

\* ÖZEL SAYI

GAD

# GENÇLİK | araştırmaları dergisi



JOURNAL  
OF YOUTH  
RESEARCH



SAYI  
07

Yıl:3 Cilt: 3



**GENÇLİK ARAŞTIRMALARI DERGİSİ / JOURNAL OF YOUTH RESEARCH**

**Cilt/Volume: 3 ■ Sayı/Number: 3 ■ Aralık/December 2015-3**

**ISSN: 2147-8473**

Gençlik Araştırmaları Dergisi uluslararası ve hakemli bir dergidir. Yayımlanan makalelerin sorumluluğu yazarına/yazarlarına aittir.

Journal of Youth Research is the official peer-reviewed, international journal of the Ministry of Youth and Sports of Turkish Republic. Authors bear responsibility for the content of their published articles.

**T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Gençlik Araştırmaları Dergisi Adına İmtiyaz Sahibi/Owner**

Hakan Dulkadiroğlu

**Yazı İşleri Müdürü/General Publication Director**

Ahmet Cemil Bedir

**Baş Editör/Editor-in-Chief**

Ömer Miraç Yaman (İstanbul Üniversitesi)

**Yardımcı Editör/Co-Editor**

Abdullah Sabit Tuna (Kırklareli Üniversitesi)

**Çeviri Editörleri/English Language Editors**

ENAGO

John Zacharias Crist

**Yayın Kurulu/International Editorial Board\***

Abdullah Topcuoğlu (Selçuk Üniversitesi)

Akif Emre

Aylin Görgün Baran (Hacettepe Üniversitesi)

Besim Fatih Dellaloğlu (Sakarya Üniversitesi)

Ertan Özensel (Selçuk Üniversitesi)

Eugene Kennedy (Louisiana State University)

İhsan Sezal (TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi)

İsmail Coşkun (İstanbul Üniversitesi)

Kadir Canatan (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi)

Mazhar Bağlı (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi)

Mehmet Akif Aydın (İstanbul Medipol Üniversitesi)

Mehmet Eskin (Adnan Menderes Üniversitesi)

Süleyman Seyfi Öğün (Maltepe Üniversitesi)

Şeref Ateş (Sakarya Üniversitesi)

Yasin Aktay (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi)

Yusuf Kaplan

**\*İsme göre alfabetik sırada In alphabetical order by name**

### **Hakem Kurulu/Board of Reviewing Editors\***

Ahmet Taşğın (Necmettin Erbakan Üniversitesi), Alev Erkilet (Sakarya Üniversitesi), Ali Fuat Arıcı (Yıldız Teknik Üniversitesi), Aydın Aktay (Sakarya Üniversitesi), Bedrettin Kesgin (Yalova Üniversitesi), Birsen Şahin (Hacettepe Üniversitesi), Bülent Uçar (Universität Osnabrück), Cevriye Demir Güneş (Gazi Üniversitesi), Coşkun Taştan (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi), Ednan Arslan (Universität Wien), Erdoğan Erbay (Atatürk Üniversitesi), Esra Burcu (Hacettepe Üniversitesi), Fahri Çakı (Balıkesir Üniversitesi), Faruk Taşçı (İstanbul Üniversitesi), Hakan Poyraz (Sakarya Üniversitesi), Halil Ekşi (Marmara Üniversitesi), Hamza Çakır (Erciyes Üniversitesi), Hasan Akkuş (Selçuk Üniversitesi), Hasan Bozgeyikli (Erciyes Üniversitesi), Hatem Ete (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi), Hayati Beşirli (Gazi Üniversitesi), Hüseyin Pala (RTÜK), İnci Erdem Artan (Marmara Üniversitesi), Mahmut Hakkı Akın (Marmara Üniversitesi), Menderes Kabadayı (Ondokuz Mayıs Üniversitesi), Mete Çamdereli (İstanbul Ticaret Üniversitesi), Metin Pişkin (Ankara Üniversitesi), Muhammet Esat Altıntaş (Erciyes Üniversitesi), Muhammet Murat Özkul (Balıkesir Üniversitesi), Murat Şentuna (İnönü Üniversitesi), Murat Şentürk (İstanbul Üniversitesi), Mustafa Altunoğlu (Anadolu Üniversitesi), Mustafa Orçan (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi), Mustafa Otrar (Marmara Üniversitesi), Mustafa Tekin (İstanbul Üniversitesi), Mutlu Türkmen (Bartın Üniversitesi), M. Fatih Aysan (İstanbul Şehir Üniversitesi), Orçun İmga (Polis Akademisi Üniversitesi), Ömay Çokluk (Ankara Üniversitesi), Ömer Faruk Ocakoğlu (Kırklareli Üniversitesi), Ömer Muhammet Soysal (Louisiana State University), Ramazan Gözen (Marmara Üniversitesi), Rıdvan Canım (Trakya Üniversitesi), S. Barbaros Yalçın (Necmettin Erbakan Üniversitesi), S. Bekir Gür (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi), Selahattin Güven (RTÜK), Sıtkı Yıldız (Kırıkkale Üniversitesi), Susran Erkan Eroğlu (Selçuk Üniversitesi), Tayfun Amman (Sakarya Üniversitesi), Ali Tayfun Atay (Okan Üniversitesi), Tevfik Erdem (Gazi Üniversitesi), Tuba Kaçı Doğan (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi), Vefa Taşdelen (Yıldız Teknik Üniversitesi), Vehbi Bayhan (İnönü Üniversitesi), Yakup Bilgili (Florida State College), Yaşar Uğurlu (RTÜK), Zafer Çelik (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi), Zekeriya Mızrak (Necmettin Erbakan Üniversitesi)

### **\*İsme göre alfabetik sırada In alphabetical order by name**

**Akademik İçerik Danışmanlığı/Content Advisor**  
ABE Medya Yayıncılık LTD. ŞTİ.

**Telefon:** +90 (212) 273-2750 **Web:** www.abemedia.com.tr **Elektronik posta:** ismail.sasmaz@abemedia.com

**Tasarım ve Uygulama/Graphic Design**  
Nevzat Onaran  
Semih Edis

**Tashih/Proofreading**  
Mehmet H. Ramazanoğlu

**Baskı Öncesi Hazırlık/Prepress**  
ABE Medya Yayıncılık LTD. ŞTİ.

**Yayın Türü/Type of Publication**  
Yerel Süreli Yayın

**Yayın Periyodu/Publishing Period**  
Dört ayda bir (Nisan, Eylül ve Aralık aylarında) yayımlanır/Three times a year (April, September, & December)

**Baskı ve Cilt/Press**  
Başak Matbaacılık ve Tan. Hiz. Ltd. Şti.  
Anadolu Bulvarı Meka Plaza No: 5/15  
Gimat Yenimahalle ANKARA  
T: 0312 397 16 17 • F: 0312 397 03 07

Ankara - Aralık 2015



### **İletişim/Correspondence**

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim, Kültür ve Araştırma Genel Müdürlüğü  
Örnek Mahallesi, Oruç Reis Caddesi No:13 Altındağ, Ankara  
**Telefon:** +90 (312) 596-6000 **Web:** http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr

# İçindekiler Table of Contents

---

## MAKALELER ARTICLES

---

<b>Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirligi</b> .....	9
<b>Five-Dimensional Model of Adolescent Well-Being: Validity and Reliability of the Turkish Version of the EPOCH Measure</b> .....	21
İbrahim Demirci, Fusun Ekşi	
<b>Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik</b> .....	31
<b>Technology Addiction and Youth</b> .....	55
Mehmet Dinç	
<b>Gençlik, Oyun ve Oyun Terapisi</b> .....	67
<b>Youth, Play, and Play Therapy</b> .....	79
Mehmet Teber	
<b>Davranışı Kategorileştirmeme, Onurlandırma ve İş Birliğini İşlemek: Gençlerle Çalışma için Bazı Yollar</b> .....	89
<b>Honoring not Categorizing of Action and Crafting Collaboration: Some Ways of Working with Young People</b> .....	90
David Newman	
<b>Değişen Dünyada Gençlik ve Değerler</b> .....	105
<b>Youth and Values in a Changing World</b> .....	119
Sevde Düzgüner	
<b>Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Gençlerin Varoluşsal Sorgulamalarına Ne Kadar Katkı Sağlıyor?</b> .....	127
<b>How Much Does the Guidance and Orientation Course Contribute to the Existential Questioning of Youths?</b> .....	137
Murat Dinçer	

---

<b>Yazarlara Notlar</b> .....	153
<b>Notes for Contributors</b> .....	157



# Editörden / Editorial

## Ergenlik Bir Mit midir?

Ergenlik dönemi ile ilgili ilk çalışmalar, Antik Mısır'da gençlerin özelliklerini içeren yazıtlara kadar geriye gitse de ergenlik teorilerinin bilimsel temelini oluşturacak ilk görüşler, yaklaşık 2500 yıl önce Sokrates'in başını çektiği ilkçağ düşünürleri tarafından ortaya atılmış ve onların görüşleri ortaçağ boyunca Avrupa'da etkisini sürdürmüştür. Ergenlikle ilgili görüşler önceleri olumsuzluk içermiş, Yunanlı şair Hesiodos gençlerin çok saygısız ve küstah olduklarını ve ülkenin geleceği için umut vaat etmediklerini söylerken Sokrates de gençlerin lükse düşkün olduklarından, terbiyesiz ve küstah davranışlarda bulduklarından ve ailelerine saygı göstermediklerinden yakınmıştır. Sokrates'in öğrencisi olan Platon ise daha bilimsel ve olumlu bir bakış açısı sergilemiştir. Ona göre ruh üç tabakaya ayrılmakta, tecrübelerin ve etkilenmenin uzun süren etkisi nedeniyle kişinin karakteri erken yaşlarda oluşmaktadır. Bununla beraber Platon, genç insanların karakterlerinin yaşamları boyunca pek çok değişime gebe olduğunu kabul etmektedir. Dolayısıyla bu dönemde bazı ruhsal değişiklikler yaşayan ergenlerin spor yapmaları ve müzik çalışmaları gerektiğini tavsiye etmiştir. Ayrıca Platon yaptığı gözlemlerin sonucunda ergenlerin kolay bir şekilde etkilendiklerini tespit etmiş ve bu nedenle 18 yaşına kadar şarap içmelerine izin verilmemesi gerektiğini ifade etmiştir.

Aristoteles ise Platon'dan farklı olarak gelişim dönemlerini 7'şer yaştan oluşan 3 bölüme ayırmıştır. İlk yedi yılı bebeklik, ikinci yedi yılı ergenlik ve çocukluk, üçüncü 7 yılı da genç erkeklik olarak adlandırmıştır. Bu gelişim dönemleri genel olarak ortaçağ boyunca kabul görmüştür. Aristoteles'e göre ergenlik dönemi, insanın seçim yapabilme yeteneğinin olduğu bir gelişim aşamasıdır. Ayrıca o, gençlerin dengesiz, sabırsız, kendini kontrol etmekten yoksun kişilik özellikleri taşıdığını ileri sürmüştür.

Ortaçağ boyunca Hristiyanlığın *insan gelişimi* görüşünün etkisiyle, çocuğun dünyaya minyatür yetişkin olarak geldiği kabul edilmiş ve bu düşünceden hareketle çocukların ve yetişkinlerin aynı ilgilere sahip olduğu, aralarında fiziksel açıdan fark olmaması gerektiği ve ergenin görevinin itaat etmek olduğu iddia edilmiştir.

16. ve 17. yüzyılın tarıma dayalı Avrupa toplumunda ergen bireyler, eğitim ve tecrübe kazanmaları için başka ailelerin yanına çırak olarak verilirler ve böylelikle ergenlerin yetişkin rollerini öğrenmeleri ve yetişkinliğe geçişin kriz ve psikolojik travma olmadan gerçekleşmesi beklenirdi.

Endüstrileşmenin de etkisiyle ailede roller değişerek çocukların eğitim sorumluluğu, baba dışarıda çalıştığı için anneye geçmiştir. Çalışma yerinin değişmesiyle yerleşim yerleri de değişmiş, insanlar köylerden şehirlere taşınmaya başlamışlar, eğitim önem kazanmış ve ergenler okullara gitmeye başlamışlardır. Bu gelişmelerin sonucunda sayısı hızla artan lise, kolej ve akademiler, 19. yüzyılın sonunda yeni gençlik imajını popüler hale getirmişler ve bu dönem "yaratıcı ve gelişen yaşam dönemi" olarak adlandırılmıştır.

Her ne kadar ergenliğe bakış açısı değişmiş ve ergenlikle ilgili merak toplumunda gelişmiş olsa da ergenliği insan gelişiminin ayrı bir basamağı olarak gören ve bilimsel olarak yapılan ilk çalışma G. Stanley Hall'ın "Ergenlik" isimli iki ciltlik çalışmasıyla 1904'te başlamıştır. Darwin'in evrim teorisinden etkilenen Hall, ergenliği gen, hormon ve evrimsel tarihle açıklayan biyologların ve bazı psikologların temsil ettiği biyolojik ergenlik kuramlarının başını çekmiştir.

I. ve II. Dünya Savaşları ve sonrasında gelen Soğuk Savaş yılları, yaraları sarma adına her bireye ağır yükler yüklerken ergenlik üzerinde bugünkü kadar durulamamıştır. Ancak son yıllarda, özellikle son 20 yılda ergenlik, her geçen gün üzerine yapılan çalışmaların arttığı ve gelişmiş ülkelerde daha çok insanın gündeminde yer almaya başlayan bir dönem olmaya başlamıştır. Hiç şüphesiz bu durumun ortaya çıkmasının pek çok sebebi vardır. Ancak bunlardan en önemlisi ergenlik döneminin uzaması sayılabilir. Önceden kız ve erkeklere göre değişmekle birlikte ortalama 12-13 yaşında başlayıp 18 yaşında bittiği var sayılan ergenlik dönemi, hâlihazırda başlangıç yaşı olarak 9-10'lu yaşlara kadar düşmüş, bitiş yaşı olarak da her ne kadar kitaplar 21'e çıkartsa da 30'a kadar devam edebileceği yakın zamanlarda iddia edilir olmuştur. Hiç şüphesiz dönem uzadıkça hayatın daha büyük bir bölümünü kapsadığı için üzerinde daha çok durulmaya ihtiyaç duyulmuştur. Yine 0-2 yaş arası dönem hariç insanın hayatı boyunca her anlamda en hızlı değişmeyi yaşadığı dönem olması ve bu değişimin sonraki hayat yıllarının bir temeli olması bakımından da ergenlik ciddi önem arz etmektedir. Bir başka mesele ise tüketim alışkanlıkları üzerine yapılan çok sayıda araştırmanın en çok tüketen yaş grubu olarak ergenleri göstermesinin sonucunda ergenliğin üreticiler tarafından keşfedilmesi ve ergenlik dönemine yönelik özel ürünlerin çıkartılması ve dolayısıyla ergenlik döneminin çok farklı kanallardan da toplum gündeminde yer almasıdır. Bütün bunların yanında, günümüzde anne-baba ile ergen çocuklar arasındaki çatışmanın belki dünyanın hiçbir döneminde olmadığı kadar fazla olması, meseleyi anne-babaların ve dolayısıyla toplumun oldukça büyük bir bölümünün gündemine getirmiştir. Bütün bu gelişmelerin sonucunda ergenlik dönemi ile ilgili akademik çalışmalar artmış, daha çok eğitim programı organize edilmiş, kitapların ve TV programlarının sayısında ciddi bir artış görülmüş, ergenlere yönelik ürün, kitap, dergi, elbise vs. üretilmeye başlanmış ve böylelikle ergenlere yönelik bir pazar oluşmuştur.

İlk dönemde ergenliğe biyolojik temelli bakan görüşlerin aksine sonraki yıllarda ergenliği biyolojiden çok bireysel tecrübe ve kültürün şekillendirdiğini savunan psikolog, antropolog ve sosyologların temsil ettiği sosyal-bilişsel teoriler de ortaya çıkmıştır. Bu teorilerin savunucuları arasında yakın zamanlarda ortaya çıkan bir grup düşünür, ergenlik dönemine oldukça farklı bir bakış açısı getirmiş ve ergenlik dönemi ile ilgili yapılan her çalışmanın yanlış bir noktadan başladığını ve dolayısıyla doğru bir noktaya gidemeyeceğini söylemiştir. Bu gruba göre ergenlik dönemi, endüstrileşme ile birlikte iş gücüne duyulan ihtiyaçtaki azalma sonucu genç insanları yetişkin statüsünden çıkararak ve çocukla yetişkinlik arasında ara bir kategori haline getirerek okullar üzerinden kontrol etmeye yönelik oluşturulmuş suni bir dönemdir. Bu grubun öncülerinden olan ve bu konuda çalışmalar yapıp müstakil iki kitap yazan Dr. Robert Epstein, görüşlerini şu şekilde açıklamaktadır:

“Ergenlik dönemi 1900'lü yılların başında endüstrileşme ile birlikte uydurulmuştur. Her ne kadar o dönem için işlevsel olmasından dolayı bazı mantıklı ve kabul edilebilir çıkış noktaları olsa da bugünün dünyasında mantıklı değildir. Çünkü bugünün dünyasında insanlar cinsiyetine, milliyetine ve etnik kimliğine göre değerlendirilmediği gibi yaşına göre de değerlendirilmemelidir. Değerlendirme kriteri kabiliyet ve kapasite olmalıdır. Çünkü bir insanı sadece yaşıyla değerlendirip bunun sonucunda yaşından dolayı onu bazı haklardan mahrum etmek o insanın doğasına aykırıdır. Binlerce yıldır insan yapısında olan şey, gençlik döneminde üretken ve bağımsız olmaktır. Ancak puberteden (önergenlik) sonra ebeveynler gençlere hala çocuk gibi davrandıkları için gençlerin en temel ihtiyaçları karşılanmamış olmakta ve bu durum onlarda ciddi bir stres yaratmaktadır. İşte bu yüzden gençlerin psikolojik problemleri ve suç işleme oranları son yıllarda ciddi olarak artmıştır.”

Ergenlik dönemi diye bir şey yoksa ergenlerin sorumluluk ve yetki anlamında bir yetişkinle aynı seviyede olup olamayacağı sorusuna cevap verirken Epstein, orta yaşlarında hatta yaşlılık döneminde olan birçok insanın bile sorumluluk ve yetki anlamında çok sayıda yanlış yaptığını ifade ediyor ve önemli olanın bir insanın kaç yaşında olduğu değil, sorumluluk ve yetki alma kapasitesinin olup olmadığıdır diyor. Bu noktada Dr. Diane Dumas ile birlikte hazırladıkları 14 farklı alandaki “Yetişkinlik” testinin sonuçlarında, ergenlerle



orta yaşlıların aldıkları puan ortalamalarının aynı olduğuna dikkat çekiyor. Bir insanın sorumluluk ve yetki almaya hazır olup olmadığını anlamak için ona fırsat verilmesi gerektiğini, ancak ergenlere fırsat verilmediği ve onlara çocuk gibi davranıldığı için bu dönemde problemler yaşandığını düşünüyor.

“Ergenler aslında yetişkindir” iddiasının sonucunda sorulabilecek en önemli soru olan “ergenler eğer yetişkin ise 13 yaşında biri de evlenebilir mi?” sorusuna Epstein şöyle cevap veriyor: “Çocukluktan çıkıp yetişkin olmak için temel ölçü pubertedir. Pubertiden sonra insan beyin ve beden olarak evliliğe hazırdır ve dolayısıyla da 13 yaşında biri de evlenebilir. Şayet iki taraf da birbirini çok seviyor ve saygı duyuyorsa uzun yıllar boyunca çok mutlu bir evlilik de sürdürebilirler. Nitekim Amerika’nın en uzun yıllar evli kalan çifti olan Mary Corsaro ve Paul Onesi’nin 1917 yılında evlendiklerinde biri 13 diğeri 21 yaşındaydı.”

Ergenler aslında yetişkindir iddiasının akla getirdiği “ergenler şayet yetişkinseler sigara ve içki içmeleri konusunda yasak koyulmamalı mıdır?” sorusuna Epstein’in verdiği cevap şöyle: “Gençler sınırlamalar olmadan da çok düzgün hareket ederler. Bugünkü sigara ve içki ile ilgili onca sınırlamalara rağmen sigara ve içki içecek olan ergenler yaygın şekilde kanuna aykırı olarak sigara ve içki içiyorlar. İçmeyecekler ise sınırlama olmasa da zaten içmezler. Ancak burada kritik nokta, sınırlama getirildiğinde sınırlamayı çiğneme gencin bir yaşağı çiğnemekle kalmayıp aynı zamanda kanunlara saygısız olmayı ve kanun dışı işleri küçümsemeyi de öğrenmesidir. Dolayısıyla sınırlama aslında amaçladığının tam tersi bir işlev görüyor. Çözüm, sınırlamanın kaldırılması değil, sınırlamanın koyulmasında yaşın değil kapasitenin ölçü alınmasıdır. Aynı durum ehliyet için de söz konusu olmalıdır. Nitekim tarım yapılan köylerde 14 ile 15 yaşlarında çok sayıda genç, gayet iyi traktör kullanarak anne-babalarına yardımcı oluyorlar.”

Epstein dinlerde de ergenlik diye bir dönem olmadığını, Yahudilikte pubertiden sonra Bar Mitzvah adıyla gence yetişkinliğe hoş geldin partisinin yapıldığını, İslamiyet’te ise pubertiden sonra yetişkinle gencin aynı sorumluluklara sahip olduğunu söylüyor.

Ergenlik döneminde beynin gelişmeye devam ettiği ve dolayısıyla ergenin beynini bir yetişkin kadar işlevsel kullanamayacağı iddiası ile ilgili olarak da Epstein, beynin gelişiminin hiç durmadığını, hayat boyu devam ettiğini, bunda sadece yaşın değil kültürün de etkili olduğunu ifade ediyor. Dünya çapında 100’den fazla kültürde ergenlik diye bir kavram olmadığı için gençlerin yetişkinlerle aynı sorumlulukları aynı kalitede yerine getiriyor olmasını da iddiasını desteklemek için örnek olarak gösteriyor.

