı ülkede konu ile ilgili akademik çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Alanda en fazla akademik çalışma yapan ilk 10 ülke sırasıyla Çin (306 yayın),

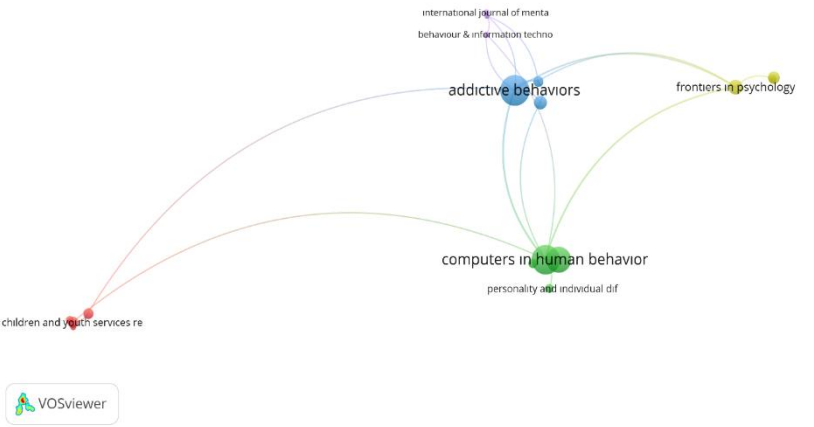
Türkiye (113 yayın), ABD (102 yayın), Güney Kore (61 yayın), Hindistan (52 yayın), İtalya (47 yayın), İspanya (31 yayın), İngiltere (31 yayın), Almanya (31 yayın) ve Kanada (30 yayın) olarak belirlenmiştir.

Şekil 4. Yazarlar Arası Atıf Ağı



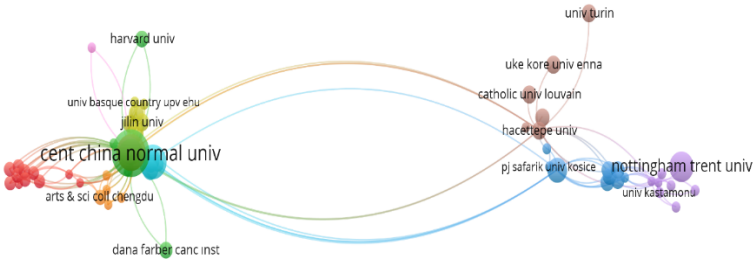
Şekil 4'e göre alanda yapılan akademik çalışmaları kaleme alan (630) farklı yazarın birbiri arasında atıf ilişkisi olduğu görülmüştür. Yayınlanan akademik eserleri en fazla atıf alan ilk 10 yazar sırasıyla Li, Dongping (721 atıf), Li, Xian (636 atıf), Zhou, Yueyue (623 atıf), Wang, Yanhui (554 atıf), Zhao, Liyan (455 atıf), Griffiths, Mark, D. (414 atıf), Sun, Wenqiang (290 atıf), Lei, Li (243 atıf), Wang, Pengcheng (243 atıf) ve Shek, Daniel T. L. (216 atıf) olarak belirlenmiştir.

Şekil 5. Dergiler Arası Atıf Ağı



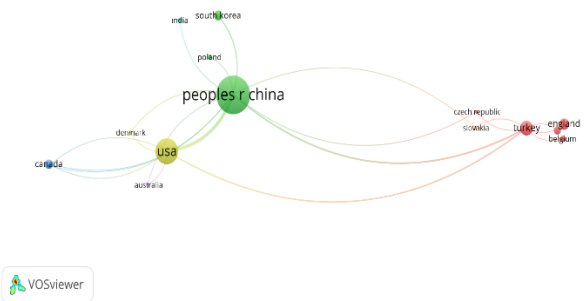
Şekil 5'e göre alanda yapılan akademik çalışmaların yayınlandığı (59) farklı derginin birbiri arasında atıf ilişkisi olduğu görülmüştür. Yayınladığı akademik eserleri en fazla atıf alan ilk 10 dergi sırasıyla Addictive Behaviors (1033 atıf), Computers in Behavior (951 atıf), Psyciatry Research (781 atıf), Frontiers Psychology (316 atıf), International Journal of Environmental Research and Public Health (276 atıf), BMC Pediatrics (234 atıf), Children and Youth Services Review (203 atıf), Psychological Medicine (203 atıf), Chid Abuse and Neglect (184 atıf) ve Comprehensive Psychiatry (102 atıf) olarak belirlenmiştir.