Epstein ergenlik döneminde vücutta, duyguda ve düşüncede ciddi değişimler olduğunu ve bu değişimlerin kişiyi çocukluktan çıkardığını düşünüyor. Ancak ona göre kişi pubertinin ardından çocukluktan çıkıp ergenliğe değil yetişkinliğe geçiyor. Hormonlarla ilgili bir değişikliğin olduğunu ancak bu değişikliğin yaygın şekilde kabul edildiği gibi Amerikan ergenlerinde görülen aykırı davranışların sebebi olmadığını söyleyen Epstein, bu iddiasını temellendirmek için dünyanın farklı yerlerindeki az gelişmiş ülkelerle Amerika’daki ergenlerin yaşlarının aynı olmasına rağmen sorun çıkarma konusunda oldukça farklılıklarını söylüyor. Ona göre Amerika’daki ergenlerde yaşanan problemlerin sebepleri ise; kötü rol modeller (akranlar ve medya ikonları), akran baskısı, yetişkinlerden izole olma ve ebeveynle çatışma, zorunlu okul ve kendi hayatlarıyla ilgili karar alma imkânlarının olmamasıdır. Bunların sonucunda da Amerika’da ergenler ciddi krizler yaşamaktadır. Her yıl 2 milyon ergen intihara kalkışmakta, ergenler arasında yasal ve yasal olmayan ilaç kullanımı son yıllarda ciddi oranlarda artmaktadır. Yine Amerika dünyanın en yüksek ergen hamileliği oranına sahiptir. 5.5 milyon ergenin depresyon nedeniyle danışmanlık alması ise meselenin bir diğer can alıcı noktasını ortaya koymaktadır.

Epstein sonuç olarak ergenlerin şu an para harcama, ilaç ve uyuşturucu kullanma, partilere katılma gibi konularda çok fazla özgürlükleri olduğu halde çalışma, okuma, evlenme, iş kurma vs. gerçek hayat konularında

seçenekleri olmadığını söylüyor. Ergenlik dönemi çatışmaları ve krizi etrafında dönen tartışmaların da ergenlerin yetişkinlerin dünyasına kabul edilerek, onlara kapasitelerine göre yetişkinlerle eşit seçme hakları verilmesiyle çözülebileceğini iddia ediyor.

Hiç şüphesiz Epstein ve takipçilerinin haklı olduğu oldukça sağlam noktalar var. Ancak bu durum fizyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal anlamda (0-2 yaş hariç) en hızlı değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminin var olmadığını göstermiyor. Çünkü her değişim yabancılaşmayı; her yabancılaşma zorlukları beraberinde getirir. Ergenler de çok farklı alanlarda yaşadıkları değişimlerle kendilerine bir süre yabancılaşmakta ve bu yabancılaşmanın zorluklarını yaşamaktadırlar. Dolayısıyla bu zorlukları göz önünde bulundurmadan çocukluktan direk yetişkinler dünyasına adım atmanın tehlikelerini göz önünde bulundurmak, çok ciddi önem arz etmektedir. Ancak Epstein'in de işaret ettiği gibi ergenlere kapasitelerini kullanma ve gerçek hayat konularıyla ilgili karar verme imkânının ve sorumluluğunun verilmemesi ise ergenliği bir türlü bitmeyen ve hayata bir türlü katılmadığı için psikolojik problemlerden kurtulamayan gençlerin hızla artmasını ve toplum için önemli birer sıkıntı kaynağı olmalarını da beraberinde getirecektir. Bu noktada anne-babaların ve eğitimcilerin ergenler ve ergenlik dönemi hakkında daha doğru bilgiler edinmesi ve ergenleri hayata katmaya yönelik uygulamalar geliştirmesi, sorunun çözümünde anahtar işlevi görecektir.

**Mehmet Dinç**

*Özel Sayı Editörü*



Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 9-30

ISSN 2147-8473

Başvuru | 17 Nisan 2015

Kabul | 9 Ağustos 2015

## Makale

# Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirliği

İbrahim Demirci<sup>a</sup>

Füsun Ekşi<sup>b</sup>

## Öz

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin iyi oluşunu ölçmeyi amaçlayan EPOCH Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin güvenilirliğini ve geçerliğini incelemektir. EPOCH teorisine göre ergenlerin iyi oluşu; bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) özelliklerini içermektedir. Çalışma grubu 262 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 137'si erkek, 123'ü kız öğrencidir. Yaş ortalamaları 15.74 ( $\pm 1.17$ ) olan katılımcıların yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin madde analizi için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Verilerin analizleri için LISREL 8.88 ve SPSS 20.0 programları kullanılmıştır. Ölçeğin beş boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur ( $\chi^2 = 381.29$ ,  $sd = 160$ ,  $RMSEA = .074$ ,  $NFI = .96$ ,  $NNFI = .98$ ,  $CFI = .98$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .96$  ve  $SRMR = .052$ ). Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .37 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayılarının, .41 ile .77 arasında değiştiği görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun ergenlerin iyi oluşunu ve gelişimini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** PERMA • EPOCH • İyi oluş • Gelişim • Geçerlik • Güvenirlik • Doğrulayıcı faktör analizi

## a Yetkilendirilmiş yazar

Uzm. İbrahim Demirci, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Öğrencisi  
Elektronik posta: [ibrahimdemircipdr@gmail.com](mailto:ibrahimdemircipdr@gmail.com)

b Yrd. Doç. Dr. Füsun Ekşi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul  
Elektronik posta: [eksifusun@gmail.com](mailto:eksifusun@gmail.com)

Düşünce tarihi boyunca ideal işlevselliğin nelerden oluştuğu ve iyi bir yaşamın neleri içermesi gerektiğiyle ilgili tartışmalar yaşanmıştır. İyi olma kavramı, ideal psikolojik işlevselliği ve deneyimi ifade etmektedir. İyi oluş kavramının ne olduğu ve nasıl tanımlandığı, hem gündelik hayatın önemli bir içeriği hem de bilimsel araştırmaların odak noktası olmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Ancak psikoloji alanında geçtiğimiz yüzyılda yapılan çalışmaların, sağlıktan çok hastalığa, cesaretten çok korkuya, sevgiden çok saldırganlığa odaklandığı ifade edilmektedir. Psikolojiyle ilgili makalelerin elektronik ortamdan taranması sonucunda, 1887-2000 yılları arasında, öfkeyle ilgili 8072, anksiyeteye ilgili 57.800 ve depresyonla ilgili 70.856 makale bulunurken, neşe üzerine 851, mutluluk üzerine 2958, yaşam memnuniyet üzerine 5701 makale bulunmuştur. Olumsuz duygular üzerine yapılan her 14 araştırmaya karşılık, olumlu duygular üzerine yapılmış sadece bir araştırma olduğu görülmüştür (Myers, 2000, s. 56). Başka bir ifadeyle, 20. yüzyılın ikinci yarısında psikolojide, depresyon, ırkçılık, şiddet, öz saygı yönetimi, irrasyonallite ve olumsuz koşullar altında yetişme konularında, bilgisini oldukça artırırken; karakter güçleri, erdemler ve mutluluk veya sivil katılıma katkıda bulunan şartlar üzerine fazla bir şey söylenmemiştir (Gable ve Haidt, 2005).

İnsan psikolojisinin pozitif özellikleri konusunda yapılan çalışmalardaki bu eksiklik, araştırmacıları ruh sağlığının olumlu yönleriyle ilgilenmeye yönlendirmiştir. Pozitif psikoloji, insan doğasının güçlü yanları, olumlu kişisel özellikleri ve erdemler üzerine odaklanarak, insanın yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemiştir. Pozitif psikolojinin bakış açısına göre işlevsellik, hastalığın olmamasından daha fazla bir şeydir ve sadece yanlış giden şeylere değil; iyi giden şeylerin neler olduğuna da odaklanılması gerekmektedir. Böylece hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin neler olduğu konusunda daha çok bilgi edinilmeye başlanmıştır. Pozitif psikoloji alanı, iyi oluş, hoşnutluk ve doyum (geçmişe dönük), umut ve iyimserlik (geleceğe dönük) ve akış ve mutluluk (şimdiki zaman) gibi değerli öznel deneyimlerle ilgilidir. Pozitif psikoloji, bireysel düzeyde sevmeye ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişilerarası yetenekler, estetik duyarlılık, sebatkârlık, affedicilik, orijinallik, gelecek yönelimlilik, maneviyat, yüksek yetenek, bilgelik gibi olumlu özelliklerle ilgili; grup düzeyinde sorumluluk, bakım/destek, özgecilik, medenilik, ılımlılık, tolerans ve iş ahlakı gibi yurttaşlık erdemleriyle ve bireyi daha iyi bir yurttaş olmaya götüren kurumlarla ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, olumlu duyguların, olumlu karakter özelliklerinin ve bunları mümkün kılan kurumların incelenmesini kapsayan şemsiye bir kavramdır (Seligman, Ste-

en, Park ve Peterson, 2005). Pozitif psikoloji, insanların en üst düzeydeki işlevselliğine ve gelişimine katkıda bulunan süreç ve şartların incelenmesidir. Bu şekilde tanımlandığında, pozitif psikoloji, uzun bir tarihe sahiptir ve tarihi, James'in 1902 basımlı "Sağlıklı Zihin" adlı çalışmasından başlayarak Alport'un 1958'deki çalışmalarında olumlu insani özellikler konusuna olan ilgisine, Maslow'un 1968'de ortaya attığı hasta insanlar yerine sağlıklı insanları inceleme konusundaki fikirlerine, Cowen'in 2000'de çocuk ve gençlerin zorlukları yenme gücü üzerine yaptığı çalışmalara kadar uzanır (Gable ve Haidt, 2005).

21. yüzyılda pozitif psikolojiyle ilgili çalışmaların sayısı ve niteliği, belirgin bir artış göstermiştir. Pozitif psikoloji alanında kongreler düzenlenmeye, bu alana özgü dergiler yayınlanmaya başlanmıştır. Pozitif psikoloji giderek bireysel, toplumsal, ulusal ve uluslararası seviyelerde öznel psikolojik iyi oluşu inşa etme ve izlemeye daha fazla odaklanmaktadır. Problemlerle uğraşmak mutlaka çok önemlidir, fakat bireyin güçlü yanlarını geliştirmek çok daha büyük faydalar sağlayabilir (Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg, 2015). Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalarda, iyi oluş kavramıyla ilgili çeşitli teoriler ortaya atılmıştır. İyi oluş konusunda yapılan tanımlamaların, günlük hayatı ve bilimsel araştırmaları etkileme potansiyeline sahip olduğu ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş konusundaki araştırmalarda iki büyük geleneği temsil eden öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları, farklı bakış açıları ve felsefi yaklaşımlardan hareketle temellendirilmiştir. Hazcılık (hedonism), iyi oluşu zevk almak ve mutluluk olarak görmekle, öznel iyi oluş kavramını temsil etmektedir. İşlevsellik (eudaimonism) ise iyi oluşu, mutluluğun ötesinde bir şey olarak görmekle, kavramı insanın potansiyelini gerçekleştirme olarak ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001).

Diener'in (1984) öznel iyi oluş kavramıyla ortaya koyduğu hazcı bakış açısı, olumlu duygulanımın daha çok yaşanmasını ve yaşamdan doyum almayı, iyi oluş olarak tanımlamaktadır. Ryff (1989) ise iyi oluşun iyi hissetmekten farklı olarak, insanın hayatın belirli alanlarında yaşamını işlevsel olarak sürdürmesiyle mümkün olabileceğini ifade etmiştir. Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçları ve kişisel gelişim boyutlarından oluşmaktadır. Keyes (1998) de iyi oluşu tanımlarken bireysel ölçütlerin yanında sosyal ölçütlerin de değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmiş ve bireyin sosyal hayatına ilişkin güçlükleri ve görevleri içinde bulunduran sosyal iyi oluş kavramını ortaya koymuştur.

İyi oluş kavramına yönelik açıklamalar incelendiğinde, yaklaşımların çok boyutlu olması dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar iyi oluşun tek bir boyutla açıklanamayacağını ve iyi oluşun birçok yönü olduğunu göstermektedir. Örneğin Seligman (2011) iyi oluşun tek bir ölçümle tanımlanamayacağını ve çeşitli boyutların bir arada olduğu ölçümlerin daha doğru olacağını ifade etmektedir. İyi oluş kavramıyla ilgili bakış açılarını bir araya getiren araştırmacılardan biri olan Seligman (2002), otantik mutluluk kavramıyla ilgili olarak keyifli hayat (pleasant life), hayata bağlılık (engagement life) ve anlamlı hayat (meaningful life) olmak üzere üç farklı mutlu hayat şekli tanımlamaktadır. Keyifli hayat, bireyin yaşamdan keyif almasını; hayata bağlılık, bireyin yaptığı işe tamamen kendini vermesini; anlamlı hayat ise bireyin kendinden daha büyük bir şeye ait olma hissini ve ona hizmet etmesini ifade etmektedir. Seligman'a (2002) göre tam işlevsel yaşam, geçmiş ve gelecek hakkında olumlu duygular yaşamayı, olumlu duyguların tadını çıkarmayı, karakter güçlerini kullanarak yaşamda anlam elde etmeyi içermektedir. Seligman (2011), otantik mutluluk üzerine yapılan çalışmaların sonucunda, mutluluk kavramı yerine iyi oluş kavramını ve gelişim (flourish) kavramını kullanmayı tercih etmiştir. Otantik mutluluk kavramının açıklamasında kullandığı keyifli hayat, hayata bağlılık ve anlamlı hayat kavramlarına olumlu ilişkiler ve başarı boyutlarını da eklemiştir. Bireyin iyi oluşu için yapılan bu beş boyutlu kavramlaştırma, olumlu duygular (positive emotions), bağlılık (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarılar (accomplishments) boyutlarını içermektedir ve bu kavramların İngilizce orijinallerinin baş harflerinden oluşan PERMA kısaltması ile ifade edilmektedir.

Seligman'ın (2011) PERMA modelindeki olumlu duygular mutluluğun hazzına karşılık gelir (örneğin, neşeli ve hoşnut hissetmek gibi). Bağlılık, kurum ve aktivitelere psikolojik olarak bağlanmaya karşılık gelir (örneğin, yoğunlaşmış ilgi ve yaşama bağlı olma gibi). Olumlu ilişkiler, sosyal olarak bütünleşmiş olmak, başkaları tarafından ilgi görüp desteklenmek ve sosyal bağlantılarından memnun olmak olarak tanımlanabilir. Anlam, kişinin yaşamının değerli olduğuna ve kendisinden daha büyük bir şeye bağlı olduğuna dair inancına karşılık gelir. Başarılar ise amaçlara doğru ilerleme, günlük aktiviteleri yapabilme duygusu ve başarma duygusuna sahip olmak olarak tanımlanabilir.

İyi oluş konusunda yapılan araştırmaların, geliştirilen teorilerin ve ölçme araçlarının çoğunlukla yetişkinlere odaklandığı görülmektedir. Çocuk hakları ve

özellikle çocukların katılım hakkı konusunda artan ilginin, çocuklar ve ergenler üzerinde yapılacak çalışmaları teşvik edeceği düşünülmektedir (Casas, 2011). Nüfusun önemli bir bölümünü oluşturan geleceğin yetişkinlerinin iyi oluşu üzerinde yapılan çalışmalar, bu alanda yapılacak düzenlemelere ve geliştirilecek politikalara rehberlik edebilir.

Seligman'ın (2011) PERMA teorisi daha çok yetişkinler için uygun bir boyutlandırma olarak görülmektedir. Bu nedenle PERMA teorisi, Kern ve arkadaşları (2015) tarafından gençler için uyarlanmış ve gelişimsel olarak daha uygun hale getirilmiştir. Beş boyutlu iyi oluş modelinin ergenler için uyarlanması sonucunda, iyi oluşun boyutları, bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) şeklinde isimlendirilmiş ve bu kavramların İngilizce orijinallerinin baş harflerinden oluşan EPOCH kısaltması ile ifade edilmiştir. Bağlılık, bireyin yaptığı işe, katıldığı aktivitelere ve tamamlayacağı görevlere tam olarak dâhil olması ve odaklanması anlamına gelmektedir. Yüksek düzeyde bağlılık, kendini zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar etkinliğe kaptırmak anlamına gelen “akış” kavramıyla ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Kararlılık, bireyin engellerle karşılaşsa bile hedeflerine doğru ilerleme konusunda gösterdiği kabiliyeti ifade etmektedir. İyimserlik boyutu, gelecekte umutlu olma ve gelecek konusunda güvende hissetme olarak tanımlanmaktadır. İyimserlik, olayların olumlu yanlarını görmeyi ve olumsuz olayların geçici, dış kaynaklı ve duruma özgü olduğu düşüncesini içermektedir. İlişkililik, bireyin ilişkilerinden memnun olmasını, birileri tarafından ilgi gördüğü, sevildiği, değer verildiği ve başkaları için de bu duyguları hissettiği ilişkileri ifade etmektedir. Mutluluk boyutu ise anlık duygulardan ziyade bireyin hayatından genel olarak memnun olması anlamına gelmektedir (Kern ve ark., 2015).

Pozitif psikolojik alanında yapılan çalışmalar, sosyal politikaları ve kurumları etkilemiştir. Pozitif psikolojinin etkilediği alanlardan biri de eğitimidir. Pozitif eğitim yaklaşımının, okullarda akademik performansın yanı sıra öğrencilerin iyi oluşlarını da olumlu etkilediği ortaya konulmuştur (Waters, 2011). Pozitif eğitim, erken yaşlardan itibaren kendini incelemeyi, ruh sağlığını yönetmeyi, böylece öz farkındalığın ve duygusal zekânın gelişmesine yardımcı olmaktadır (Waters, 2014).

Pozitif psikolojinin önemli araştırma alanlarından biri de pozitif gençlik gelişimidir (PGG). Pozitif gençlik gelişimi, gençlerin olumlu özellikleri, güçlü yanları,

karakter güçlerini üzerine odaklanarak ve bu özelliklerin gelişimini destekleyerek yetişkinlik döneminde yaşamlarını işlevsel bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu alanda geliştirilen modellerden biri olan 5C modeli (competence, confidence, character, caring, and connection) yeterlik, kendine güven, ilişkiler, karakter ve merhamet boyutlarıyla pozitif gençlik gelişimini kavramsallaştırmaktadır (Lerner, Phelps, Forman ve Bowers, 2009). EPOCH teorisıyla pozitif gençlik gelişimi, birbiriyle benzerlik gösterse de bazı yönleriyle birbirinden ayrılmaktadır. Örneğin, PGG sistem yaklaşımını kullanırken; EPOCH, pozitif psikoloji bakış açısıyla bireyin güçlü yanları üzerinde durmaktadır. Ayrıca PGG, bağlama özgü bazı özelliklerin gelişimini hedeflemektedir. Ancak EPOCH için bu durum söz konusu değildir. Örneğin EPOCH bağlılık kavramıyla bireyin sınıfa ve okula olan bağlılığı ile bilgisayarda oyun oynarken gösterdiği bağlılık arasında bir ayrım yapmamaktadır (Kern ve ark., 2015).

Bu çalışmada, iyi oluş kavramını beş boyutlu modelle açıklayan Seligman'ın (2011) PERMA teorisinin ergenler üzerinde uyarlanmasını test etmek amacıyla geliştirilmiş olan EPOCH Ölçeği'nin (Kern ve ark., 2015) Türkçeye uyarlanması amaçlanmaktadır.

### **Yöntem**

EPOCH Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak amacıyla, öncelikle ölçeği geliştiren Kern ile elektronik posta yoluyla iletişime geçilerek, ölçeğin uyarlanabilmesi için gereken izin alınmıştır. EPOCH Ölçeği, İngilizce bilgisi yeterli olan beş akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra Eğitim Bilimleri alanından iki uzman, İngilizce ve Türkçe formları incelemişlerdir. Anlam ve dilbilgisi açısından düzenlemeler yapılarak, ölçeğin Türkçe formu elde edilmiştir. Daha sonra iyi derecede İngilizce bilen bağımsız bir uzman, Türkçe ölçeği tekrar İngilizceye çevirmiştir. Tekrar çeviri formu, incelemesi için ölçeği geliştiren Kern'e gönderilmiştir. Gerekli düzeltmeler üzerinde görüşülerek Türkçe form uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin madde analizi için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Verilerin analizleri için LISREL 8.88 ve SPSS 20.0 programları kullanılmıştır.



## Çalışma Grubu

Araştırma için veri toplanan çalışma grubu, üç farklı lisede öğrenim gören 262 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 137'si erkek, 123'ü kız öğrencidir. Öğrencilerin 2'si cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımların yaşları, 14 ile 18 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 15.74 ( $\pm 1,17$ ) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 73'ü 9. Sınıf, 84'ü 10. Sınıf, 53'ü 11. Sınıf, 50'si 12. sınıf öğrencisidir. Buna ek olarak, ölçüt bağıntılı geçerlik için EPOCH ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu 62 lise öğrencisine uygulanmıştır.

## Veri Toplama Araçları

**EPOCH Ölçeği:** Kern ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen EPOCH Ölçeği, Seligman'ın iyi oluş ile ilgili 5 boyutlu kavramsallaştırmasını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu 5 boyutlu iyi oluş modelinin ergenler için uyarlanması sonucunda bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) boyutları geliştirilmiştir. Ölçekteki maddeler 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında 5'li Likert derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde, her boyutta puanların ortalamasının alınmasıyla 1 ile 5 arasında bir puan üretilmekte ve bu 5 boyut gösterge paneli yaklaşımı ile rapor edilmektedir. Her boyutta 4 madde olmak üzere toplamda 20 madde bulunan ölçekte, ters puanlanan madde yoktur.

**Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu:** Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucu öz değeri 2.782 olan ve toplam varyansın %39,74'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin tek faktörlü yapısı, doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri;  $\chi^2/sd = 2.77$ ,  $AGFI = .93$ ,  $GFI = .97$ ,  $CFI = .95$ ,  $NFI = .92$ ,  $IFI = .95$ ,  $RMSEA = .074$  olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, ölçeğin, Yaşam Doyumu Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmış ve .61 ( $p < .001$ ) düzeyinde korelasyon olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formu 7 maddeden oluşmaktadır (Doğan ve Çötök, 2011).

## Bulgular

### Madde Analizi ve Güvenirlik

Ölçeğin maddelerinin ölçeğin toplam puanını yordama gücünü ve ayırt ediciliğini belirlemek üzere madde analizi yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları; ilişkililik için .68 ile .77, bağlılık için .60 ile .69, mutluluk için .66 ile .77, iyimserlik için .61 ile .75 ve kararlılık için .41 ile 56 arasında değişmektedir. EPOCH Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için .95 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları, ilişkililik için .88, bağlılık için .84, mutluluk için .88, iyimserlik için .84 ve kararlılık için .72, olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

*EPOCH Ölçeği'nin Güvenirlik Bulguları, Düzeltilmiş Madde Toplam Puan Korelasyonları, Maddelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları*

	M. No	Min	Max	$\bar{X}$	Ss	$r_{jk}$	$\alpha_n(262)$
İlişkililik	e1	1.00	5.00	3.72	1.55	0.74	.88
	e10	1.00	5.00	3.59	1.45	0.68	
	e14	1.00	5.00	3.76	1.51	0.78	
	e16	1.00	5.00	3.90	1.49	0.77	
Hayata bağlılık	e5	1.00	5.00	3.60	1.37	0.64	.83
	e7	1.00	5.00	3.47	1.32	0.69	
	e11	1.00	5.00	3.14	1.26	0.60	
	e12	1.00	5.00	3.31	1.35	0.69	
Mutluluk	e4	1.00	5.00	3.49	1.34	0.77	.88
	e8	1.00	5.00	3.42	1.44	0.66	
	e6	1.00	5.00	3.33	1.41	0.74	
	e20	1.00	5.00	3.56	1.48	0.76	
İyimserlik	e3	1.00	5.00	3.49	1.42	0.67	.84
	e13	1.00	5.00	3.15	1.29	0.61	
	e15	1.00	5.00	3.45	1.45	0.75	
	e18	1.00	5.00	3.34	1.36	0.68	
Kararlılık	e2	1.00	5.00	3.45	1.40	0.50	.72
	e9	1.00	5.00	2.97	1.31	0.41	
	e17	1.00	5.00	3.31	1.30	0.56	
	e19	1.00	5.00	3.20	1.25	0.55	

Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistikleri gösteren bulgular, Tablo 2'de yer almaktadır. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları, .53 ile .91 arasında değişmektedir.

Tablo 2  
EPOCH Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Ölçekler	1	2	3	4	5	6
1. EPOCH	1					
2. Hayata bağlılık	.87	1				
3. Kararlılık	.77	.65	1			
4. İyimserlik	.91	.75	.66	1		
5. İlişkililik	.85	.70	.56	.70	1	
6. Mutluluk	.87	.72	.53	.78	.66	1
Ortalama	3.43	3.38	3.23	3.36	3.74	3.45
Standart Sapma	0.97	1.07	0.97	1.14	1.28	1.21
Min	1.20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Max	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00

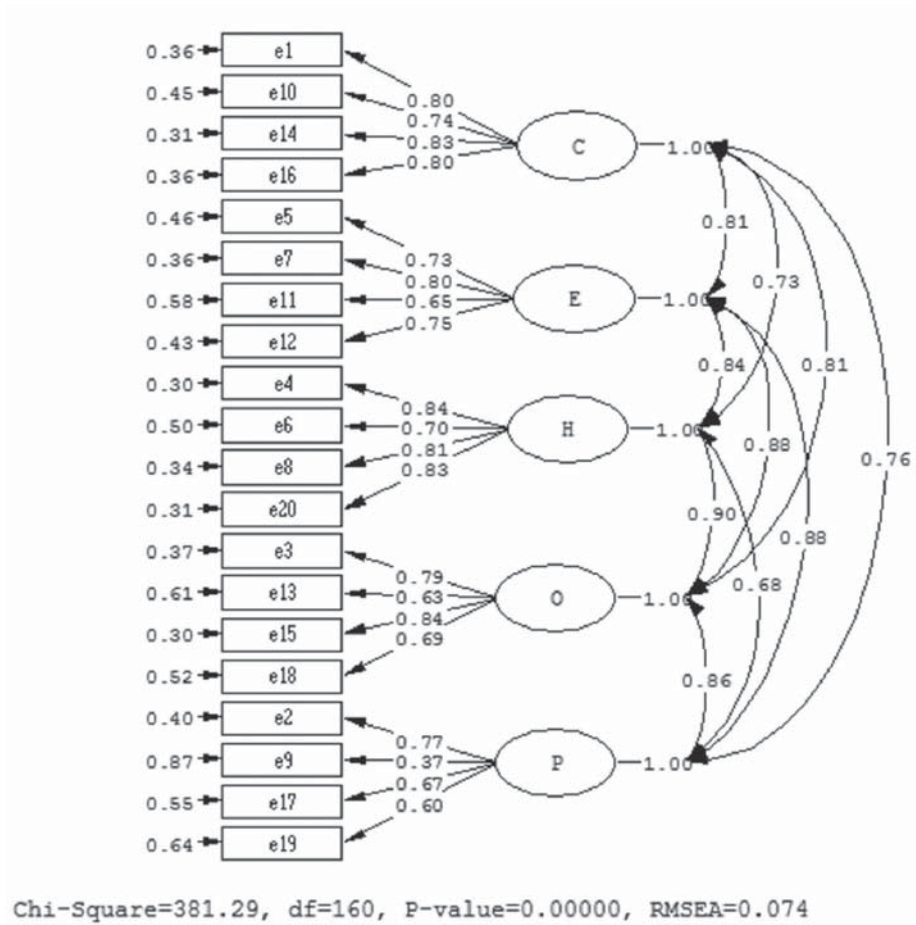
\*\*  $p < .01$ .

## Yapı Geçerliği

Ölçeğin 5 boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerleri;  $\chi^2 = 381,29$ ,  $sd = 160$ ,  $RMSEA = .074$ ,  $NFI = .96$ ,  $NNFI = .98$ ,  $CFI = .98$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .96$  ve  $SRMR = .052$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri, .37 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin 5 faktörlü yapısının uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin 5 boyutlu faktör yapısı Şekil 1'de görülmektedir.

## Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

EPOCH Ölçeği'nin ölçüt-bağıntılı geçerliği için Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. EPOCH ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu 62 lise öğrencisine uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon katsayılarını gösteren bulgular Tablo 3'te yer almaktadır. Aşağıdaki tabloda da görüldüğü üzere EPOCH Ölçeği'nin toplam puanı ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu arasında .61 düzeyinde pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. EPOCH Ölçeği'nin alt boyutları ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu arasındaki korelasyon katsayıları, .35 ile .60 arasında değişmektedir.



Şekil 1: EPOCH'un Path Diyagramı ve faktör yükleri.

Tablo 3

*EPOCH Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları*

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7
1. EPOCH							
2. Hayata bağlılık	.75	1					
3. Kararlılık	.68	.31	1				
4. İyimserlik	.80	.62	.38	1			
5. İlişkिलilik	.81	.45	.52	.57	1		
6. Mutluluk	.70	.37	.36	.44	.52	1	
7. Oxford Mutluluk	.61	.35	.38	.54	.60	.44	1

## Tartışma

Bu çalışmanın amacı, iyi oluş kavramını 5 boyutlu modelle açıklayan Seligman'ın (2011) PERMA teorisini ergenlerin üzerinde uyarlanmasını test etmek amacıyla geliştirilmiş olan EPOCH Ölçeği'nin (Kern ve ark., 2015) Türkçeye uyarlanması ve Türk kültüründe sınanmasıdır. Bu amaçla ölçek öncelikle iyi derecede İngilizce bilen beş akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra iyi derecede İngilizce bilen bağımsız bir uzman ölçeği İngilizceye geri çevirmiştir. Ölçeği geliştiren yazar grubundan Kern'in geri çeviri formunu incelemesinden sonra gerekli düzeltmeler üzerinde görüşülerek, Türkçe form uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

EPOCH Ölçeği'nin madde analizi için düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları, ölçekteki maddelerden alınan puanlar ile ölçeğin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu değerlerin pozitif ve yüksek olması bir ölçekteki maddelerin benzer davranışları örneklediğini ifade etmektedir. Düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonlarının .30'un üzerinde olması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak ölçekteki maddelerin benzer davranışları ölçtüğünü gösteren korelasyonların yeterli olduğu söylenebilir.

EPOCH Ölçeği'nin 5 boyutlu yapısının geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde incelenen 5 boyutlu modelin uyumunu değerlendirmek için kullanılan uyum indekslerinin değerleri ve uyum indeksi değerlerinin ölçütleri karşılaştırılmıştır. Ölçeğin uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir değerlerde olduğu ve ölçeğin 5 faktörlü yapısının bu çalışma grubunda da geçerli olduğu bulunmuştur (Brown ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999; Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger 2003).

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .70'in altına düşmemesi gerektiği ifade edilmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Ölçeğin toplam puanının ve alt boyutların güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir.

Ölçüt geçerliği çalışmasında, EPOCH Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu arasındaki ilişkilere bakılmıştır. EPOCH Ölçeği'nin toplam puanı ve alt boyutları beklenildiği gibi Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. EPOCH Ölçeğinin geliştirilme

çalışmasında, pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kern ve ark., 2015).

Ölçeğin geçerliğini ve güvenilirliğini incelemek için yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, ergenlerin iyi oluşunu ve gelişimini, hayata bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk boyutlarıyla ölçen EPOCH Ölçeği'nin, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçek çok boyutlu yapısıyla bireyin güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirmeye fırsat vermektedir. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıların EPOCH Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar değerlendirilerek, ihtiyaç duyulan alanlarda iyi oluşu geliştirici çalışmalar yapılabilir. Kararlılık alt boyutundan düşük puan alan bir öğrenciye bu alanda müdahalelerde bulunularak, öğrencinin hedeflerine doğru ilerleme konusunda gösterdiği çabanın artmasına yardımcı olunabilir. Ölçeğin ergenlerin iyi oluşu ile ilgili beş farklı boyutunun kısa sürede değerlendirilebilecek ve kolayca yanıtlanabilecek bir yapıda olduğu söylenebilir.

---

*Extended Abstract*

---

# Five-Dimensional Model of Adolescent Well-Being: Validity and Reliability of the Turkish Version of the EPOCH Measure

İbrahim Demirci<sup>a</sup>

Füsün Ekşi<sup>b</sup>

## Abstract

The aim of this study is to investigate the reliability and validity of the Turkish version of the EPOCH Measure of Adolescent Well-being. EPOCH theory suggests that adolescent well-being consists of five different positive characteristics: engagement, perseverance, optimism, connectedness, and happiness. The sample of this study consisted of 262 high school students. Of the participants, 137 were male and 123 were female. Their ages ranged from 14 to 18. The mean age for participants was 15.74 ( $\pm$  1.17). For validity testing, confirmatory factor analysis was performed. For reliability testing, Cronbach's alpha internal consistency coefficients and item-total correlations were examined. Data was analyzed using SPSS 20.0 and LISREL 8.8. The results of confirmatory factor analysis showed that the five-factor model fit was acceptable ( $\chi^2 = 381.29$ ,  $df = 160$ ,  $RMSEA = .074$ ,  $NFI = .96$ ,  $NNFI = .98$ ,  $CFI = .98$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .96$ , and  $SRMR = .052$ ). Factor loadings ranged from .37 to .84. The internal consistency reliability coefficient of the scale was calculated as .95. The internal consistency reliability coefficients of the subscales ranged from .72 to .88. The corrected item-total correlations ranged from .41 to .77. Finally, this study revealed the EPOCH measure to be a valid and reliable scale and able for use in scientific studies in Turkey. The EPOCH measure may be used as an efficient instrument in order to specifically measure adolescent flourishing and well-being.

**Keywords:** PERMA • EPOCH • Well-being • Flourishing • Validity • Reliability • Confirmatory factor analysis

## a Corresponding author

İbrahim Demirci (MA), Marmara University, PhD Candidate of Psychological Counseling and Guidance  
Email: [ibrahimdemircipdr@gmail.com](mailto:ibrahimdemircipdr@gmail.com)

b Assist Prof. Füsün Ekşi (PhD), Faculty of Educational Sciences, Istanbul Medeniyet University, Istanbul Turkey  
Email: [eksifusun@gmail.com](mailto:eksifusun@gmail.com)

Throughout the history of thought, what composes ideal functionality has been debated with what is necessary to compose a good life. The concept of well-being represents ideal psychological functioning and experience. The concept and definition of well-being have been both an important ingredient of everyday life and the focal point of scientific research (Ryan & Deci, 2001). However, many studies made in the field of psychology in the past century have been stated with a focus on illness rather than health, fear rather than courage, and aggression rather than affection. As a result of scanning the digital archives of articles related to psychology, while 8,072 articles were found on anger, 57,800 articles on anxiety, and 70,856 on depression, only 851 articles were found on joy, 2,958 articles on happiness, and 5,701 articles on life satisfaction. This shows that for every 14 researches performed on negative emotions, only one research was performed on positive emotions (Myers, 2000, p. 56). In other words, while psychology very much increased knowledge on issues of upbringing under depression, racism, violence, self-esteem management, irrationality, and adverse conditions, it did not have much to say on conditions found for contributing to character strengths, virtues, happiness, or civic participation (Gable & Haidt, 2005).

While at the individual level positive psychology relates to positive features such as affection and the capacity to function, courage, interpersonal skills, aesthetic sensitivity, steadfastness, forgiveness, originality, future orientation, spirituality, higher skills, and wisdom, at the group level it is concerned with civic virtues such as responsibility, care and support, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethics, as well as with institutions that lead an individual to being a better citizen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positive psychology is an umbrella concept that covers positive emotions and positive character traits; it also covers the examination of institutions which enable these (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Positive psychology is increasingly more focused on constructing and monitoring subjective well-being at the individual, community, and international levels. It is absolutely critical to deal with problems; developing the strengths of an individual, however, can provide much greater benefits (Kern, Benson, Steinberg, & Steinberg, 2015). In the research on well-being the concepts of subjective well-being and psychological well-being, two great traditions, are based on different perspectives and a philosophical approach. Self-gratification (hedonism), while



viewing well-being as happiness and taking pleasure, represents the concept of the subjective viewpoint of well-being. Functionality (eudaimonism) refers to well-being as a realization of human potential seen as something beyond happiness (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryan & Deci, 2001).

Diener (1984) described the hedonic point of view that reveals the subjective concept of well-being as experiencing positive affectivity more and taking satisfaction from life. Ryff (1989) stated that well-being as a function, unlike the well-being that feels good, can be possible with the continuation of life. Ryff's model of psychological well-being consists of the dimensions of self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, life goals, and personal development. While defining well-being, Keyes (1998) also stated that social measures should be considered in addition to individual criteria and he revealed the concept of social well-being that is found within the challenges and tasks related to the social life of an individual.

It is worth noting the multi-dimensional approach when analyzing descriptions of the concept of well-being. Previous research has shown that well-being cannot be described as a single dimension and that it has many facets. Seligman (2011) expressed that well-being cannot be defined in a single measurement and that measurements would be more accurate with a combination of various dimensions. Seligman (2002), one of the researchers who combined the perspectives on the concept of well-being, described a happy life in three different ways: the pleasant life, the engaged life, and the meaningful life. As a result of the research performed on authentic happiness, Seligman (2011) chose to use the concepts of well-being and development (flourishing) in place of the concept of happiness. He added the dimensions of good relationships and accomplishments to the concepts of pleasant life, engaged life, and meaningful life, which had been used in authentic happiness. Conceptualization of the five dimensions that have been constructed for an individual's well-being includes the dimensions of positive emotions, engagement, positive relationships, meaning, and accomplishments, denoted in English by the acronym PERMA.

In Seligman's (2011) PERMA model, happiness refer to general feeling of happiness (for example, feeling cheerful or satisfied). Engagement refers to psychological attachments with institutions and activities (such as focused interest and being connected to life). A high level of engagement is expressed

with the concept of “flow,” which means to be so wrapped up in an activity that one can’t tell how much time has passed (Csikszentmihalyi, 1990). Perseverance refers to the demonstrated ability of an individual to progress towards their goals even if they encounter obstacles. The dimension of optimism is defined as being hopeful about the future and feeling secure on the topic of the future. Connectedness includes feelings of cared about and supported by others, and being satisfied with the one’s social connections (Kern et al., 2015).

In the studies performed on the topic of well-being, the theories and measuring tools that have been developed are mostly seen to have focused on adults. On the topic of children’s rights, the growing interest on children’s right of involvement is thought to encourage studies to be performed on children and adolescents (Casas, 2011).

In the area of positive psychology, studies have affected social policies and institutions. Education is one of the areas affected by positive psychology. The approach of positive education in schools has been shown to positively affect academic performance as well as the well-being of students (Waters, 2011, 2014).

One of the important research areas of positive psychology is positive youth development. Positive youth development (PYD) is an approach that aims to help youths maintain their lives functionally in adulthood, focusing on their positive characteristics, strong points, and character strengths as well as supporting the development of these characteristics. The 5C model, one of the models developed in this field, conceptualizes positive youth development through the dimensions of competence, confidence, character, caring, and connection (Lerner, Phelps, Forman, & Bowers, 2009).

In this study, the EPOCH measure (Kern et al., 2015) is intended for adaptation to Turkish. EPOCH has been developed for testing on adolescents as an adaption of Seligman’s (2011) PERMA theory, which explains the concept of well-being using a five-dimensional model.

## **Method**

Before adapting the EPOCH measure to Turkish, it was necessary to get permission for adapting the scale by contacting via e-mail Margaret L. Kern,

the developer of the measure. The process of translating the EPOCH measure to Turkish was performed by five academicians with sufficient knowledge of English. Afterwards, two Educational Studies experts studied the Turkish and English forms. By arranging the items' linguistics and meaning, the Turkish version of the scale was obtained. Then an independent expert who knows English very well translated the scale back into English. The back translation was sent to Margaret L. Kern, the scale developer, for review. Turkish version of the application was prepared as the necessary corrections were discussed.

Confirmatory factor analysis was conducted to test construct validity. To test the reliability of the scale, the coefficient for internal consistency was calculated. For analyzing the items of the scale, corrected item-total correlations were examined. LISREL 8.88 and SPSS 20.0 software were used for analyzing the data.

### **Study Group**

The study group that collected data for the study consisted of 262 students from three different high schools. Of the participants, 137 were male students and 123 were female students. The gender of two students was not specified. The participants' ages ranged between 14 and 18 years old with the mean age calculated as 15.74 ( $\pm 1.17$ ).

### **Data Collection Tools**

**EPOCH Measure:** EPOCH, developed by Kern et al. (2015), aims to measure Martin Seligman's conceptualization of the five dimensions related to well-being. As a result of this five-dimensional well-being model adapted for adolescents, the dimensions of engagement, perseverance, optimism, connectedness, and happiness (EPOCH) were developed.

**Oxford Happiness Questionnaire (Compact Scale):** The questionnaire was developed by Hills and Argyle (2002) and the Turkish adaptation was performed by Doğan and Çötök (2011). The results of exploratory factor analysis of the scale yielded a single factor structure that explained 39.74% of the total variance with an eigenvalue of 2.782.

## Findings

### Item Analysis and Reliability

Item analysis was performed in order to determine the strength of the items from the scale in predicting the total score and to determine its distinguishing affect. In the sub-dimensions of the scale, the corrected item-total correlations for the items ranged from .68 to .77 for connectedness, from .60 to .69 for engagement, from .66 to .77 for happiness, from .61 to .75 for optimism, and from .41 to .56 for perseverance. Cronbach's alpha coefficient of internal consistency for the EPOCH measure was found to be .95 for the total score. The internal consistency coefficients for the subscales were calculated as .88 for connectedness, .84 for engagement, .88 for happiness, .84 for optimism, and .72 for perseverance.

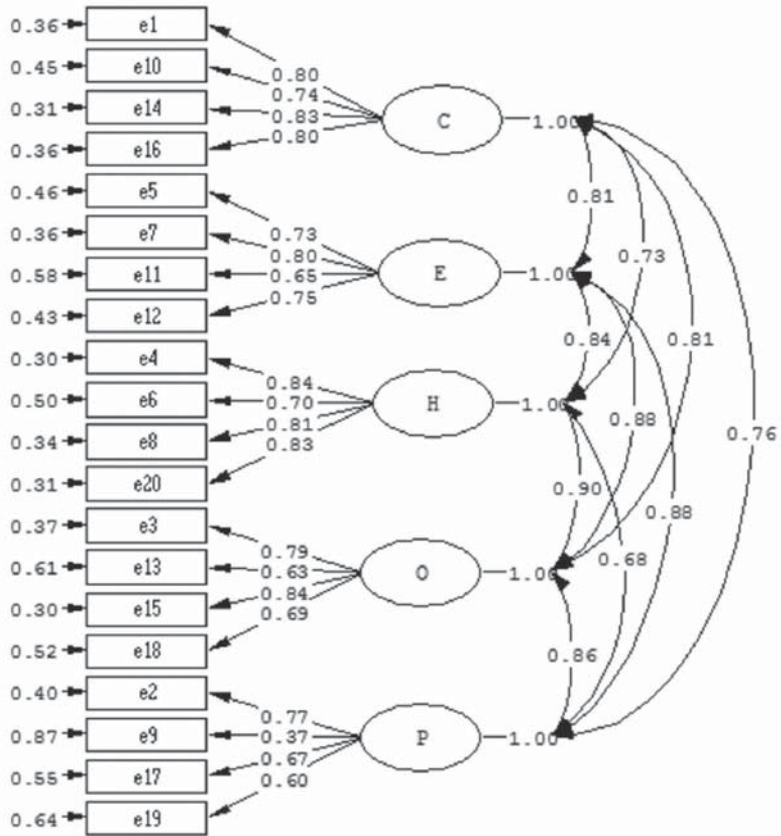
The correlation coefficients between the scale's total score and the subscales ranged between .53 and .91.

### Construct Validity

In order to determine the compatibility of the scale's five-dimensional model, the fit-index values that were calculated as a result of the implementation of confirmatory factor analysis were: chi-square = 381.29,  $df = 160$ , RMSEA = .074, NFI = .96, NNFI = .98, CFI = .98, IFI = .98, RFI = .96, and SRMR = .052. Factor loadings for the scale ranged from .37 to .84. The compliance values of the scale's five-factor structure were shown to be at an acceptable level. The five-dimensional structure of the scale is shown in Figure 1.