Şekil 6. Kurumlar Arası Atıf Ağı



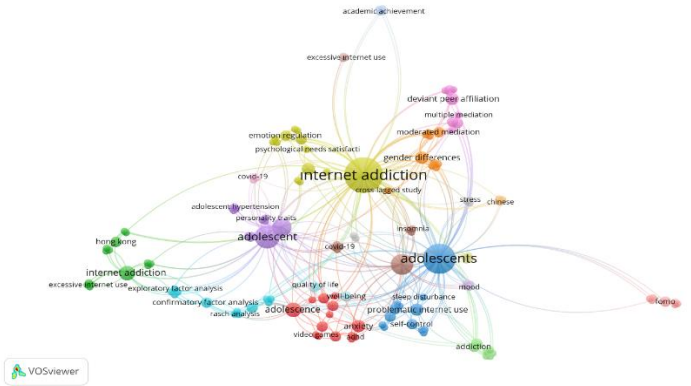
Şekil 6'ya göre alanda yapılan akademik çalışmaların üretildiği (67) farklı kurumun birbiri arasında atıf ilişkisi olduğu görülmüştür. Yayınladığı akademik eserleri en fazla atıf alan ilk 10 kurum sırasıyla Central China Normal University (853 atıf), Jiaying University (554 atıf), Hong Kong Polytech University (512 atıf), SUNY Albany (445 atıf), Nottingham Trent University (414 atıf), Renmin University China (346 atıf), Chengdu College of Arts & Sciences (314 atıf), Beijing Normal University (304 atıf), Anhui Normal University (290 atıf) ve Friedrich Alexander University Erlangen Nürnberg (286 atıf) olarak belirlenmiştir.

Şekil 7. Ülkeler Arası Atıf Ağı



Şekil 7'ye göre dünya üzerinde (15) farklı ülkede yapılan akademik çalışmanın birbiri arasında atıf ilişkisi olduğu görülmüştür. Yayınlanan akademik eserlerin en fazla atıf aldığı ilk 10 ülke sırasıyla Çin (2956 atıf), ABD (1552 atıf), Fransa (687 atıf), Türkiye (607 atıf), İngiltere (414 atıf), Güney Kore (333 atıf), Kanada (323 atıf), İsviçre (311 atıf), Almanya (286 atıf) ve İtalya (250 atıf) olarak belirlenmiştir.

Şekil 8. Anahtar Kelime Ağı



Şekil 8'e göre analiz edilen akademik çalışmalarda (148) farklı anahtar kelime kullanılmıştır. Yayınlanan eserlerde en sık kullanılan ve ağın merkezinde yer alan 10 anahtar kelime sırasıyla "internet bağımlılığı", "ergenler", "ergen", "depresyon", "akıllı telefon bağımlılığı", "internet bağımlılığı", "ergenlik dönemi", "cinsiyet farklılığı", "anksiyete" ve "olumsuz akran bağlılığı" olduğu görülmektedir. Ağın merkezinde yer alan ve en sık kullanılan kelimelerin diğer kelimelerle de yoğun bağlantılarının olduğu ve bu

durumun da bu kelimelerin alanın temel temalarını oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 2. En Çok Atıf Alan Çalışmalar Tablosu

Yazar Yayın yılı	Çalışmanın Adı	Atıf Sayısı
Guessoum vd. (2020)	"Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown"	689 adet
Wartberg vd. (2019)	"A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence"	203 adet
Karaer ve Akdemir (2019)	"Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction"	183 adet
Mei vd. (2016)	"Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China"	179 adet
Schimmenti vd. (2017)	"Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis"	176 adet

Alan yazında en çok atıf alarak öne çıkan, Guessoum et al. (2020) tarafından yapılan çalışmada, COVID-19 pandemisi neticesinde uygulanan karantina sürecinin ergen ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmektedir. Araştırma, pandemi ve karantina sürecinde ergenlerin ekran karşısında geçirdikleri sürenin arttığının, buna bağlı olarak internet bağımlılığının arttığını ortaya koymaktadır. Ergenlerde internet ve sosyal medya kullanımının karantina sırasında sosyalleşme için olumlu bir araç olabileceği, ancak internet ve sosyal medyada harcanan aşırı vaktin depresyon, kaygı ve psikolojik sıkıntı düzeylerini artıran önemli bir risk faktörü olduğu vurgulanmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada, internet bağımlılığı konusunda alan yazında erişilen akademik çalışmalar dilleri bakımından incelendiğinde, eserlerin tamamına yakının dünya dili olarak kabul edilen İngilizce olduğu görülmektedir. Analizler neticesinde, yapılan akademik

çalışmalar arasında en çok atıf alan ülkenin Çin, en çok atıf alan kurumun Central China Normal University, en çok atıf alan derginin Addictive Behaviors, en çok atıf alan yazarın Li, Dongping olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, son 10 yıl içerisinde ergenlerde internet bağımlılığı konusuna yönelik akademik ilginin belirgin biçimde arttığı, alanda yapılan akademik çalışmaların belirli ülkelerle sınırlı kalmadığı, farklı ülkelerden araştırmacıların katkı sağladığı, disiplinler arası ve uluslararası bir iş birliği olduğundan söz edilebilir.