### Criterion-Related Validity

For criterion-related validity, the relationship between the EPOCH measure and the compact form of the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) were examined. The OHQ was applied to 62 high school students along with the EPOCH measure. The total score for the OHQ was found to have a positive correlation with the EPOCH measure at the level of .61. The correlation



Chi-Square=381.29, df=160, P-value=0.00000, RMSEA=0.074

Figure 1: EPOCH's path diagram and factor loadings.

coefficients between the sub-dimensions of the EPOCH measure and the OHQ ranged from .35 to .60.

## Discussion

The purpose of this study was to adapt the EPOCH measure to Turkish and test it in Turkish culture. The EPOCH measure (Kern et al., 2015) had been developed in order to test the adaptation of Seligman's (2011) theory of PERMA, which is a five-dimensional model describing the concept of well-being, on adolescents.

Corrected item-total correlations were examined for item analysis of the EPOCH measure. The corrected item-total correlations describe the relationship between the total score of the scale and the scores of items in the scale. Values that are positive and high imply similar behaviors from the items that are indicated on a scale. Corrected item-total correlations are recommended to be above .30 (Büyüköztürk, 2011). In this study, based on the findings obtained on the scale, the items can be said to have sufficient correlations, which shows the items measured similar behaviors.

Confirmatory factor analysis was conducted to test the validity of the five-dimensional structure of the EPOCH measure. In the confirmatory factor analysis, the fit-index values that were used to assess the fit of the examined five-dimensional model and the fit-index values of the scale were compared. The fit index values of the scale were at acceptable values and the five-factor structure of the scale was also found to be valid for the study group (Brown & Cudeck, 1993; Byrne & Campbell, 1999; Hu & Bentler, 1999; Schermelleh-Engel & Moosbrugger 2003).

Cronbach's alpha coefficient was used to test the internal consistency reliability of the scale. Internal consistency is declared if Cronbach's alpha coefficient does not fall below .70 (Nunnally & Bernstein, 1994). The total score of the scale and the sub-dimensions can be said to be sufficiently reliable.

According to the findings of the study and in order to examine the validity and reliability of the scale, the EPOCH Measurement, which measures the dimensions of life engagement, perseverance, optimism, connectedness, and happiness, can be said to be a valid and reliable measurement tool of adolescents' well-being and flourishing. The scale, with its multi-dimensional structure, provides the opportunity to assess the aspects of an individual's strengths and weaknesses. In future studies, developers can perform studies on participants' well-being in needed areas by evaluating the scores obtained from the EPOCH Measure's sub-dimensions. It can be a help in increasing the efforts that a student shows towards reaching their goals by intervening with a student who has received a low score from the sub-dimension of perseverance. The scale can be said to be in a structure that allows the five different dimensions related to adolescent well-being to be evaluated and easily responded to in a short time.

## Kaynakça/References

- Brown, M., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: PEGEM A Yayıncılık.
- Byrne, B. M., & Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: a look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *30*, 555–574.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent wellbeing. *Child Indicators Research*, *4*, 555–575. doi:10.1007/s12187-010-9093-z
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542–575.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(36), 165–172.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). Positive psychology. *Review of General Psychology*, *9*, 103–110.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, *33*, 1073–1082.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, *6*, 1–55.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2015). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*, 121–140.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 1007–1022.

- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y., & Bowers, E. P. (2009). Positive youth development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Vol. 1. Individual bases of adolescent development* (3rd ed., pp. 524–585). Hoboken, NJ: Wiley.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, *55*, 56–67.
- Nunnally J. C., & Bernstein I. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.) New York, NY: McGraw-Hill.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069–1081.
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, *8*(2), 23–74.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5–14.
- Seligman, M. E., Steen, A.T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410–421.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, *28*, 75–90.
- Waters, L. (2014). Balancing the curriculum: Teaching gratitude, hope and resilience. In H. Sykes (Ed.), *A love of Ideas* (pp. 117–124). Albert Park: Future Leaders Press.





Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 31-65

ISSN 2147-8473

Başvuru | 24 Mayıs 2015

Kabul | 1 Aralık 2015

---

## Makale

---

# Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik

Mehmet Dinç<sup>a</sup>

### Öz

Yeni teknolojiler özellikle de internet günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak dünyanın birçok yerinde hemen her yaşta insanın hayatında yer almaktadır. Hiç şüphesiz doğru kullanılması halinde hayatı oldukça kolaylaştırması söz konusu iken doğru bir çerçevede kullanılmadığı takdirde bağımlılık olabilecek bir risk barındırmaktadır. Söz konusu bağımlılık riskini de en çok doğrudan andan itibaren yeni teknolojileri hayatının her alanında görmüş, yeni teknolojilerin yabancı olmayan çocuklar ve gençler taşımaktadırlar. Dolayısıyla gençleri teknoloji bağımlılığından korumaya ve bu konuda önleme çalışmalarının yapılmasına öncelik verilmesine ihtiyaç vardır. Konuyla ilgili yapılabilecek en önemli çalışma hiç şüphesiz teknoloji bağımlılığının anlatılması, bu konuda gençlerde ve anne babalarda farkındalığın yükseltilmesi, doğru teknoloji kullanımı çerçevesinin çizilmesi, teknoloji bağımlılığının gelişimsel zararlarının öğretilmesi ve teknoloji bağımlılığına götüren risk faktörlerinin bilinip önlenmesidir. Bu çalışmada söz konusu konular üzerinde durulacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık • Teknoloji bağımlılığı • İnternet bağımlılığı • Gençlik • Kötüye kullanım • Önleme

<sup>a</sup> Mehmet Dinç, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Havalimanı Yolu 8. Km Şahinbey, Gaziantep 27410  
Elektronik posta: mehmetdinc@gmail.com

Teknoloji iyisiyle ve kötüsüyle ele alındığında kullanma ya da çocuğun kullanımına izin verme noktasında kafa karışması, ikileme düşmek çok normaldir. Ancak meseleye herhangi bir taraftan bakıp meselenin bir yüzünü görmek yerine her iki taraftan da bakmaya çalışıp meseleye hâkim olmak en doğru tavır olacaktır. Bir çocuğun parmağını emme sorununa karşı nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünülmüyorsa teknolojiyi hayatımızdan toptan kaldırıp atmak da çözüm olarak düşünülmemelidir. Bunun yerine en doğrusu teknolojiyi nasıl kullanmamız/kullandırmamız ya da nasıl kullanmamamız/kullandırmamız gerektiği üzerine düşünmek, alternatifler geliştirmektir. Bu noktada en çok üzerinde durulması gereken grup hiç şüphesiz çocuklar ve gençlerdir. Çünkü öncelikli olarak çocukların ve gençlerin yaşları gereği teknolojinin ve sunduklarının doğrusunu/yanlışını ayırt etme noktasında kat etmeleri gereken, yetişkinlere göre daha fazla yol vardır. İkinci olarak da çocuklar ve gençler teknolojik aletlerin daha çok olduğu ve daha kolay ulaşılabildiği bir dünyaya doğdukları için teknolojiyi günlük hayatta çok daha fazla ve çok daha iyi kullanıyorlar.

Bu iki meselenin ardından genel bir bağımlılık tanımı şöyle yapılabilir: Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Kullanım ve davranışta irade kalkacak ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürecektir. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplayacak ve kişi mecburi olarak yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatıracaktır. Bu yatırımın geldiğini ya da gelmek üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek artması,
- Madde miktarı veya davranış sıklığı bir sebeple azalınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen madde kullanmaya veya spesifik bir davranış göstermeye devam etmek,
- Kişinin madde veya spesifik davranış ile ilgili kontrolü kaybetmesi ve tasarladığından fazla madde kullanması veya davranışta bulunması,
- Zamanının büyük çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmesi,

- Maddenin veya spesifik davranışın kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi).

Hiç şüphesiz insan, özellikle teknoloji bağımlılığında, bağımlılık noktasına genellikle bir anda gelmez, süreç adım adım gelişir. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla bu işaretlerin takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi adına ciddi önem arz etmektedir.

Bu adımlardan birincisi deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde internette bir site, bir oyun, bir uygulama duyar ve merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye gider, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez, denenmiştir, merak giderilmiştir. Bundan sonraki kullanımlar artık ikinci ya da üçüncü adımın kullanımlarıdır.

İkinci adım sosyal kullanımdır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Gündemin dışında kalmanın devam etmesi hâlinde de bir süre sonra grubun dışında kalacaktır. Dolayısıyla grubun dışında kalmamak, gruba uyum sağlayabilmek için kişi çoğu zaman istese de istemese de, sevse de sevmese de o siteyi/oyunu/uygulamayı kullanacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımın ardından kullanım, sosyal kullanım ile devam eder ki bugün gençlerde özellikle ağırlıklı olarak bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak sosyal kullanımı görüyoruz.

Üçüncü adım operasyonel kullanımdır. Yani bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik olmayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan veya herhangi bir sebeple bir şeyler yapmak ya da insanlarla gerçek ilişki kurmak istemeyen insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle en ucuz, en kolay ulaşılabilir, en fazla alternatifli olarak teknoloji araçlarını bulurlar. Bu araçları kullandıkları sürede can sıkıntılarını geçer hatta bazı kullanımlardan zevk alırlar. Dolayısıyla ne zaman boş kalsalar ve canları sıkılsa çok fazla alternatif bakmadan teknoloji araçlarını kullanırlar. Bir diğeri amaca dönük kullanım olan problemlerden kaçmakta ise kişi hayatında işinden, okulundan

ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji araçlarını kullanımına yönelir. Bu yönelimle problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılıp probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur. Dolayısıyla problemler ne zaman kendini gösterse kişi, problemlerden kaçmak için teknoloji kullanımına sığınır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir. Yani teknoloji kullanımı problemlerin çözümü değil kısa vadede büyütücüsü, uzun vadede sebebi olacaktır.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlıdır. Merak edecek bir şey yoksa arayacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre bulacak, hayatındaki bütün vakitini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır. Bu çalışmada teknoloji kullanımının teknoloji bağımlılığına dönüşmemesi için bilinmesi ve yapılması gerekenler üzerinde durulmuştur.

### **İnternet Bağımlılığı mı, Teknoloji Bağımlılığı mı?**

Modern teknoloji araçları geliştikçe insanoğlunun teknoloji ile ilişkisi de sorunlu hâle gelmeye başladı. Konuyla ilgili en bariz ve üzerinde en çok çalışılan problem, internet bağımlılığı problemidir. Bu nedenle hâlihazırda literatürde yer alan çalışmalar ve araştırmalar daha çok internet bağımlılığı tanımı etrafında yapılmaktadır. Konuyla ilgili yapılan erken çalışmalarda internet bağımlılığı yerine farklı isimler kullanılmış, internet kelimesi ile bağımlılık tanısı uzun süre yana getirilmek istenmemiştir. Bu nedenle internet bağımlılığı yerine; internet bağılılığı (internet dependency), patolojik internet kullanımı (pathological internet use), problemlili internet kullanımı (problematic internet use), aşırı internet kullanımı (excessive internet use), internet istismarı (internet abuse), internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder) kullanımları tercih edilmiştir (Dinç, 2014a). Ancak süreç içerisinde, konuyla ilgili yapılan araştırmaların ve kliniklere gelen vakaların sayısı arttıkça meselenin sadece istismar, aşırı ya da problemlili kullanım olarak adlandırılmayacağı, bağımlılık olarak

adlandırılması gerektiği yerli yerine oturmuştur. Bununla beraber sadece internet bağımlılığı ifadesi de gençlerin bugün yaşadığı mevcut sorunu; sebepleriyle, süreçleriyle ve sonuçlarıyla bir bütün olarak görmeye mani olmaktadır. Çünkü internetin ötesinde cep telefonu, akıllı telefon uygulamaları, dijital oyunlar, televizyon gibi teknolojik aletler de ciddi anlamda gençlerimiz için tehlikeli ve bağımlılık yapıcı bir risk olarak varlığını her geçen gün pekiştirmektedir. Dolayısıyla internet bağımlılığı yerine teknoloji bağımlılığı ifadesinin kullanılması kapsamı açısından daha doğru olacağından metinde internet bağımlılığı değil teknoloji bağımlılığı ifadesinin kullanımı tercih edilmiştir.

### **Bağımlılık ve Karakteristik Özellikleri**

Teknoloji bağımlılığı ve gençlik meselesi üzerinde durmadan önce bağımlılık ve gençlik üzerinde durmak faydalı olacaktır. Bu noktada bağımlılık ile ilgili temel bazı bilgileri tekrar gözden geçirmek gerekir. Maalesef toplumumuzda bağımlılık ile ilgili temel bilgiler ya kulaktan dolma söylentiler ya da yazılı ve görsel basının dramatize ettiği hikâyeler etrafında oluşmuş ve şekillenmiştir. Hiç şüphesiz problemi doğru tanımadan doğru bir yaklaşım geliştirmek çok mümkün olmayacaktır. Bu nedenle de bağımlılığın karakteristik özellikleri ile bağımlılık temel bilgisine başlamak yerinde olacaktır.

Bağımlılığın karakteristik özelliklerinin birincisi bağımlılığın kronik olmasıdır. Yani hayat boyu devam eden ve hayat boyu kontrol edilmesi gereken bir hastalıktır. Burada kronik ve hastalık ifadeleri üzerinde durmak önemlidir. Kronik kelimesi en iyi çözümün hastalığın hiç ortaya çıkmamasının ne kadar önemli olduğunu ifade etmektedir. Hastalık kelimesi ise bağımlılığın ortaya çıktıktan sonra artık kötü alışkanlık, yanlış davranış boyutlarını geçtiğini, hastalık olduğunu, hastalığın kendi kendine, askere gidince, evlenince vs. sebeplerle geçmesi mümkün olmadığından mutlaka bir tedavi sürecine girilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Bağımlılığın ikinci karakteristik özelliği primer olmasıdır. Yani hangi sebep ya da hastalık sonucu ortaya çıkmış olursa olsun başladıktan sonra birincil olarak ele alınması gereken bir sorundur ve başlatan sorunun ya da hastalığın ortadan kalkması sonuç olarak ortaya çıkan bağımlılığı ortadan kaldırmayacaktır. Bağımlılığın ayrıca, bağımsız, hususi olarak üzerinde durulması, tedavi edilmesi lazımdır.

Bağımlılığın üçüncü karakteristik özelliği ilerlemesidir. Yani başladıktan sonra hem süreçler hem sonuçlar anlamında aynı kalmaz. Zamanla hem kullanım oranı ve süresi, hem de kullanımdan kaynaklanan her anlamdaki sıkıntılar artar.

### **Teknoloji Bağımlılığında Önleme Çalışmalarının Önemi**

Bağımlılığın hem kronik hem primer hem de ilerleyici özelliğe sahip olması bağımlılık konusunda yapılacak çalışmalarla alakalı tedaviden ve rehabilitasyondan ziyade hiç başlamayanlar için önleme çalışmalarına ya da yeni başlayanlar için kısa süreli müdahale çalışmalarına ağırlık verilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu gerçek bütün bağımlılıklar için geçerlidir ancak eylemsel bağımlılıklar, özellikle de teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda konuya özel aşağıda detaylarıyla açıklamaya çalışacağımız bazı sebeplerden dolayı bu müdahaleler daha önemli hâle gelmektedir.

Bu sebeplerden birincisi gerek ülkemizde gerekse dünyada eylemsel bağımlılıklar, özellikle teknoloji bağımlılıkları, alanında hâlen yeteri kadar akademik çalışmanın ve klinik uygulamanın olmayışıdır. Bunda, eylemsel bağımlılıkların yakın zamana kadar kimyasal bağımlılıklar kadar önemli ve tehlikeli görülmemesi, teknolojinin çok hızlı gelişmesi ve literatürün yeni yeni oluşması gerekçe olarak zikredilebilir.

İkinci olarak teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda sebepler, süreçler, sonuçlar bütün boyutlarıyla bilinmediği gibi gerek medikal tedavi, gerek konuya özgün geliştirilmiş bir psikoterapi modeli, gerekse sosyal rehabilitasyon konularında ciddi eksiklikler söz konusudur.

Üçüncü olarak teknoloji bağımlılığı konusunda tedavi hizmeti verecek hem uzman hem de mekân anlamında hem ülkemizde hem de dünyada ciddi bir boşluk söz konusudur. Bu konuya özelleşmiş psikiyatri, psikoloji ve sosyal hizmetler alanlarından uzman sayısı çok az olduğu gibi bu konuya özelleşmiş tedavi ve rehabilitasyon merkezi sayısı da yok denecek kadar azdır.

Dördüncü olarak teknoloji bağımlılığı diğer eylemsel bağımlılıklara benzer şekilde vücuda kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi direk zarar vermediğinden dolayı teknoloji bağımlısı bir bireyin gördüğü zararı doğru bir şekilde fark edip tedaviye motive olması çok mümkün değildir. Teknoloji bağımlıları daha çok

bağımlı olmadıkları ya da bağımlılıklarının kendilerine zarar vermediği iddiasını taşımaktadırlar.

Beşinci olarak teknoloji bağımlılığı kimyasal bağımlılıklardan farklı olarak aileler ve toplum tarafından daha az zararlı görülmektedir. Aileler kimyasal bağımlılıkları ciddi bir sorun olarak görüp hastalık olarak kabul ederken ve tedavisi yönünde bağımlı aile üyesine ciddi baskı yapıp hatta maddi ve manevi desteği kesme noktasına gelirken teknoloji bağımlılığında problemi çoğu zaman bağımlılıktan ziyade kötü alışkanlık olarak değerlendirmekte, kendi kendine geçeceğini, hayatta belli bazı dönemlerin (evlenme, askerlik, sınavların bitmesi vs.) doğal süreci olarak bağımlılığın düzeleceği düşünülmektedir. Bu nedenle aileler tedavi konusunda ciddi, acil ve dikkatli bir sürece girmedikleri gibi problemi dışarıya karşı kapatarak ya da basitleştirerek dolaylı da olsa bağımlının bağımlılığını desteklemektedirler. Sadece aileler değil toplumların da teknoloji bağımlılığını diğer kimyasal bağımlılıklardan farklı değerlendirmeleri teknoloji bağımlılığının yaygınlaşmasını artırmaktadır (Gürçay ve Kümbül, 2001).

Altıncı olarak kimyasal bağımlılıklarda bağımlı birey bağımlı olduğu maddeyi tedavi ve rehabilitasyon sonucu tamamen bırakabilir ve uzak durabilirken teknoloji bağımlısı bir birey için teknolojiden uzak durmak, teknoloji ile ilişkisini sıfırlamak modern dünyada imkânsız gibidir.

Bütün bu sebeplerden dolayı teknoloji bağımlılığı herhangi bir bağımlılıktan farklı olarak değerlendirilmeli, tedavisinin her anlamda daha da zor olabileceği öngörülmesi ve ağırlıklı olarak önleme çalışmalarına hem araştırma hem uygulama hem de yaygınlaştırma anlamında hız verilmelidir.

## **Bağımlılığa Gitmemek**

Bağımlılığa giden yolda üç basamak söz konusudur. Bunlardan birincisi kullanım, ikincisi kötüye kullanım, üçüncüsü bağımlılıktır.

Teknoloji bağımlılığında uyuşturucu, alkol ya da sigara gibi özellikle gençler için bir yaş sınırı konulması ve kullanımın sıfırlanması mümkün değildir. Genç birey teknolojiyi kullanacaktır çünkü bugünün gençliğinin “en başat özelliği, iletişim teknolojileri ve sosyal medyayı bir hayat biçimi olarak yaşamalarıdır” (Bayhan, 2014). Ancak gençlerin böyle bir hayat yaşarken bağımlı olmamaları için gerek

konuyla ilgili sorumluluk hissedilen bireylerin/anne-baba/öğretmenlerin ve gerekse resmî kurumların ve gençlik çalışmaları yapan sivil toplum kuruluşlarının bağımlılığa giden adımları gözeterek önleme çalışmaları yapmaları gerekmektedir. Bu noktada yapılması gereken çalışmaların başında bağımlılığa giden ilk basamak olan kullanımın bir çerçevesinin çizilmesi ihtiyacı gelmektedir. Genç kullanım ile ilgili bir çerçeveye sahip olur, o çerçeveyi bilir ve ona göre kullanırsa bağımlılığa giden yola hiç girmemiş ve kendini bağımlılıktan korumuş olur.

İkinci basamakta kötüye kullanımın ne demek olduğunu bilmesi, kullanıma bağlı zarardan kendini koruyabilmesi anlamında önemlidir.

Teknoloji kullanımını noktasında “Nasıl bir kullanım?” sorusunun cevabı olarak aşağıdaki çerçeve önleme çalışmaları içerisinde gençlere öğretilip günlük hayatlarına uygulanmaları sağlanabilir. Bu çerçeve öğretilip erken yaşlardan itibaren alışkanlık hâline getirilirse gençlerin teknoloji bağımlılığı sorunu yaşamaları çok daha düşük bir ihtimal olacaktır. Çünkü günü yaşarken yaptığımız her seçimin, sergilediğimiz her davranışın ardında her ne kadar uzun düşünce süreçleri var gibi gözükse de aslında büyük oranda alışkanlıklarımızın tetiklediği kabullerimizle hayatımızı devam ettirmekteyiz. Nitekim Duke Üniversitesinden Verplanken ve Wendy'nin yaptığı araştırmaya göre insanların her gün gösterdikleri davranışların %40'tan fazlasının gerçek anlamda kararlar değil alışkanlıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Neal ve ark., 2006'dan akt., Duhigg, 2012). Nitekim konunun uzmanlarından Squire'nin yaptığı çalışmalar düzenli ve devamlı davranışların sonucunda insanın sebebi konusunda hiç bir şey hatırlamaksızın o davranışa dair öğrenme gerçekleştirebileceğini ve seçimler yapabileceğini göstermektedir. Davranışımızın temelinde mantık ve bellek kadar alışkanlıklar da yatmaktadır. Alışkanlıkları neyin ortaya çıkardığını kişi bilmese bile çoğu zaman farkında olmadan davranışlarını etkiler (Bayley ve ark., 2006'dan akt., Duhigg, 2012). Bu nedenle teknoloji bağımlılığını gençlerde önlemenin en önemli adımlarından birisi doğru teknoloji kullanımını alışkanlığı kazandırmaktır.

Son olarak da teknoloji bağımlılığında nelerin ne zaman bağımlılık olabileceğinin bilinmesi ve risk faktörlerinin farkında olunması bağımlılığı önleyebilmede önemli birer ölçüt olacaktır. Dolayısıyla bundan sonraki bölümde önce olması gereken kullanım ile ilgili bir çerçeve çizilecek, sonrasında kötüye kullanımın ne olabileceği hakkında bilgi verilecek, son olarak da teknoloji bağımlılığının ne ile ve ne şekilde olabileceğine ve teknoloji bağımlılığında risk faktörlerine yer verilecektir.



## Teknoloji Kullanımı: Ama Nasıl?

**Amaçlı Kullanım:** Teknolojiyi yapacak hiçbir şey olmadığı için “vakit öldürme” amaçlı kullanmak değil bir amaç çerçevesinde kullanmaktır. Bu amaç bir bilgi öğrenme, bir sorumluluğu yerine getirme, bir beceriyi geliştirme, bir şey üretme ya da dinlenme olabilir. Özellikle gençlik döneminde düzenli bir işin başlamamış olması, evlilik veya çocuk sorumluluklarının henüz alınmamış olması, teknolojinin günlük hayatı kolaylaştırması ve buna bağlı olarak zaman alacak bireysel sorumlulukların (çamaşır, bulaşık, ulaşım vs.) teknolojik araçlara devredilmesi sonucu ciddi bir boş vakit ortaya çıkmaktadır. Bu boş vakitlerin değerlendirilmesinde de en ucuz, en çeşitli ve en kolay ulaşılabilir meşguliyeti teknoloji araçları sunmaktadırlar. Ancak kullanım sağlıklı bir amaç doğrultusunda gerçekleşmezse gerek süre gerekse içerik anlamında ciddi sorunların ortaya çıkması muhtemeldir. Çünkü amaçlı kullanım olmadığı zaman hem gerçekten gençlerin vakitlerini öldürmelerine sebep olur hem serbest zaman yönetimi becerilerini geliştirememelerine sebep olur, hem de amaçsızca kullandıkları teknoloji araçların vasıtasıyla tesadüfi olarak herhangi bir zararlı içerikle karşılaşarak buna bağlı sorun yaşama riskleri artar. Dolayısıyla teknoloji kullanımı konusunda çizilmesi gereken çerçevenin ilk bileşeni amaçlı kullanım olmalıdır.

**Sınırlı Kullanım:** Teknolojinin hangi amaçla kullanılırsa kullanılsın mutlaka günlük süre sınırı korunarak kullanılmalıdır. Zaman zaman istisnai durumlarda süre sınırı esnetilebilir olsa da düzenli bir sınırsız kullanıma izin verilmemelidir. Çünkü teknolojik araçların içeriklerinin hem niteliksel hem niceliksel anlamda baş döndüren bir hızda ilerlemesi sınırsız kullanım hâlinde insanın kendini, hayatını ve sorumluluklarını unutacak kadar teknolojik araçların içinde kaybolmasına sebep olabilir.

**Sorumlu Kullanım:** Teknolojik araçların mümkünse insanların faydalı olacak şekilde kullanması yoksa hiçbir şekilde hiç kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır. Bu kullanımda kişi genel ahlak kriterlerinin gerçek dünyada geçerli olduğu gibi sanal dünyada da geçerli olduğunu bilir ve hiçbir şekilde herhangi birisinin kişilik haklarına, psikolojik bütünlüğüne ve sosyal varoluşuna zarar verecek şekilde teknolojiyi kullanmaz.

**Sağlıklı Kullanım:** Teknolojik araçların bireyin fiziksel ya da psikolojik sağlığına zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır. Bunun için kullanımda içeriğe

dikkat edildiği kadar teknolojik araçlara yakınlık mesafesi, kullanımında vücudun duruşu, çevrenin düzenlenmesi gibi faktörlerin gözetilmesi gerekmektedir. Özellikle cep telefonu ve bilgisayar kullanımlarında yanlış duruş ve oturuş yanında uzunca geçirilen süre fiziksel anlamda ciddi sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Sağlıklı kullanım söz konusu olası sağlık problemlerinin bilgisinde ve bilincinde olup kullanımı ona göre düzenlemektir.

**Güvenli Kullanım:** Teknolojik araçları kullanırken zarar görmeyecek şekilde kullanmaktır. Bunun içerisinde kişisel posta hesaplarının şifrelerinin güvenli şekilde belirlenmesinden sosyal medyanın bireysel mahremiyetin korunarak kullanılmasına, alışverişin ve bankacılık işlemlerinin güvenli şekilde yapılmasından teknolojik araçların virüslerden ve casus yazılımlardan korunmasına kadar geniş bir bilgi birikimi yer almaktadır. Birey nasıl sorumlu kullanım ile kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanıyor ise güvenli kullanım ile de kimseden zarar görmeyecek şekilde kullanacaktır.

**Aktif Kullanım:** Teknolojik araçlarla ilişkinin sadece tüketim boyutunda kalmaması ve bireyin teknolojik araçların içeriklerine kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda herhangi bir şekilde üretimde bulunarak katkıda bulunmasıdır. Teknolojik araçlar bugün hiç olmadığı kadar etkileşimli ve herkesin katkısına hiç bir ayırım gözetmeksizin açıktır. Dolayısıyla her birey hangi motivasyonla olursa olsun bir üretimde bulunup üretimini dünyanın her yerindeki insanların katkısına sunabilir. Bu sunum üretimi yapan kişiye ekonomik, psikolojik veya sosyal anlamda faydalı olabileceği gibi aynı zamanda teknolojik araçları kullanarak başka insanların ürettiklerinden faydalanmanın küçük de olsa bir karşılığı, bir teşekkürü olacaktır. Konuyla ilgili örnek olarak zaman bankası sistemi verilebilir. Zaman bankası sistemi internet üzerinde 6 kıtada, 33 ülkede özellikle gençler tarafından yaygın bir şekilde kullanılan bir sistemdir. Sisteme göre insanlar bilgilerini ve birikimlerini para almadan sunmakta ve başka insanların bilgilerinden ve birikimlerinden para almadan faydalanmaktadır. Herhangi bir bilgiye ya da beceriye ihtiyaç duyan bir kişinin bu ihtiyacını herhangi bir ücret ödemediği karşılıması özellikle dezavantajlı gruplar açısından çok önemli bir çalışmadır. Zaman bankası sistemi ülkemizde de “www.zumbara.com” web adresi üzerinden işlemektedir. Söz konusu sistemin ve Zumbara sitesinin çalışmaları hakkında daha detaylı bilgi Işık ve Ünlü’nün (2014) çalışmasında yer almaktadır.

**İşlevsel Kullanım:** Teknolojinin doğru kullanıldığında hayatı kolaylaştıracaklarının bilincinde olarak kullanımı hayatı kolaylaştıracak araçlar ve uygulamalar üzerinden şekillendirerek kullanmaktır. Buna göre teknolojik araçlarla ilgili genel kültür göz önünde bulundurulmalı ve bu genel kültürde yer alan akıllı telefon uygulamalarının, web sitelerinin ya da programların eğlenceden ziyade işlerini ve sorumluluklarını daha kısa zamanda, daha çabuk ve daha etkili yapmasına yardımcı nitelikte olmasına özen gösterilmelidir.

**Faydalı Kullanım:** Faydalı kullanım; teknolojik araçların kullanımları ile beraber kişiye fayda getirecek şekilde kullanılmasıdır. Bu fayda bireyin ihtiyaç duyduğu herhangi bir alanda olabilir. Önemli olan kullanımın kişinin hayatının kalitesini artıran, işlevselliğini geliştiren, herhangi bir alanda ilerlemesini sağlayan bir kullanım olmasıdır.

**Bilinçli Kullanım:** Bilinçli kullanım; teknolojik araçların iyi niyetli olduğu kadar kötü niyetli, doğru olduğu kadar yanlış kullanımlara da açık olduğunun bilincinde olarak doğru bilgiye doğru kaynaklarla ulaşma bilgisine ve becerisine sahip olmak ve bunun mümkün olmadığı durumlarda da bilgiyi farklı kaynaklardan kontrol ederek alabilme farkındalığına sahip olarak teknolojik araçları kullanmaktır.

**Çevreci Kullanım:** Çevreci kullanım; teknolojik araçların gereksiz yere kullanılması halinde küresel ısınmayı artıracaklarının bilincinde olarak teknoloji araçlarını uyku modunda bırakmaktan, gereksiz yere arama motorlarını kullanmaya kadar olumsuz etkinin farkında ve dikkatinde olarak teknolojiyi kullanmaktır.

**Yasal Kullanım:** Yasal kullanım; teknoloji araçlarının yasalar tarafından suç olarak nitelendirilen bir davranışı gerçekleştirmeye sebep olmayacak şekilde kullanmaktır.

**Dürüst Kullanım:** Dürüst kullanım, teknolojik araçları kullanırken kimsenin hukuki ya da ahlaki hakkını çiğnemenin kullanmaktır. Bu konuda özellikle telif hakları meselesi üzerinde ısrarla durulması gereken önemli bir konudur. Telif hakları konusunda ortak bir bilince sahip olunması ve kopya çalışmalarından uzak durulması hem gerçek eser ve çalışma sahiplerinin hakkının doğru bir şekilde teslim edilmesi, hem kopyacılığın talep görmemesinden dolayı devam edememesi, hem de gelecekte yapılacak çalışmaların önünün açılması anlamında önemli bir etken olacaktır.

**Bilgili Kullanım:** Bilgili kullanım, teknolojik aletlerin temel kullanım bilgisine ve becerilerine sahip olarak teknoloji kullanmak ve böylelikle teknolojik aletlerin bilgili kullanımıyla yapılması gerekenleri daha kısa zamanda yapabilecek şekilde kullanmaktır. Bunun içerisinde on parmak klavye kullanmaktan arama motorlarında etkin anahtar kelime yazmak veya Microsoft Word'un kısa yollarını bilmekten Microsoft Excell'in işlevlerini öğrenmeye kadar çok geniş yelpazede bilgi ve beceri yer almaktadır (Dinç, 2014b).

### **Teknolojinin Kötüye Kullanımı**

Teknolojinin kötüye kullanımı; teknoloji araçlarını kullanma sonucunda bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişiminin zarar görmesidir. Burada gelişimin zarar görmesinin ne olduğunu açıklamakta fayda vardır. Gelişimin zarar görmesi gelişimin doğal seyrinde ilerlememesi veya geriye doğru gitmesidir. Yani bireyin teknolojik araçları doğru olmayan şekilde kullanması sonucu gelişiminin olması gerektiği gibi ilerleyememesi ya da mevcut bulunduğu durumdan geriye doğru gitmesi, gelişimsel kazançlarını kaybetmeye, yaşına özgü gelişim görevlerini yerine getirmemeye başlamasıdır. Bu noktada önce her gelişim boyutuna göre gençlik dönemi için gelişim görevlerinin neler olduğuna yer verilecek sonrasında ise her gelişim boyutuna göre kötüye kullanımın nasıl olabileceği incelenecektir.

Gençlik dönemindeki bir bireyin gelişimin dört boyutuna göre (fizyolojik, psikolojik, sosyal, zihinsel) on gelişim ödevini tamamlaması beklenir:

- Her iki cinsten bireylerle yeni ve daha olgun ilişkilere sahip olması,
- Erkeklik ya da kadınlık rollerini kazanmış olması,
- Beden yapısını kabul etmesi ve bedenini etkili olarak kullanması,
- Ebeveyninden ve diğer yetişkinlerden duygusal anlamda bağımsız olması,
- Ekonomik bağımsızlık anlamında belli bir güven kazanması,
- Bir meslek seçip ona hazırlanması,
- Evliliğe ve aile hayatına kendini hazırlaması,

- Toplumsal sorumluluğa sahip bir birey olarak gerekli olan zihinsel yeteneğe ve anlayışa sahip olması,
- Sosyal sorumluluk davranışlarını göstermeyi istemesi ve başarması, davranışlarını düzenleyeceği bir etik sistemi ve değerleri benimsemesi (Slee, 2002).

Selverstone (1989), bu on gelişimsel ödevin dört genel kategoride toplanabileceğini söylemiştir:

1. “Ben kimim?” sorusunun cevabını içeren kimlik,
2. Yaşıtlarıyla ilişki kurmayı içeren irtibatlılık,
3. Kontrol ve hâkimiyet anlayışını geliştireceği güç,
4. Önceki üç ödevi birleştirerek gerçekleştirebileceği ümit ve mutluluk.

Bu gelişim görevlerini yerine getirebilmek ve gerekli uyumu sağlamak için ise aşağıda yer alan şartlar gerekmektedir: (1) Gencin mutlu olması, anksiyete ve stres içinde olmaması; (2) Sosyal çevre tarafından kabullenme ve değer verilme; (3) Frustrasyon (hayal kırıklığı) karşısında tolerans gösterebilme yeteneği ve stres yaratan durumlara uyum sağlayabilme. Bu şartlar engellendiğinde ergende gerilim başlar. Gerilim yaratan faktörler dış çevreden olduğu gibi gencin iç dünyasından da gelebilir. Motivler ve ihtiyaçlar engellendiğinde, genç yeniden uyum sağlamak zorunda kalır. Statü, güvenlik, kabul edilme, evden ve aileden bağımsız olma, özgür düşünen bir yetişkinmiş gibi kabul görme, ekonomik bağımsızlık kazanma, ilk davranış normlarının ve kişisel değer yargılarının değişmesi ve gelişmesi, biyolojik ihtiyaçlarının ve özellikle cinsiyetle ilgili ihtiyaçlarının tatmini gibi yeni durumlara uymaya çalışır (Kozacıoğlu, 1986).

Söz konusu bütün gelişim ödevleri ve gelişim ödevlerinin gerçekleşebilmesi için gerekli uyum sağlama süreci ile ilgili verilen bilgilerden sonra teknoloji bağımlılığı gelişim boyutlarının her birine göre nasıl kötüye kullanılabilir üzerinde durulacaktır. Ancak bu bölümde teknoloji bağımlılığı değil teknoloji kötüye kullanımı tartışılacağından teknoloji bağımlılığının fiziksel olarak uyku bozuklukları, sırt ağrıları ve göz yanmalarına yol açması; psikolojik olarak kaygı, depresyon, stres, madde bağımlılığı ve OKB (obsesif kompulsif bozukluk) gibi rahatsızlıklara sebep olması (Dinç, 2014a; Siyez, 2014) üzerinde ayrıca durulmayacaktır.

## Fiziksel Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanımı

Fiziksel gelişim söz konusu olduğunda teknoloji kötüye kullanımı çerçevesinde risk olarak değerlendirilebilecek üç mesele göz önünde bulundurulmalıdır. Bunlardan birincisi uyku, ikincisi yemek, üçüncüsü spordur.

Teknoloji kötüye kullanılmaya başlandığında genelde ilk fedakârlık uykudan yapılmaktadır. Gençler daha fazla televizyon seyredilemek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla daha fazla cep telefonları üzerinden mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Nitekim konuyla alakalı “2003 yılında İngiltere’de yapılan bir ankete göre her üç çocuktan ikisi yeterince uyumamakta ve her sekiz çocuktan biri yetişkinler için önerilen 8 saatten bile daha az uyumaktadır. Japonya’da 2004 yılında yapılan bir anket ise 10 yaşın altındaki her üç çocuktan birinin gece saat 10’a kadar uyumadığını ve aynı yaş grubundan %17’sinin sıkıntısını ertesi gün çekmek üzere gece 11’den sonra da uyanık kaldığını göstermektedir.” (Palmer, 2010). Teknolojinin kötüye kullanılması sebebi ile uykudan yapılan fedakârlık ise bireyin hem uyku hem de uyanıklık yaşantılarını olumsuz etkilemekte ve dolayısıyla fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar vermektedir. Hem klinik hem de hayvan çalışmalarında uykusuzluğun saldırganlık ve dürtüsellikte artışa yol açtığı bildirilmiştir. Bir gece uykusuz bırakılan sağlıklı bireylerde, huzursuzluk ve duygusal oynaklık gözlemlendiği (Roth, Kramer ve Lutz, 1976) ve saldırganlık düzeyinde artış olduğu ileri sürülmüştür (Cutler ve Cohen, 1979). Çocuklarda ve ergenlerde saldırganlığın uyku yoksunluğu ile ilişkili olduğu (Chervin, Dillon, Archbold ve Ruzicka, 2003), uyku bozukluğunun tedavi edilmesi ile davranım sorunlarında iyileşme olduğu bildirilmiştir (Ali, Pitson ve Stradling, 1996; Dahl, 1997). Çocuklarda uyku bozuklukları önemli fiziksel (gelişme geriliği ve zekâ gelişiminde gerilik gibi) ve davranışsal bozukluklara (dikkat eksikliği-hiperaktivite sendromu vb.) yol açabilmektedir (Bülbul, Kurt, Ünlü ve Kırılı, 2010).

Teknoloji kötüye kullanımında yine en önemli fedakârlık yapılan konulardan birisi de yemektir. Burada kötüye kullanım üç şekilde olmaktadır. Birincisi daha uzun süre teknolojik araçlar kullanmak için gençlerin yemeğe vakit ayırmamaları, sonuçta da az ve yetersiz beslenmeleridir. İkincisi yine daha uzun süre kullanmak için ne yediklerini ve ne kadar yediklerini bilmeden teknoloji araçlarını karşısında sağlıksız bir şekilde beslenmeleri ve buna bağlı aşırı kilo ve obezite gibi sorunlar yaşamalarıdır. Üçüncüsü ise uzun süre teknoloji araçlarını kul-

lanmaya bağlı olarak teknolojik araçlarda yer alan hazır gıda reklamlarından etkilenecek sağlıklı gelişimleri için ihtiyaç duydukları gıdalardan ziyade reklamı yapılan sağlıksız gıdaları tercih etmelerine sebep olan yapay bir ihtiyaç duyma durumudur. Nitekim gençlerin tüketim alışkanlıkları konusunda Business Week Türkiye tarafından 2007 yılında yapılan bir araştırmada gençleri etkileyen mecralar, başta internet olmak üzere, çok büyük çoğunlukla teknoloji araçlarıdır. Bu etkinin sonucunda da en çok kullandıkları tüketim ürünleri ile ilgili yapılan bir araştırmada sonuç olarak çikolata, gofret, cips, sakız, şeker gibi şeker oranları yüksek, besin değeri düşük gıdaların gençlerin kullandığı tüketim ürünleri arasında ağırlıkta olduğu ortaya çıkmıştır (Engin, 2014).

Teknoloji kötüye kullanımı ve fiziksel gelişim anlamında üçüncü mesele ise spordur. Spor, gençlerin hareket imkânlarının şehir hayatında azalmasının yanı sıra daha uzun süre teknoloji araçlarını kullanabilme motivasyonu da her geçen gün hayatlarından çıkardıkları ya da azalttıkları bir noktaya gelmiştir. Hâlbuki sporun fiziksel ve psikolojik sağlığın korunması kadar öğrenme ve sosyal uyum davranışlarının gelişimine faydalı olması konusunda çok sayıda araştırma vardır (Er, Çamlıyer, Çamlıyer Çobanoğlu ve Er, 1999; Ersoy, 2004; Kuter ve Kuter, 2012; Küçük ve Koç, 2010). Dolayısıyla teknolojik araçları daha uzun süre kullanabilmek amacıyla spor yapmayı bırakan ya da ihtiyacından daha az yapar hâle gelen bir genç, sporun özellikle içinde bulunduğu dönem için alternatifsiz faydasından mahrum kalmaktadır.

## **Psikolojik Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanımı**

Psikolojik gelişim anlamında bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanınması, geliştirmesi ve kabul etmesi beklenir. Ancak hiç şüphesiz bu zaman alan, emek ve sabır isteyen bir süreçtir. Sağlıklı olan; kişinin kendini gözlemesi, kendiyile alakalı farkındalığını artırmak için okumalar yapması ve çevresinden, özellikle de büyüklerinden, destek ve tavsiyeler alması, kendi ilgisi, yeteneği ve kapasitesi konusunda kendini denemesi gibi çok boyutlu bir uğraşı içerisine girmesidir. Ancak böyle yaparsa kendini tanıyabilir, dinleyebilir, anlayabilir, geliştirebilir ve sonrasında kabul edebilir. Bununla beraber Kaiser Family Foundation'ın 1999 yılında 8-18 yaş aralığındaki iki binden fazla gençle yaptığı araştırmaya göre söz konusu yaş grubu günde 6 saat yirmi dakika

teknoloji araçları kullanıyordu. Aynı vakfın 10 yıl sonra 2009'da yaptığı araştırmada bu süre günde 10 saat 45 dakikaya ulaşmıştı (Chatfield, 2013). Aradan geçen 5 yılda bugün gelinen noktanın ne olduğunu bilmiyoruz. Herhangi bir artışın olup olmadığını bilmemekle beraber günlük gözleme dayanarak azalma olmadığını söyleyebiliriz. Her gün uyumak, yemek yemek, işe ya da okula gitmek zorunda olan ve bunlara vakit harcayan bir kişi üstüne 10 saatten fazla teknoloji araçlarını kullanırsa kendini tanımak, dinlemek, anlamak, geliştirmek ve kabul etmek için nasıl ve ne kadar zaman bulabileceği bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor ya da mümkün olmayacaktır. Dolayısıyla teknolojinin kullanımı kişinin psikolojik gelişimi anlamında kendini tanımasına mani oluyorsa kötüye kullanım söz konusudur.