Araştırma neticesinde elde edilen bulgu ve sonuçlar doğrultusunda, gelecek araştırmalarda farklı veri tabanlarının ve alanda konu ile ilgili yayınlanan tüm çalışmaların dahil edilmesi ile, konunun daha kapsamlı bir biçimde incelenebileceği değerlendirilmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında internet bağımlılığını bütüncül bir bakış açısı ve farklı yönleriyle inceleyerek analiz eden bu çalışma, gelecekte bu kapsamda yapılacak araştırmalara bir temel teşkil etmesi amacıyla kaleme alınmıştır.

Kaynaklar

Alkan, D., Toprak, B., Yıldız, E. Ç., & Görmez, V. (2024). Ergenlerde internet ve oyun bağımlılığına yönelik okul temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları: Sistematik bir derleme. Bilişsel-Davranışsal Psikoterapi ve Araştırma Dergisi, 13(1), 87–103. https://doi.org/10.5455/JCBPR.162598

Aslan, A., & Açıkgöz, Ö. (2022). Bibliometric analysis of the Turkish doctoral dissertations: A case study of economy, law, psychology, political science, and international relations disciplines. Yükseköğretim Dergisi, 12(2), 363–372. https://doi.org/10.2399/yod.21.820951

Bakan Kıraç, İ., & Sahmurova, A. Ş. (2022). 12–14 yaş arasındaki ergenlerde internet bağımlılığı ile sürekli öfke-öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of Social Research & Behavioral Sciences, 8(16). https://doi.org/10.52096/jsrbs.8.16.20

Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 133, 285–296. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070

El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. Addictive Behaviors, 90, 428–436. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007

Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. Psychiatry Research, 291, 113264. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264

Güzel, N., Kahveci, İ., Solak, N., Cömert, M., & Turan, F. N. (2018). Internet addiction and its impact on physical health. Turkish Medical Student Journal, 5(2), 32–36. https://doi.org/10.4274/tmsj.2018.05.03.0002

Kantek, F., Kurnaz, H., & Yeşilbaş, H. (2019). Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi'nin bibliyometrik analizi. Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi, 6(3), 228–237. https://doi.org/10.5222/SHYD.2019.32559

Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. Comprehensive Psychiatry, 92, 22–27. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2019.03.003

Khare, A., & Jain, R. (2022). Mapping the conceptual and intellectual structure of the consumer vulnerability field: A bibliometric analysis. Journal of Business Research. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.06.039

Kılıç, K. M., Ünal, A., & Torun, N. Y. (2025). Çocuk ve ergenlerde internet oyun oynama bozukluğu: Bibliyometrik bir analiz. Türk Psikoloji Dergisi, 40(96), 21–39. https://doi.org/10.31828/turkpsikoloji.1682852

Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. Alanya Akademik Bakış, 4(1), 77–103. https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820

Kocaman, R., & Kanbach, D. K. (2024). How to design bibliometric research: An overview and a framework proposal. Review of Managerial Science, 18, 3333–3361. https://doi.org/10.1007/s11846-024-00738-0

Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-

control: Data from a high-school survey in China. Addictive Behaviors, 61, 74–79. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009

Modara, F., Rezaee-Nour, J., Sayehmiri, N., Maleki, F., Aghakhani, N., Sayehmiri, K., & Rezaei-Tavirani, M. (2017). Prevalence of internet addiction in Iran: A systematic review and meta-analysis. Addiction & Health, 9(4), 243–252.

Obeid, S., Saade, S., Haddad, C., Sacre, H., Khansa, W., Al Hajj, R., Kheir, N., & Hallit, S. (2019). Internet addiction among Lebanese adolescents: The role of self-esteem, anger, depression, anxiety, social anxiety and fear, impulsivity, and aggression—a cross-sectional study. The Journal of Nervous and Mental Disease, 207(10), 838–846. https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001034

Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., Gervasi, A. M., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. Addictive Behaviors, 64, 314–320. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002

Tuncer, M., Dikmen, M., & Vural, M. (2022). Dijital oyun bağımlılığı, davranış problemleri ve akademik performans: Bibliyometrik bir haritalama. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 5(7), 913–933. https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.1035

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2025. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925

Wartberg, L., Kriston, L., Zieglmeier, M., Lincoln, T., & Kammerl, R. (2019). A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence.

Psychological Medicine, 49(2), 287–294. https://doi.org/10.1017/S003329171800082X

Wei, N., Xu, Y., Li, Y., Shi, J., Zhang, X., You, Y., Sun, Q., Zhai, H., & Hu, Y. (2022). A bibliometric analysis of T cell and atherosclerosis. Frontiers in Immunology, 13, 948314. https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.948314

Yılmaz, A., Yazgan, E. Ö., Dur, B., Salman, F., & Demir, A. (2017). Türkiye'de hemşirelik lisansüstü tezlerinin yayın olma durumu: Bibliyometrik çalışma 1977–2016. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, 19(3), 34–44. https://izlik.org/JA94MD72WD

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415. https://doi.org/10.1177/0002764204270278


BİDGE