### **Sosyal Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanımı**

İnsan insan içine doğar, insan ile yaşar. İnsan insanla vardır. Dolayısıyla etrafında yakın çevresi de uzak çevresi de olacaktır. Yakın çevre insanın sıklıkla görüştüğü ve bir sebeple ilişki kurduğu insanlardır. Uzak çevre ise insanın seyrek olarak belki hayatında bir defa karşılaştığı ve bir şekilde iletişim kurduğu insanlardır. Her insanın işine ve kişiliğine, ülkesine ve kültürüne göre yakın çevresi ve uzak çevresi sayı olarak değişebilir. Ancak değişmeyen/ değişmemesi gereken bir şey vardır ki o da sağlıklı sosyalleşmenin belirtisi olarak yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurmasıdır. Hem yakın çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir. Yani bir tek kendini gözeterek ve muhatabını yok sayarak karşısındakini kırmadığı gibi, kendisini yok sayıp muhatabını yücelterek benliğini de örselememeli, kendisini de kırmamalıdır. Hiç şüphesiz ifadesi kolay olsa da bütün bunlar toplum içerisinde insanlarla ilişki ve iletişim kura kura geliştirilmesi gereken sosyal becerilerdir. Beceriler bilgiden farklıdır ve yaparak öğrenilir. Sosyal becerilerin gelişmesi ancak sosyal beceri pratiğiyle mümkün olacaktır. Bu konuda da sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir. Hiç şüp-



hesiz bunun için yaşantı yani tecrübe çok önemli ve vazgeçilmezdir. Şayet bir kişinin teknolojik araçları kullanımı yakın ve uzak çevresini tanımayı ve anlamayı zorlaştırıyor ya da kendisini yakın ve uzak çevresine tanıtmamasını ve anlatmamasını zorlaştırıyorsa o noktada teknolojinin kötüye kullanımı var denilebilir.

### **Zihinsel Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanım**

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için bilgi sevgisinin olması, doğru ve faydalı bilginin peşinde olmak ve bilgi ahlakının olması gereklidir. Burada bilgi ve malumat arasında fark olduğunun altını çizmekte fayda vardır. Malumat olaylar üzerinden döner, bilgi ise fikirler üzerinden büyür. Malumatın hep kısa vadeli son kullanma tarihleri vardır; bilginin ise ya uzun vadeli son kullanma tarihi vardır ya da son kullanma tarihi yoktur. Malumat öğrenecek kişiyi hiçbir şekilde ilgilendirmez; bilgi, öğrenecek kişiyi bugün ya da yarın bir şekilde ilgilendirir. Bu ayrımla bakıldıktan sonra sağlıklı zihin gelişimine sahip olmak isteyen birey fiziksel sağlığı için düzenli olarak midesini beslemek zorunda olduğu gibi zihinsel sağlığı için de zihnini düzenli şekilde beslemelidir. Fiziksel sağlığı için midesine mikroplu ve pis yiyecek koymaması gerektiği gibi zihnine yanlış ve zararlı malumat koymamalıdır. Fiziksel sağlığı için yeteri kadar yiyecek tüketmeli, aşırı yiyecek tüketmemeli ve faydasız yiyeceklerle zihnini doldurmamalı iken zihinsel sağlığı için de zihnini faydasız ve aşırı malumatla doldurmamalıdır. Şayet teknoloji kullanımı kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde malumatla doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur. Bütün bunların ardından tabii ki bilgi tek başına yetmeyecektir. Çünkü “bilginin niceliksel, mekanik boyutu insan tecrübesini en önemli yönlerini bilmeye, anlamaya ve idrak etmeye yetmemektedir” (Kenan, 2009). Bu nedenle bilgiye değer ve ahlak katmak şarttır. Bilginin ahlakı ise doğru ve faydalı bilginin uygulanması, mutlaka bir şekilde davranışa dönüşmesi, bilen kişiye ya da bir başkasına faydalı olmasıdır. Aksi takdirde Yunus Emre’den ilhamla “Bu nice bilmektir?”

## **Teknoloji Ne Zaman Bağımlılık Olur?**

Eylemsel bağımlılık alanında önde gelen bilim insanlarından olan Griffiths'e (2013) göre altı kritere uyan her davranış eylemsel bağımlılık olabilir. Bunlar, dikkat çekme, duygu durum değişimi, tolerans gelişimi, geri çekilme belirtileri, çatışma ve nüksetmedir.

Dikkat çekme; bir davranışın kişinin hayatındaki en önemli şey hâline gelmesi ve kişinin fiziksel ya da zihinsel olarak devamlı o davranışla meşgul olmasıdır.

Duygu durum değişikliği; belli bir davranışın duygu durum değişimi için düzenli olarak kullanılmasıdır. Burada kullanım amacı bazen daha canlı ve heyecanlı hissetmek olabilirken bazen de aynı davranış tam tersi bir duygu durum için kullanılabilir.

Tolerans; duygu durumun değişiminde aynı etkiyi sağlamak için kişinin her seferinde davranış sıklığını, süresini vs. artırmasıdır.

Geri çekilme belirtileri ise davranış engellendiğinde ya da herhangi bir sebeple gerçekleşmediğinde kişinin fiziksel ve psikolojik zorlanmalar yaşamasıdır; baş ağrısı, kaygı hissedilmesi, terleme, baş dönmesi gibi.

Çatışma; kişinin bir davranışı yüzünden devamlı olarak işinde ya da aile içi ilişkilerinde sorunlar, tartışmalar ve çatışmalar yaşamasıdır. Bu sorunlardan dolayı davranışı bırakmak istese bile hatta bunun için sözler verse bile bırakamaz.

Nüksetme ise davranışı bırakmanın ardından yeniden başladığında bağımlı gibi/olarak kullanmaya başlamasıdır. Bireyin herhangi bir teknoloji aracını yukarıdaki kriterlere uyacak şekilde kullanması teknoloji bağımlısı olması demektir. Ancak meseleyi biraz daha somutlaştırmak ve daha netleştirmek için bu noktada teknoloji bağımlılığı alt grupları ve bu araçların ne zaman bağımlılık olabileceği ile ilgili ölçülere yer verilecektir.

## **Teknoloji Bağımlılığı Alt Grupları**

- İnternet Bağımlılığı
- Problemlili Online Kumar: Gelirine göre ciddi kayıplar olmasına rağmen oynamak için aşırı arzu ve istek duyulması ve bırakmaya çalışılmasına rağmen bırakılamamasıdır.

- Problemlerli Online Cinsellik: Aşırı zihinsel meşguliyet ve aşırı zaman harcamaya ile seyreden online cinsel uğraşdır.
- Problemlerli Online Alışveriş: Alışverişin kendisiyle aşırı meşguliyet ve ihtiyaç dışı veya fazlası alışveriş problemlidir.
- Problemlerli Online Gezinti: İnternetin denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanımına problemlerli online gezinti denir.
- Problemlerli Sosyal Medya Kullanımı: Gerçek hayatının önüne geçecek ve günlük hayatını aksatacak şekilde sosyal medya kullanma, gerçek ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden karşılamaya çalışma ya da gerçek kimliğini sanal kimliğinin arkasında kalacak şekilde sosyal medyayı kullanma veya aşırı zaman harcama problemlerli kullanımdır.
- Problemlerli Ekran Kullanımı: Gündelik yaşamını ve sorumluluklarını aksatacak şekilde ekran kullanımı problemlerli kullanımdır.
- Problemlerli Dijital Oyun Oynama: Gündelik yaşamını ve sorumluluklarını aksatacak şekilde ekran kullanımı problemlerli kullanımdır.
- Problemlerli Mobil Cihaz Kullanımı: Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiliyorsa buna problemlerli mobil kullanımı denir (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2014).

### **Gençlerin Teknoloji Bağımlılığında Risk Faktörleri**

Gençlerde bariz bir şekilde daha fazla olsa da her insanın üç önemli ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlardan birincisi enerjisini sağlıklı bir şekilde açığa çıkarmak, ikincisi kendisini gösterebilmek, ifade edebilmek ve üçüncüsü de ekranlarıyla sosyalleşebilmektir.

Birinci ihtiyaç olan enerjisini sağlıklı bir şekilde açığa çıkarma meselesi özellikle büyük şehirlerde yaşayanlar için her geçen gün daha zor hale gelmektedir. Değişen yaşam şartları daha çok gıda ile özellikle de şeker oranı yüksek, işlenmiş gıdalarla beslenmeyi normalleştirmiştir. Hazır yiyecekler, çikolatalar, şekerler, fast-food tarzı beslenmeler günlük beslenmenin bir parçası olmuştur. Bununla beraber daha az hareketin olduğu yeni bir yaşam tarzı oluşmaktadır. Gençlerin

büyük çoğunluğu daha küçük evlerin yapıldığı, uzun yürüyüşlerin imkânsız olduğu sokaklardan oluşan, geniş parkların ya da meydanların her geçen gün azaldığı şehirlerde yaşamaktadır. Bu kadar enerji veren yiyeceklerin yenmesinin ardından o enerjinin sağlıklı bir şekilde açığa çıkabileceği zemini bulamaması, enerjinin sağlıksız bir şekilde açığa çıkmasına yol açacaktır. Nasıl ki vücut aldığı gıdaların posasını atamadığında sıkıntı yaşar ve posa atılmadan rahat edemezse gıdadan vücuda giden enerji de vücuttan atılmadan bünye rahat edemez. Bu noktada teknoloji kötüye kullanıldığında gençliğin enerjilerini sağlıksız bir şekilde boşaltmalarına zemin hazırlamaktadır. Yani gençler sağlıklı bir zeminde boşaltmaya imkân bulamadıkları enerjilerini teknolojik araçları kullanarak sağlıksız bir şekilde şiddet ve cinsellik üzerinden boşaltmaktadırlar. Çünkü “Bu nesil cinselliğin, estetik ve pornografik materyalleri ile direkt karşı karşıya geldi. Daha önceki nesillerden daha fazla cinsel uyararla karşı karşıyalar.” (Bayhan, 2014).

İkinci ihtiyaç kendini gösterebilmek ve ifade edebilmek ihtiyacıdır. Gençlik döneminin en önemli sorularından “Ben normal miyim?”, “Ben kimim?” ve “Ben nereye gidiyorum?” sorularını genç birey kendine sorarken kendini çevresine göstermek ve aldığı geri bildirimler doğrultusunda kendini şekillendirmek ihtiyacı duyar. Bu noktada gencin kendini göstermeye, kendini beğendirmeye, onay almaya ihtiyacı vardır. Ayrıca yine kendini kelimeler ya da nesnelere/şeyler veya işler üzerinden de ifade etmeye ihtiyacı vardır. Günlük hayatın rutininde kişiler arası ilişkiler birbirine uzaklaşıp soğudukça gençler ihtiyaçlarını en yakınları olan anne-babalarından, komşu ya da akrabalarından karşılayamadıklarından teknoloji araçları üzerinden kendilerini göstererek ve kendilerini ifade ederek karşılamaya çalışmaktadırlar. Nitekim bu doğrultuda sosyal medya ve kişisel blogların kullanımı oldukça hızlı bir şekilde hem sayı olarak hem de geçirilen zaman olarak artmıştır. Özellikle gençler kendilerini ifade edebilmek ya da kendilerini ifade eden gençleri takip edebilmek için blogları ve sosyal medya sitelerini kullanmaktadırlar. Nitekim Ayşe Aslı Sezgin’in (2014) Türkiye’de sanal ağ günlükleri (bloglar) üzerine yaptığı çalışmada en çok tıklanan blogların birinin “içini dökmek”, diğerinin dünyada ve ülkemizde özellikle sanat ve sansür konularıyla ilgili gelişmeleri “eleştirmek”, bir başkasının da güncel gündem ve yazarın “okuduğu kitaplar ve seyrettiği filmlerle” ilgili düşüncelerini paylaşma amacıyla kurulmuş olması gençlerin kendilerini ifadeye ne kadar ihtiyaçlarını olduğunu göstermesi bakımından manidardır.

Üçüncü ihtiyaç akranlarıyla sosyalleşebilme ihtiyacıdır. Her birey akran grubu içerisinde kendini daha rahat ve anlaşılır hisseder. Özellikle de bugün teknolojik gelişmelerin çok hızlı bir şekilde günlük hayatı ve dünyayı değiştirmesine paralel olarak gittikçe artan kuşak farkı, aralarında yaş farkı olan insanların hayata, olaylara ve insanlara bakarken aynı bakış açısından bakmasını veya aynı dili konuşup birbirlerini anlamalarını zorlaştırmaktadır. Ölmek istediğini söyleyen yaşlı bir beyefendiye sebebi sorulduğunda bütün akranlarının öldüğünü, kendisinin konuşup dertleşebileceği, kendisini anlayacak kimsenin kalmadığını söylemesi sosyalleşme ihtiyacı gençlere göre nispeten daha az olması beklenen yaşlılarda bile bu ihtiyacın ne kadar önemli olduğunu göstermesi açısından manidardır. Dolayısıyla gençler akranlarıyla bir araya gelmek, sosyalleşmek, paylaşımında bulunmak isterler. Bu ihtiyaçları gerçek dünyada karşılanmadığında ise çözüm olarak sanal dünyaya yönelirler. Nitekim konuyla alakalı yapılan çalışmalar da özellikle sosyal medyanın bu kadar yaygın olarak kullanılmasının en önemli sebeplerinden birinin yalnızlık duygusunun yok edilmesi ve arkadaş edinme ya da arkadaşlarla iletişim kurma imkânını sağlaması olduğunu ortaya çıkarmıştır (Kuşay, 2013).

Söz konusu risk faktörleri fizyolojik, psikolojik ya da sosyal anlamda bariz herhangi bir problemi olmayan her genç için geçerlidir. Bunun ötesinde teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda belli sorunlar teknoloji bağımlılığı anlamında kişileri veya grupları riskli hâle getirmekte ve teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasını, ilerlemesini kolaylaştırmakta, tedavi ve rehabilitasyon sürecini de zorlaştırmaktadır.

Bu risk faktörlerinden birincisi yaşıdır. Problemlili kullanım ne kadar erken yaşta başlarsa bağımlılık olasılığı o kadar artmaktadır. Ancak teknoloji bağımlılığı konusunda en kritik yaş grubu 12-18 yaş arasındaki ergenlerdir (Cömert ve Ögel, 2009; Öztürk ve ark., 2007). Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ile Wang (2001) tarafından yapılan iki ayrı çalışmada erkek kullanıcıların kadın kullanıcılara oranla bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir (akt., Günüş, 2009). Ancak burada cinsiyeti risk faktörü olarak ele almaktan ziyade erkeklerin problemlili internet kullanımını üzerinde daha çok durulmasının faydalı olacağını belirtmek gereklidir.

Teknoloji bağımlılığında ikinci risk faktörü başka bir patolojinin varlığıdır. Nitekim dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları araştır-

malarda yer bulan tespitler arasındadır (Arısoy, 2009). Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda ise özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (Kurtaran, 2008; Odabaşoğlu ve ark., 2007).

Teknoloji bağımlılığında üçüncü risk faktörü sosyal ilişkiler ve sosyal becerilerdir. Konuyla ilgili ilgilenilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve güvenli bir ortamı bulamayan veya aile içerisinde çatışma yaşayan, sosyal kayıp yaşamış, az arkadaşları olan, akrabalarıyla samimi ilişkileri olmayan, okulda başarısız olan çocukların interneti bir kaçış, atlatma aracı olarak kullanma yoluna gidebildiği ve bu çocukların bilgisayar oyunlarının ve internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar görenler olduğu ifade edilmektedir (Bayraktutan, 2005; Kelleci, 2008).

Teknoloji bağımlılığında dördüncü risk faktörü aile içerisinde babanın fiziki ya da manevi yokluğudur. Babasını kaybeden ya da babası devamlı bir sebeple ev dışında olan özellikle ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda teknoloji bağımlılığı sık görülen bir problemidir. Bu çocuklar için teknoloji, eğlenceli vakit geçirmenin yanı sıra erkekliklerini tamamlamada gerek davranış gerek duruş anlamında model alabilecekleri veya kendilerini gerçekleştirebilecekleri oyun figürleri bulabildikleri, çözemedikleri sorularına cevap aradıkları, kendilerini erkek olarak gösterebildikleri ve böylelikle önemli bir ihtiyaçlarını karşıladıkları alternatif bir yaşam alanıdır (Turkle, 2008).

Teknoloji bağımlılığında beşinci risk faktörü olumsuz/bağımlı arkadaş çevresidir. Arkadaş yokluğu teknoloji bağımlılığına götüren sosyal bir neden olabildiği gibi bağımlı arkadaş varlığı da bu anlamda sosyal bir neden olabilir. Nitekim sigara, içki bağımlılığı gibi diğer madde bağımlılıklarında olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da gençlerin internet ile çoğu zaman, arkadaş ortamına uymak ya da merak sebebiyle tanıştığı ifade edilmiştir.

Çünkü özellikle ergenler ve gençler arkadaşlarının çoğunu internet üzerinden bulabilmekte ve internet üzerinden birbirleriyle iletişim kurabilmektedirler. Bu nedenle kişi her ne kadar aşırı teknoloji kullanımının farkına varıp kendini engellemek istese bile arkadaş ortamını kaybetmemek ya da arkadaş ortamından dışlanmamak için aşırı internet kullanmayı tercih etmesi gerekebilir (Günüç, 2009).

Teknoloji bağımlılığında altıncı risk faktörü modellemedir. Kullanıcılar, çevrelerindeki özelliklerle de anne-babalarının eğlenme, dinlenme ve sorunlarını unutma veya çözüme yolu olarak teknolojiyi kullandıklarını görerek aynı amaçlar için kullanmayı öğrenebilir (Beard, 2005).

## Sonuç

Sonuç olarak gençlerin teknoloji ile bağımlılıktan uzak, doğru ve sağlıklı bir ilişki kurmaları bekleniyor ve isteniyor ise öncelikli olarak teknoloji bağımlılığına sebep olan risk faktörlerini ortadan kaldırmak gerekmektedir. Bu risk faktörlerinden en önemlileri gençlerin enerjilerini sağlıklı bir şekilde boşaltabilecekleri, kendilerini gösterebilecekleri ve ifade edebilecekleri, akranlarıyla sosyalleşebilecekleri zeminlerin ve imkânların olmamasıdır.

Bu zeminlerin ve imkânların hazırlanması teknoloji bağımlılığını önleme konusunda atılması gereken ilk adımlardan olmalıdır. Ancak bu imkânları ve zeminleri hazırlarken ulaşılabilir olması, ekonomik olması, gençlerin ihtiyacına uygun olması gibi özellikleri gözetmek şarttır. Çünkü özellikle internet bağımlılığının bu kadar hızlı bir şekilde yayılmasının en önemli sebebi ulaşılabilir, ekonomik ve ihtiyaca uygun olmasıdır. Dolayısıyla gençlerin ulaşmak için ciddi vakit ve emek harcayacakları, maddi anlamda zorlanarak faydalanabilecekleri ya da kendilerine uygun olmayan şartlarda ve içerikte hazırlanmış zeminlere teveccüh etmelerini beklemek yanlış bir yatırımın ötesinde zaman kaybı ve boş bir ümittir.

Bunların yanında ve ötesinde psikopatolojilere bağlı olarak ortaya çıkan (özellikle de DEHB, depresyon ve sosyal fobi) teknoloji bağımlılığı ile ilgili olarak koruyucu ve tedavi edici ruh sağlığı hizmetlerinin internet ve teknolojinin girdiği her yere girmesini sağlamak da önemli bir adım olacaktır.

Anne-babaların televizyon ekranı üzerinden sergiledikleri kötü örnekliğin sonucu olarak ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı konusunda da anne-babaları bilgilendirmek, bilinçlendirmek ve toplumun üreten, yararlı bir bireyi haline getirmeye yönelik sivil toplum çalışmalarını desteklemek de mutlaka göz önünde bulundurulması gereken bir diğer önemli noktadır.

Teknoloji bağımlılığının yayılmasında en önemli sebep olan akran etkisini tam tersine çevirmek ve pozitif akran kültürü oluşturmaya dönük yayınlar, mater-

yaller, siteler, uygulamalar, programlar ve sorumluluklar üretilmeli ve değişmez bir gerçek olan ekran etkisinin yıkıcı değil yapıcı olarak gençlerin hayatında var olması sağlanmalıdır.

Bütün bunlarla beraber bugünün dünyasının yadsınamaz bir gerçeği olarak gençler yine de teknoloji ile yoğun bir mesai harcayacaklarından gençlerin faydalanabilecekleri pozitif içeriğe sahip teknoloji araç ve donanımlarının hem sayı olarak hem de yaygınlık olarak mümkün olduğu kadar çok gence ulaşmasına dönük adımların atılmasına önem verilmelidir. Teknolojiyi doğru ve faydalı kullanmaya yönelik küresel ve ulusal ölçekteki örneklikleri gençliğin dünyasına sokmak ve söz konusu gençler üzerinden doğru ve faydalı kullanımı teşvik etmek ve ödüllendirmek de bir diğer önemli önleme çalışması olacaktır.

Güvenli internet ve teknoloji kullanımı konusunda yapılan ve yapılacak olan çalışmaların ve uygulamaların halka ve özellikle de gençlere ulaşması konusuna ağırlık verilmeli, güvenli internete tehdit ve tehlike olacak sitelerin, uygulamaların ve siber zorbalık türü davranışların mutlaka hızlı bir şekilde cezalandırılması konusunda gerekli yasal düzenlemelerin yapılmasına ve uygulanmasına öncelik verilmelidir.



---

*Extended Abstract*

---

# Technology Addiction and Youth

Mehmet Diğ<sup>a</sup>

## Abstract

As much as the tools of modern technology have evolved, humanity's relationship with technology has also grown to be problematic. Related with this subject, the most notably apparent and most studied problem is the problem of internet addiction. Therefore, the studies and research in the literature that have already taken place were performed more around the definition of internet addiction. Early studies conducted on the subject used different names instead of internet addiction; for a long time, it was not desired to have addiction diagnoses be brought side by side with the word "internet." Therefore, instead of internet addiction, the use of internet dependency, pathological internet use, problematic internet use, excessive internet use, and internet addiction disorder have been preferred. In this process, however, as much as studies and the number of patients coming to clinics related to this topic increase, the issue should not just be called abusive, excessive, or problematic usage; it needs to be placed side by side with addiction.

**Keywords:** Addiction • Technology Addiction • Internet addiction • Youth • Abuse • Prevention

<sup>a</sup> Mehmet Diğ, Department of Psychology, Hasan Kalyoncu University, Havalimanı Yolu 8. Km Şahinbey, Gaziantep 27410 Turkey  
Email: mehmetdinc@gmail.com

## **Addiction and its Characteristic Features**

It would be useful to go over addiction and youth before going over technology addiction and the issue of youth. At this point, it would be appropriate to rethink some basic information about addiction. Unfortunately in Turkish society, basic information about addiction has been shaped and formed around stories that are either gossip reports or that have been dramatized in written and visual media. Undoubtedly, developing a proper approach towards recognizing the problem will not be very likely. For this reason it would also be good to start with the basic knowledge of addiction related to its characteristic features.

Chronic addiction is the first of the characteristic qualities of addiction. In other words, it is a lifelong disease that needs to be controlled throughout one's life. The second characteristic feature of addiction is the primer. So whichever cause or illness, no matter what the result after starting, the problem that needs to be primarily addressed is that the disappearance of the problem or disease that has begun will not eliminate the addiction that has emerged as a result. Furthermore, emphasis on addiction in particular needs to be treated independently. The third characteristic quality of addiction is progression. Namely, addiction does not remain the same in terms of its processes or results after starting. Over time, the usage rate and duration as well as difficulties arising from this usage will increase in all aspects.

## **The Importance of Preventive Studies on Technology Addiction**

The chronic, primary, and progressive properties of addiction indicate the necessity of giving importance to short-term intervention studies for those who have just started, or prevention studies for those who have never started, rather than treatments and rehabilitations associated with research that will emphasize addiction. This reality is valid for all addictions. However, this study will attempt to explain in detail the specific issues that have been a bit more effective for some reason when it comes to actual addictions, especially technology addiction.

For these reasons, the first necessity in both Turkey and the world is to have enough academic studies and clinical applications performed, as they are currently lacking in the area of actual addictions, especially technological addictions. Secondly,

when it comes to technology addiction, as the reasons, processes, and results are known in all their dimensions, it has been subject to serious shortcomings on the topic of the need for medical treatment, an enhanced psychotherapy model specific to this issue, as well as social rehabilitation. Thirdly is the subject of the serious gap in both Turkey and the world in terms of both professionals and locations that can provide treatment services regarding technology addiction. The number of specialized treatments and rehabilitation centers are almost negligible for this topic as there are very few experts from this area of specialized psychiatry, psychology, or social services. Fourthly, technology addiction resembles other actual addictions such as chemical dependencies as it doesn't directly harm the body; because the damage a technology addicted individual sees isn't likely to be accurately noticed, they aren't likely to be motivated to receive treatment. Technology addicts claim that they are not very addicted, or that their addiction doesn't harm them. Fifthly, unlike chemical dependencies, technology addiction is seen as less harmful by families and society. Families see chemical dependency as a serious problem, accepting it as a disease and applying considerable pressure to addicted family members to receive treatment, even coming to the breaking point of their material and moral support; many times in assessing the problem with technology addiction as a bad habit, they think that it will pass on its own, that the dependency will improve as it is a natural process of certain periods of life (marriage, military service, finishing tests, etc.). For this reason as well, while they close out or simplify the problem (by not engaging a serious, urgent, and careful process) they support the addict's dependency, even if indirectly. It is not just families but also societies that increase the spread of technology addiction, as societies evaluate technology addiction differently from other chemical dependencies (Gürçay & Kümbül, 2001). Sixthly, with chemical dependencies, the addict is able to completely quit and stay away from the substance they had been addicted to as a result of treatment and rehabilitation; it is almost impossible for the technology-dependent individual to stay away from technology and reset their relationship with it in the modern world.

### **Avoiding Addiction**

Three steps are mentioned on the way to addiction. Of these, the first is use, the second is abuse, and the third is dependency. Especially for youths, it is not

possible to reset the user or put an age limit on technology addiction, such as with drugs, alcohol, and cigarettes. Youths will use technology, because for the youth of today “the most dominant features they experience as a way of life are communication technologies and social media,” (Bayhan, 2014). In the second step, knowing what it means to abuse is important in terms of protecting one’s self from the damage attached to usage. According to research from Duke University performed by Verplanken and Wood (2006), more than 40% of the behaviors that people show every day were concluded to not be decisions but habits in a real sense (Neal et al., 2006, as cited in Duhigg, 2012).

### **The Abuse of Technology**

According to the four dimensions of individual development in adolescents (physiological, psychological, social, and cognitive) ten developmental tasks are expected to be completed:

1. To have new and more mature relationships with individuals from both sexes.
2. To have acquired the roles of either masculinity or femininity.
3. Acknowledging the structure of the body and using it effectively.
4. To become emotionally independent from parents and other adults.
5. To gain a certain confidence in terms of economic independence.
6. To prepare for one’s chosen profession.
7. To prepare one’s self for marriage and family life.
8. To possess the necessary mental abilities and understanding as a socially responsible individual.
9. To desire and succeed in showing socially responsible behavior. To adopt a system of ethics and values that will regulate this behavior (Slee, 2002).

Silverstone (1989) stated that these 10 developmental tasks can be grouped into four main categories:

1. Identity holds the answer to the question “Who am I?”
2. Connectedness includes establishing relationships with one’s peers.
3. Power will develop a sense of control and power.
4. Hope and joy are achieved by combining the previous three tasks.

To be able to fulfill these developmental tasks and adapt as necessary, the following conditions should take place:

1. Youths are happy in the absence of anxiety and stress.
2. Acceptance from one’s social environment and being provided a sense of worth.
3. The ability to show tolerance against frustration (disappointment) and to adapt to stressful situations.

An adolescent begins to feel stressed when these conditions are blocked. The factors that generate stress can come from an adolescent’s inner world or external environment. When motives and needs are blocked, youths are forced to adapt again. They try to comply with new situations such as seeing acceptance (as in status, security, being acknowledged, being independent from home and family, and being seen as a free-thinking adult), gaining economic independence, changing and developing their initial norms of behavior and judgments of personal value, and satisfying their biological needs, especially those related to gender (Kozacıoğlu, 1986).

All of the previously mentioned developmental tasks will be focused on as to how they can be abused with respect to the developmental dimensions of technology addiction, after the information provided related to the process of ensuring the necessary compliance in order to be able to realize the developmental tasks. In this section, however, how technology abuse is not technology addiction and how technology addiction physically leads to sleep disorders, backaches, and eye irritation will not be discussed; it will also not focus on the causes of disorders such as psychological anxiety, depression, stress, OCD (obsessive-compulsive disorder), or substance abuse (Dinç, 2014a; Siyez, 2014).

## **Physical Development and Abuse of Technology**

When technology begins to be abused, sleep is usually the first to be sacrificed. Teens sleep less to be able to more frequently watch TV, access the internet, play digital games, or message with friends on their mobile phones. Relevant to this issue, in fact, according to a survey conducted in the UK in 2003, two out of every three children do not get enough sleep, and one out of every eight children sleep even less than the eight hours recommended for adults. A survey conducted in Japan in 2004 showed that one out of every three children under the age of 10 could not sleep until 10 o'clock at night and 17% from the same age group were awake after 11 o'clock the night before a stressful day (Palmer, 2010). Sacrificing sleep because of technology abuse adversely affects both the sleeping and waking lives of individuals, thereby harming their physical and psychological health. Insomnia has been reported to lead to aggression and increased impulsiveness in both clinical and animal studies. In healthy individuals who had been kept awake all night, an increase in the level of aggression was suggested (Cutler & Cohen, 1979), as restlessness and emotional volatility had been observed (Roth, Kramer, & Lutz, 1976). Aggression in the children is associated with sleep deprivation (Chervin, Dillon, Archbold, & Ruzicka, 2003); improvement in behavioral problems has been reported with sleep disorder treatments (Ali et al., 1996; Dahl, 1997). In children, sleep disorders can lead to significant physical (such as stunted mental development and growth) and behavioral (attention deficit disorder, hyperactivity, etc.) disorders (Bülbul, Kurt, Ünlü, & Kırılı, 2010).

In a survey conducted by Businessweek Turkey in 2007, mediums that affect young people are mostly tools of technology, especially the internet. As a consequence of this, in a survey on commonly used consumer products, the result emerged that foods with high sugar content and low nutritional value such as chocolate, candy bars, chips, gum, and sugar were predominantly consumed by adolescents (Engin, 2014).

The third issue in terms of technology abuse and physical development is sports. Sports has come to a point where it has been removed from the lives of children, reduced by the decrease in places for movement in city life, as well as the motivation to use technology day and night for longer periods. Meanwhile, there have been numerous studies on the benefits of sports for learning and

developing social cohesive behavior in addition to protecting physical and psychological health (Er, Çamlıyer, Çamlıyer Çobanoğlu, & Er, 1999; Ersoy, 2004; Kuter & Kuter, 2012; Küçük & Koç, 2010).

## **Psychological Development and Abuse of Technology**

According to a survey conducted by the Kaiser Family Foundation with more than two thousand youths between the ages of 8 and 18 in 1999, this age group used technology tools for 6 hrs 20 min every day. In a survey conducted by the same foundation 10 years later in 2009, this duration had reached 10 hrs 45 minutes per day (Chatfield, 2013). Technology use causes one to wastefully fill their mental capacity with information; when knowledge within this capacity can't find room for itself, when false and harmful information adversely affects people's quality of life, or when the mind while watching becomes filled with images of entertainment that have been forgotten and love of knowledge becomes lost, this becomes the subject of technology abuse. After all that, of course, information will not be sufficient by itself because "the quantitative, mechanical dimension of information is not enough to know, understand, or comprehend the most important aspects of the human experience (Kenan, 2009).

## **When Does Technology Become Addiction?**

According to Griffiths (2013), one of the leading scientists in the field of actual addiction, all behaviors that meet six criteria can be considered actual addictions. These are attracting attention, mood swings, developing a tolerance, signs of withdrawal, conflict, and relapse.

There are three important needs every human has, though it shows more clearly on young people. The first of these needs is to release one's energy in a healthy way, the second is to be able to express one's self, and the third is to also be able to socialize with one's peers (Bayhan, 2014).

In the study Ayşe Aslı Sezgin (2014) performed about virtual network blogs in Turkey, the most frequently selected blogs, one being "talking about personal issues," another one as "criticizing" developments, especially related to art and

ensorship in the world and in Turkey, and yet another one on the current agenda that the author established with the intention of sharing thoughts related to “books read and movies watched” were significant with regard to showing how much youths need to express themselves. Youths want to come together with their peers, socialize, and share with them. If these needs are not satisfied in the real world, they turn to the virtual world (Kuşay, 2013).

The first of these risk factors is age. The possibility of problematic usage becoming an addiction increases as much as the the age one starts is earlier. However, the most critical age for technology addiction is for adolescents between the ages of 12 and 18 (Cömert et al., 2009; Öztürk et al., 2007). In two separate studies performed by Morahan-Martin and Schumacher (2000) and Wang (2001) outside of Turkey, male users were determined to have higher levels of addiction when compared to female users (cited by Günüş, 2009). However, rather than addressing gender as a risk factor here, it is necessary to note that more emphasis on the problematic internet usage of males would be useful.

The second risk factor in technology addiction is the presence of an additional abnormality. Thus impulse control disorders, of which the internet is more extreme, and problems of substance abuse were included in the identifications that had been found in studies that tended to use pathological levels (Arısoy, 2009). While in some studies performed in Turkey, internet usage was determined to be seen as risky when attention-deficit disorder, social phobia, or mild depression existed, especially in the adolescent age group, or when a predisposition towards addiction existed in a family (Kurtaran, 2008; Odabaşıoğlu et al., 2007).

In technology addiction, the third risk factor is social relationships and social skills. Related to this topic, children who have experienced social loss, who are neglected and unable to find a healthy or safe environment within their family or who have experienced conflict within their family, who have few friends and no intimate relationships with their relatives, the internet is a getaway for these children who can go their way using it as a tool for getting by; these children are stated as the most seen to suffer from the negative effects of their computer games and the internet (Bayraktutan, 2005; Kelleci, 2008).

The fourth factor in technology addiction is the physical or spiritual absence of the father in the family. In boys, especially boys who have lost their father



or whose father is constantly away from home for some reason, technology addiction is frequently seen to be a problem. For these children, technology is an alternative living space where they relive fun time, are able to take models in terms of the necessary attitude and behavior to complete their masculinity, are able to find play figures where they can realize themselves, search for answers to questions they couldn't solve, and are able to show themselves as men; they have mingled their important needs with things like these (Turkle, 2008).

The sixth risk factor in technology addiction is modeling. Users can learn to apply technology for the same purposes as those who they see, especially their parents, using technology around them: for having fun, resting, and forgetting or solving one's problems (Beard, 2005).

## Kaynakça/References

- Ali, N. J., Pitson, D., & Stradling, J. R. (1996). Sleep disordered breathing effects of adenotonsillectomy on behaviour and psychological functioning. *European Journal of Pediatrics*, 155, 56-62.
- Arısoy, O. (2009). İnternet bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry*, 2(1), 75-83.
- Bayhan, V. (2014). Milenyum veya (Y) Kuşağı gençliğinin sosyolojik bağlamı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 8-25.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile ilişkileri açısından internet kullanımı* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 7-14.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2014). *İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu*. Ankara: Yazar.
- Bülbül, S., Kurt, G., Ünlü, E. ve Kırılı, E. (2010). Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53, 204-210.
- Chatfield, T. (2013). *Dijital çağa nasıl uyum sağlarız?* İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Chervin, R. D., Dillon, J. E., Archbold, K. H., & Ruzicka, D. L. (2003). Conduct problems and symptoms of sleep disorders in children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42, 201-208.

Cömert, I. T. ve Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri*, 6(1), 9-16.

Cutler, N. R., & Cohen, H. B. (1979). The effect of one night's sleep loss on mood and memory in normal subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 20, 61-66.

Dahl, R. E. (1997). The regulation of sleep and arousal: Development and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8, 3-27.

Diñç, M. (2014a). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları.

Diñç, M. (2014b). *Teknolojiye bağımlı yaşamamak için*. İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti TBM Alan Kitaplığı Dizisi.

Duhigg, C. (2012). *Alışkanlıkların gücü*. İstanbul: Boyner Yayınları.

Engin, H. B. (2014). Tüketen gençlik kültürü: Pazarlama kuşatması altındaki milenyum kuşağı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 26-55.

Er, G., Çamlıyer, H., Çamlıyer H., Çobanoğlu, G. ve Er, N. (1999). Serbest zamanlarda yapılan spor faaliyetlerinin çocuklardaki eğitimi ile davranış değişikliklerindeki etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 29-38.

Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Griffiths, M. (2013, Ekim). *Gambling and gaming addictions: A cause for concern?* Paper presented at the 1st International Congress of Technology Addiction, İstanbul, KULT Foundation.

Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.

Gürcay, C. ve Kümbül, B. (2001, Mart). *İnternet'in sosyal ve psikolojik etkileri: İnternet sosyal izolasyon yaratan bir bağımlılık mı?* Bilişim Toplumuna Giderken Psikoloji, Sosyoloji ve Hukuk'ta Etkiler Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Ankara, Türkiye.

Işık, M. ve Ünlü, S. (2014). Sosyalleşme ve toplumsal değişim aracı olarak "gençlik sosyal girişimciliği": Zumbara örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 150-167.

Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3), 253-256.

Kenan, S. (2009). Modern eğitimde kaybolan nokta: Değerler eğitimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9, 259-295.

- Kozacıoğlu, G. (1986). *Çocukların anksiyete düzeyleri ile annelerin tutumları arasındaki ilişki*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2010). Psikososyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dergisi*, 10, 131-141.
- Kurtaran, T. G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal medya ortamında çekicilik ve bağımlılık: Facebook üzerine bir araştırma*. İstanbul: Sel Beta Basın Yayım.
- Kuter, F. O. ve Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 3(6), 75-94.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, O., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, O. ve Ayhan, O. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51.
- Öztürk, O., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, O. ve Ayhan, O. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Palmer, S. (2010). *Zehirlenen çocukluk: Modern dünyanın çocuklar üzerindeki zararlı etkileri*. Ankara: İletişim Yayınları.
- Roth, T., Kramer, M., & Lutz, T. (1976). Intermediate use of triazolam: A sleep laboratory study. *Journal of International Medical Research*, 4, 59-63.
- Silverstone, R. (1989). Adolescent sexuality: Developing self-esteem and mastering developmental tasks. *SIECUS Report*, 18(), 1-4.
- Sezgin, A. A. (2014). Yeni medyada gençliğin temsili: Türkiye’de gençlerin sanal ağ günlüklerine eleştirel bir bakış. *Genlik Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 140-149.
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta*, 1(1), 63-77.
- Slee, P. T. (2002). *Child adolescent and family development*. Australia: Cambridge University Press.
- Turkle, S. (2008). *Inner history: The inner history of devices*. London: The MIT Press.





Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 67-87

ISSN 2147-8473

Başvuru | 3 Mart 2015

Kabul | 12 Kasım 2015

---

## Makale

---

# Gençlik, Oyun ve Oyun Terapisi

Mehmet Teber<sup>a</sup>

### Öz

Gençlik, bir değişim ve dönüşüm dönemidir. Çocukluktan ergenliğe geçiştir. Oyun çocukluk ve gençlik çağının önemli olgularından biridir. Oyun genel olarak fiziksel oyunlar, nesne oyunları, sembolik oyunlar, dramatik oyunlar ve kurallı oyunlar olarak gruplanabilir. Bu oyunlar, çocukların ve gençlerin psikomotor, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı sağlar. Ancak günümüzde okul sürelerinin ve planlanmış aktivitelerinin artması, şehirlerde oyun alanlarının daralması ve ekran sayısının çoğalması nedeni ile gençler daha az oyun oynamakta ya da oyunu ekran karşısında oynamaktadır. Oyunun azalması ile gençlerde görülen psikopatolojilerin artması arasında ilişki bulunmaktadır. Gençlerde görülen psikopatolojilerin tedavisinde oyun merkezli terapiler kullanılmaktadır. Gençlerde yaygın olarak kullanılan terapiler Kum Terapisi, Kukla Terapisi ve Theraplay'dir.

**Anahtar Kelimeler:** Çocuk • Gençlik • Ergenlik • Oyun • Oyun terapisi

<sup>a</sup> Mehmet Teber, Klinik Psikolog & Pedagog, Ahenk Psikoloji, Başakşehir Mh. İstiklal Cd. Artemis Apt. 31/A Daire: 11 Başakşehir 34306 İstanbul  
Elektronik posta: m.teber@yahoo.com

Gençlik, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Çocuklar bu dönemde yeni- den hızlı bir gelişim evresine girerler. Bu dönemde gençlerin vücudunda hor- monal değişimler olur. Artık genç, bir baba ya da anne olabilecek fiziksel özel- likleri kazanırlar. Aynı zamanda gençlerde duygusal, sosyal ve bilişsel alanda da değişimler gerçekleşir. Gençler bu dönemde arkadaş çevresine daha çok yanaşır ve akran etkisine daha açık hâle gelirler. Bu dönemde risk içeren davranışlarda artış gözlenir. Bu değişimlerin sonucunda kimlikler de şekillenir ve sonuçta bir yetişkin ortaya çıkar (Guerra, Williamson ve Lucas-Molina, 2015, s. 32).

Gençlikteki bu dönüşüm tırtılın kelebeğe dönüşmesi metaforu ile açıklanabilir. Tırtıl iki kelebeğin çiftleşmesi sonrasında yumurtadan çıkar. Hızla büyür ve bitkileri yemeye başlar. Yedikçe büyür. Tırtıl yeteri büyüklüğe ulaştıktan sonra kendini bir ağaç dalına baş aşağı asar. Sonrasında etrafına koza örür. Bu koza içinde tırtıl son kez deri değiştirir. Bu eski deri hemen sertleşir ve krisaliz adı verilen sert bir kabuk hâlini alır. Artık tırtıl pupa hâlini almıştır. Tırtıl bu pupa döneminde kıvamlı bir sıvıdır. Bu sıvı daha sonra dönüşerek kelebeği oluşturur.

Gençlik dönemi bir pupa dönemi olarak nitelendirilebilir. Bu dönemde çocuk- lukta edinilen inançlar ve bilgiler sınılaşır ve değişken hâle gelir. Bu dönem son- rasında bir kelebek gibi bir yetişkin ortaya çıkar. Pupa döneminde yaşananlar, sonrasında gelen yetişkinlik döneminin yapıtaşlarını oluşturur. Bu dönemdeki iyi deneyimler sağlıklı bir yetişkinliğe zemin hazırlar.

## **Çocuk ve Oyun**

Çocukluk döneminin en önemli olgularından biri oyundur. Çocuk oyunsuz düşünülemez. Çocuk deyince akla ilk olarak oyun gelir. Bu nedenledir ki Bir-leşmiş Milletler'in Çocuk Haklarına Dair Sözleşmesi'nin 31. maddesi oyunu çocuklar için hak olarak düzenlemiştir (UNICEF, 1989).

Son psikolojik araştırmalarda oyun temel olarak 5 grupta toplanmıştır. Bunların ilki *fiziksel oyunlardır*. Bu grup, zıplama, hoplama, atlama, yakalamacılık, saklam- baç gibi fiziksel aktivite gerektiren oyunları içerir. Diğer oyun türü *nesne oyun- larıdır*. Bu grupta çocuklar ellerinde sopa, taş, oyuncak gibi nesnelere oynarlar. Üçüncü oyun grubu *sembolik oyundur*. Bu grup dille, kelimelerle, sayılarla, mü- zikle oynanan oyunlardan oluşur. Diğer oyun türü *dramatik oyundur*. Bu grup ise

evcilik, öğretmenlik gibi çocuğun sosyal rollere girdiği oyunları içerir. Son olarak ise *kurallı oyunlar* gelmektedir. Bu grupta daha çok gençlerin tercih ettiği kurallı spor oyunları, kart oyunları gibi oyunlar bulunur (Whitebread, 2012, s. 18).

Oyun çocuklar için birçok işlev içerir. Oyun öncelikle çocuğun gelişimine katkı sağlar. Çocuk oyun yolu ile sosyal ilişkiler kurar, yani sosyalleşir. Çocuk bir arkadaş grubu içinde yeteri kadar oynamadığında sosyal ilişki kurmakta zorlanır. Bu durum en çok ekran başında vakit geçiren çocuklarda gözlemlenir. Bu çocuklar sosyal ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorlanırlar.

Oyun çocuğun bilişsel gelişimine de hizmet eder. Çünkü birçok oyun zihni kullanma, neden sonuç ilişkisi kurma, dikkat verme, plan yapma, yaratıcılığı kullanma gibi becerilere dayanır (Ginsburg, 2007, s. 183). Çok basit bir sek sek oyununda çocuk elindeki taşı o karenin içine atmak için zihin-beden koordinasyonunu sağlamaya çalışır, dikkat becerisi kullanır, elindeki taşın yuvarlanma ya da kayma riskini hesaplar. O taşı tam çizginin içine atmak için plan yapar. Zihnin bu derece etkin kullanımı tüm bilişsel gelişimi destekler.

Oyun aynı zamanda çocuğun duygusal gelişimini de hızlandırır. Bir oyun içinde çocuk, kazanmayı, kaybetmeyi, üzüntüyü, sevinci ve hayal kırıklığını yaşar, aynı zamanda diğer arkadaşlarının duygulanımlarına şahitlik eder ve duygusal açıdan zenginleşir.

Oyun çocuğun fiziksel gelişimini de destekler. Oyun içindeki hareketler çocuğun kas gelişimine katkıda bulunur. İnce ve kaba motor becerileri hep oyun içinde gelişir. Bir sek sek oyununda çocuk tek ayak üstünde durmayı, zıplamayı, parmakları ile taşı tutmayı ve dengede kalmayı deneyimler.

Oyun çocuklar için geliştirici olmanın yanında dil işlevi de görür. Çocuklar yaşadıkları duyguları ve çatışmaları kelimelerle ifade edebilecek bilişsel yetiye yeteri derecede sahip değillerdir. Evde anne-babasının kavgasından strese giren bir çocuk “Evde anne-babam tartışıyor. Onların tartışması beni korkutuyor. Endişeliyim.” demek yerine korkuyu ve çatışmayı farklı oyunlar ile dış dünyaya bildirir. Bu nedenle oyun çocukların dili, oyuncak ise çocukların kelimeleridir.

Oyunun çocuklar için aynı zamanda terapötik bir işlevi de vardır. Çocuklar oyun yolu ile iç dünyalarındaki korku, kaygı ve çatışmaları dışa atarak rahatlama yaşarlar. Oyun içinde korkuları ile yüzleşip onlarla baş etme becerisi kaza-

nırlar. Oyun içinde arzularını gerçekleştirerek tatmin duygusuna ulaşırlar. Bu gerçekten yola çıkan psikologlar, oyunun iyileştirici gücünü 1900'lü yıllardan beri kullanmışlardır ve bunun sonucu olarak Oyun Terapisi adlı çok geniş bir bilim alanı ortaya çıkmıştır.

## Gençlik ve Oyun

Çocukluk döneminde bu kadar hayatî olan oyun ergenlik ve gençlik döneminde de oldukça önemlidir. Birey çocukluktan ergenliğe geçtiğinde oynadığı oyunların niteliği değişir. Çocukluk döneminde fantezi oyunlar büyük yer kaplar. Çocuk oyuncaklar ile kendisine özgü bir oyun kurgulayıp kendi başına oynayabilir. Bir sopayı oyunda at olarak kullanabilir. Ergenlik dönemi ile birlikte çocukta gerçeklik duygusu artar ve bunun sonucu olarak da dramatik ve fantezi oyun dediğimiz oyunlar azalır. Ergenliğe erişen genç arabaları ile araba yarışı ya da evcilik oynamaz. Bir sopayı at gibi kullanmaz. Bu oyunların yerini arkadaşlarla sohbet alır (Larson, 2001, s. 160).

Gençlik döneminde kurallı oyunlara doğru yöneliş olur. Bu oyunlar çoğunlukla yapılandırılmış spor oyunlarıdır. Birçok genç futbol, basketbol, voleybol gibi spor oyunlarını gençlik döneminde yoğun olarak oynar. Gençlik döneminin diğer oyun grubu ise satranç, dama ve benzeri kart ve kutu oyunlarıdır. Yani gençlik döneminde oyun form değiştirerek devam eder. Gençlik dönemindeki oyunlar gençlerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimine katkıda bulunur (Ginsburg, 2007, s. 182). Spor oyunları aynı zamanda gençlerin fiziksel gelişimini destekler ve vücutta biriken enerjinin dışarı atılmasını sağlar. Bu açıdan bakıldığında oyun, gençler için de önemli bir yere sahiptir.

Gençlik döneminde oyun terapötik yani iyileştirici etkisini devam ettirmektedir. Grey (2011), gençlik döneminde oynanan oyunun en az beş temel faydası olduğundan bahsetmiştir. Buna göre oyun gençlerin;

- iç dünyasındaki ilgi ve yetenekleri geliştirir,
- karar vermeyi, sorun çözmeyi, kurallara uymayı ve otokontrolü gence öğretir,
- duygularını ayarlamayı ve kontrol etmeyi gençlere öğretir,



- arkadaş edinmeye ve diğerleri ile eşit ilişki kurmaya yardımcı olur,
- eğlenceyi deneyimlemesine yardım eder.

Grey'e göre gençlerin serbest oyun saatleri hızla azalırken, aynı dönemde gençlerde görülen kaygı, depresyon, intihar, çaresizlik ve narsistlik gibi olgular artmaktadır. Grey (2011, s. 443) serbest oyun zamanlarının hızla azalmasının gençlerde psikopatolojinin artmasına yol açtığını söylemiştir.

### **Oyunun Önündeki Engeller**

Çocuklara ve gençlere birçok katkı sağlayan oyun aktivitesi zaman geçtikte azalmaktadır. Bunun çeşitli nedenleri vardır. Öncelikle geçmişten günümüze okulda geçirilen zaman artmıştır. Eğitimin önemi ve değeri arttıkça ders saatleri de fazlalaşmıştır. Özel okullar artık tam gün eğitime geçmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı da önümüzdeki yıllarda tüm okullarda tam gün eğitim yapmayı planlamaktadır. Bu durumda, ulaşım ile birlikte çocukların eve ulaşması öğleden sonra saat beşi bulmaktadır. Geri kalan kısıtlı zamanın bir kısmının da ödevlere ayrıldığı düşünüldüğünde eğitim gün içinde çocuk ve gençlerin çoğu vaktini almaktadır. Oyuna kalan zaman ise azalmaktadır.

Eğitim saatlerinin artmasının yanında gençler için planlanmış aktivitelerde de yoğun bir artış olduğu görülmektedir. Sanat kursları, okul destek kursları ya da etüt merkezlerinde geçirilen zamanla birlikte çocukların oyuna kalan zamanı daha da azalmaktadır.

Oyun üzerinde menfi etkisi görülen bir diğer olgu ise şehirleşmedir. Şehirleşme gençlerin oyun alanlarını ellerinden almıştır. Sokaklar araçlar tarafından istila edilmiş durumdadır. Şehrin her boşluğuna binalar yapılmış ve gençlerin serbestçe oynayabileceği alanlar daralmıştır. Okulların bahçeleri güvenlik nedenleri ile okul dışı saatlerde kapalı tutulmaktadır. Oyun alanı daralan gençler oyun yerine daha pasif eylem gerektiren aktiviteleri seçmektedir. Yapılan bir araştırmada gençlerin boş zamanlarında en çok AVM'leri tercih ettiği görülmektedir (Akıncı, 2013, s. 87).

Çocuğun çevresinde ulaşabileceği ekran sayısının artması da üzerinde ayrıca durulması gereken bir durumdur. Geçmişte yalnızca televizyona maruz kalan gençler günümüzde tablet, akıllı telefon, bilgisayar ve televizyon gibi birçok

ekranla karşı karşıyadırlar. İnternetin yaygınlaşması ve evdeki ekran sayısının artması gençlerin boş zamanlarında ekrana yönelmelerine sebep olmaktadır. Türkiye’de yapılan bir araştırmada gençlerin boş zaman aktivitesi olarak en çok televizyon izlemeyi tercih ettikleri görülmüştür (Gür, Dalmış, Kırmızıdağ, Çelik ve Boz, 2012, s. 3). Oyun alanı dar olduğu için gençler oyun ihtiyaçlarını sanal ortamda giderme yoluna gitmişlerdir. Ancak sanal oyunlar sokak oyunlarının sunduğu katkıları sunmamaktadır.

Ebeveynlerin oyuna bakışı da gençlerin hayatındaki oyunu azaltmıştır. Çocukluk döneminden sonra oyun küçümsenmeye başlanmaktadır. “Ne çocuk gibi oyun oynuyorsun”, “Kocaman adam oldun hâlâ oyun oynuyorsun”, “Bu kadar oyun oynayacağına biraz ders çalış” gibi eleştiri ve uyarılar oyunu değersizleştirmektedir. Aileler oyun yerine merkezi sınavlar üzerine temellenen eğitimi esas aldıkça gençlerin oyun alanı daralmaktadır.

Tüm bu faktörler nedeni ile oyun, gençlerin hayatından gittikçe uzaklaşmaktadır. Gençler oyunla olan ilişkilerini sanal ortama taşımak zorunda kalmıştır. Arslan ve arkadaşları yaptıkları araştırmada ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin geleneksel oyun kültürü ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının değişime uğradığını, bunların zamanla yerlerini bilgisayar oyunlarına bıraktığını saptamıştır (Arslan, Yücel ve Güllü, 2010, s. 28). Bunun sonucu olarak da internet ve teknoloji bağımlılığı gibi sorunlar baş göstermiştir. Gençlerin ekran başında aşırı vakit geçirmesi ve şiddet içerikli oyunlara yönelmesi birçok ailenin temel kaygısı hâline gelmiştir.

Aslan, Sümer, Taşkın ve Emil (2015, s. 1178) yaptıkları araştırmada, lise öğrencilerinin oyun kavramına ilişkin metaforlarını araştırmışlardır. Araştırmada gençlerin ürettiği 330 oyun metaforu 10 kategoride toplanmıştır. Bunlar; “oyun hayattır”, “oyun temel ihtiyaçtır”, “oyun eğlendirir”, “oyun bağımlılık yapar”, “oyun ütopyaadır”, “oyun dinlendirir ve rahatlatır”, “oyun yaratıcılıktır”, “oyun eğitimidir”, “oyun rekabettir” ve “oyun gereksiz etkinliktir” kategorileridir. Gençlerin çoğu oyuna büyük önem atfetmiş ancak özellikle boş zamanlarında bilgisayar oyunlarını oynayan erkek gençlerin oyuna yönelik algısı “oyun bağımlılıktır” şeklinde olumsuz olmuştur.

## Gençlik ve Oyun Terapisi

Freud, 1900'lü yılların başında ilk terapi ekolü olan psikanalizi geliştirmiş ve uygulamaya başlamıştır. Fakat bir saat boyunca koltukta oturup kendinden ve sorunlarından bahsetmek çocuklara çok uygun düşmemiştir. Klasik psikanalizin çocuklara uygulanmasının zor olduğu görüldüğünden, çocuklar için yeni terapi tarzları arayışı başlamıştır.

Çocuklara yönelik terapilerin oyunu içermesi gerektiğinden ilk bahsedenlerden biri Anna Freud'dur. Daha sonraki dönemde ise Melaine Klein ile birlikte ilk oyun terapisi yaklaşımları gelişmiştir. 1950'li yıllarda Carl Rogers danışan merkezli terapiyi geliştirmiştir. Bu terapi yaklaşımını çocuğa uyarlayan Virginia Axline ilk oyun terapisi ekollerinin kurucularından diğeridir. Yine 1950'li yıllarda Dora Kalf, Jungian terapiyi Kum Terapisi tekniği ile çocuklara uygulanabilir kılmıştır. 1970'li yıllarda Ann Jernberg Theraplay ekolünü geliştirirken, aynı yıllarda Viola Brody Gelişimsel Oyun Terapisini kuramsallaştırmıştır. Sonrasında Kukla Terapisi, Adlerian Oyun Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi ekolleri gelişmiştir. 1990'lı yıllarda Byron Norton Deneyimsel Oyun Terapisini geliştirerek kuramsallaştırmıştır.

Oyun Terapisi genelde 0-10 yaş arasındaki çocuklarda kullanılmaktadır. Çünkü bir oyun odasında arabalar ve bebeklerle oynamak gençlere çocuksu gelmektedir. Üstelik onlar sembolik oyun dönemini geride bırakmışlardır. Bunun yanında Kum Terapisi ve Kukla Terapisi hem çocuklarda hem de yetişkinlerde sıklıkla kullanılan bir oyun terapisi yaklaşımlarıdır. Dolayısı ile gençlerde de kullanılabilir. Yine Theraplay de gençlerde uygulanan bir diğer terapi yöntemidir.

## Kum Terapisi

Kum Terapisi, bir çeşit oyun terapisi tekniğidir. Bu teknikte kum, su, yüzlerce minyatür oyuncak ve kum tepsi kullanılır. Kum terapisi sözel olmayan bir terapi çeşididir ve çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde kullanılır. Kumun kendisi zaten terapötik bir etkiye sahiptir. Çocuklar kumla oynamaya meraklıdır ve birçok yetişkin çocukluğunda kumla oynayarak vakit geçirmiştir (Delevi & Bugay, 2011, s. 127).

Kum terapisinde terapist, danışana iki adet kum tepsisi sunar. Bu tepsilerden birinde kuru kum, diğerinde ıslak kum vardır. Danışan hangi tepsiyi kullanacağına karar verir. Bu tepsinin boyu insanın bir bakışta görebileceği büyüklüktedir. Yani ölçüleri gözün görme alanına göre belirlenmiştir. Tepsinin içi maviye boyanmıştır ve bu mavilik deniz, nehir ve suyu temsil eder. Bu terapide terapist danışana yüzlerce belki binlerce minyatür de sunar. Bu minyatür oyuncaklar, tarihi mekânlara, taş, deniz kabuğu gibi gerçek objelerden oluşur. Danışan bu minyatürlerden istediklerini seçerek seçtiği tepsi de dilediği sahneyi oluşturur (Kalf, 2003, s. 6).

Bu terapinin temelleri Jung'un terapi öğretisine dayanır ve onun ilkelerini kullanır. Kolektif bilinçdışı ve arketipler gibi kavramlar bu terapinin altyapısını oluşturur. Danışan, küçük minyatürler yolu ile kum üzerine çatışmalarını ve bilinçdışı süreçlerini yansıtır. Bilinçdışının yüzeye çıkması sayesinde bilinçdışı ile bilinç arasında köprü kurulur. Bu durum iyileşmeye ve değişime yol açar (Kalf, 2003, s. 9).

Kum Terapisi özellikle sekiz yaşından itibaren çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde kullanılabilir. Arketipler ve bilinçaltı süreçler üzerinden işleyen derin bir terapi çeşidi olduğu için psikotik durumlar hariç tüm sorun alanlarında rahatlıkla kullanılabilir. Bu terapi, diğer terapi yöntemleri ile eş zamanlı olarak da kullanılabilir. Bir danışana eşzamanlı olarak hem bilişsel davranışçı terapi hem de kum terapisini yapmak mümkündür (Delevi ve Bugay, 2011, s. 132).

Kumun terapide ilk kullanımı bir İngiliz pediatrist olan Margeret Lowenfeld tarafından 1920'li yılların sonunda gerçekleştirilmiştir. Lowenfeld çocuklarla olan çalışmalarında, onlarla iletişim kurmanın yollarını aramıştır. Lowenfeld, H. G. Wells'in 1911'de yayınlanan *Yer Oyunları (Floor Games)* kitabından etkilenmiştir. Wells bu kitapta askerler, uzun tahtalar ve bloklar gibi küçük oyuncaklar aracılığıyla çocuklarla oynanabilecek oyunlardan bahsetmektedir. Lowenfeld bu oyuncakları çeşitlendirip oyunun içine kum tepsisi, kum ve suyu ekleyerek 1920'li yılların sonunda Dünya Tekniği adını verdiği tekniği geliştirmiştir (Kalf, 2003, s. 3).

Kum Terapisi tekniğinin geliştiricisi ise Dora Kalf'tır. Dora Kalf, Carl Jung'un öğrencilerindedir. Kalf, Jung tarafından geliştirilen rüya analizinin çocuklarda pek işe yaramadığını kısa sürede fark etmiştir. Gerekeceği olarak da çocukların sözel ifade becerilerinin düşüklüğünü göstermiştir. Bunun üzerine çocuklar üzerinde

geçerli olan bir metot arayışına girmiştir. Kalf, 1954 yılında Zürih'te katıldığı bir kongrede Lowenfeld'in Dünya Tekniği'ni duymuş ve bunu Jung'un bahsettiği içsel psikik süreçlere uyumlu olarak yeniden yorumlamıştır. Jung'un öğretileri ile zenginleşen bu tekniğe Kum Terapisi adını vermiştir (Kalf, 2003, s. 3).

## Kukla Terapisi

Kuklalar psikoloji alanında hem tanılama hem de terapi sürecinde uzun zamandır kullanılmaktadır. Fakat kuklanın terapide kullanımı ile ilgili kısıtlı sayıda araştırma yapılmıştır.

Kuklalar temel olarak çocuğun hayatındaki önemli kişiler hakkında bilgi vermektedir. Çocuk bu önemli kişiler hakkındaki fantezi ve duygularını kukla yoluyla yansıtmaktadır. Kukla gerçek kişi olmadığı için çocuk çok rahat bir şekilde öfkesini kuklaya yansıtabilmektedir. Bu yansıtma nedeni ile yargılanma ve eleştirilme süreçlerine maruz kalmaz. Bu da çocukların kukla yoluyla duygularını daha rahat ifade etmelerine olanak tanır.

Kuklanın psikoterapide ilk ve en kapsamlı kullanımı 1935'li yıllarda Bender ve Waltman tarafından yapılmıştır. Bender ve Waltman, kuklanın çocukların öfkesini göstermede ve anne-baba ve kardeşleri ile olan ilişkisini ifade etmede çok etkili olduğunu gözlemlemiştir. Öfke ve sevginin dengeli ifadesinin çocukta bulunan problemleri çözdüğüne inanmışlardır. Sonrasında Rapmert (1938), Lyle ve Holly (1941), Jenkins ve Beckh (1942), Hawkey (1951), Kors (1963), Cassel (1965), Nesse (1973), Pope ve Lane (1975), Irwin ve Shapiro (1975), Burch (1980) kukla terapisinin diğer öncüleri olmuşlardır (Bernier, 1983, s. 6).

Shapiro'ya göre, kuklanın terapötik etkileri şu şekildedir: duyguları ifade etme, rolleri yeniden deneyimleme, iletişim becerilerinin pratiğini yapma, yalnızlığa ve izolasyona yardımcı olma, olumsuz duyguları yansıtma. Shapiro yaptığı çalışmalarda terapide kukla kullanımının 7-9 yaş arasındaki çocuklarda daha etkili olduğunu gözlemlemiştir. Bununla birlikte kukla terapisi ergenler ve yetişkinlerle yapılan terapilerde de kullanılmaktadır (Bernier, 1983, s. 29).

Tarihsel süreçte kukla terapide birçok farklı şekilde kullanılmıştır. Bu kullanımları kısaca şu şekilde özetlemek mümkündür (Teber, 2015, s. 31):

- Çocuk/genç kuklaların karşısında serbest bırakılır. Danışan kuklalardan dilediğini seçer ve onlarla ilgili bir öykü kurgular. Terapist öyküyü analiz eder, çocuk hakkında içgörü edinir. Bu yöntem kuklanın danışanı değerlendirmede ve tanılamada projektif test gibi kullanımını içerir. Terapist edindiği bilgiye göre değerlendirmesini yapar.
- Çocuk/genç kuklalardan dilediğini seçer ve öykü kurgular. Daha sonra terapist bu öykünün danışan hakkında ne söylediğini danışanla birlikte değerlendirir.
- Çocuk/genç kuklalardan dilediğini seçer ve seçtiği kuklalar ile bir öykü kurgular. Bu öyküyü kuklalar ile anlatır. Terapist öykü içindeki çözümsüzlükleri, çatışmaları, bilişsel hataları ve duygu yüklerini yeniden düzenleyerek öyküyü danışana geri aktarır.
- Terapist gencin hâlihazırda var olan sorununa iyi gelecek bir oyun/terapötik bir öykü kurgular. Bu oyunu kuklalarla canlandırır. Danışan bu oyunu izleyerek kendi sorununa yönelik bir çıkış yolu bulur.

## **Theraplay**

Theraplay, bir çeşit oyun terapisi tekniğidir. Bu oyun terapisi tekniğinde aile de (anne ya da baba) oyun terapisine dâhil olur. Theraplay'ın amacı aile ile çocuk arasındaki bağları güçlendirmektir Theraplay için özel bir oyun odasına ihtiyaç yoktur. Bu terapide oyuncaklardan çok oyunlar ön plandadır. Bu nedenle diğer oyun terapilerinin aksine oyuncaklarla dolu bir odada değil, sade bir odada yerde oturarak terapi gerçekleştirilir. Terapiye ebeveynler de dâhil olur (Booth ve Jernberg, 2014, s. 36).

Theraplay'de terapist, eğlence içeren, mücadele gerektiren, duygusal olarak besleyici oyunlarla ebeveyn ve çocuğa rehberlik eder. Zaman içinde terapist kendini geri plana çekerken, ebeveynin çocuğu ile etkin bir şekilde oynamasını sağlar. Bu oyunlarla birlikte ebeveyn ile çocuk arasındaki bağ güçlenir, çocuk ebeveyninden gelen sınırları kabul etmeye başlar ve ebeveyni tarafından duygusal beslenmeye açık olur.

Theraplay'de oyunlar 4 farklı kategoride yer alır. Bunlar yapı oyunları, bağıllık oyunları, besleme oyunları ve mücadele oyunlarıdır. Çocukların bu dört kategori

içerisinde hangi oyunlara daha çok ihtiyacı olduğu Theraplay terapisti tarafından belirlenir. Yani Theraplay'de her çocuğa özgü bir oyun ve terapi planı ortaya çıkarılır ve seansta bu oyunlar sırası ile oynanır (Booth ve Jernberg, 2014, s. 157). Terapist hangi çocuk için ne tür oyunların seçileceğine Marschak Etkileşim Metodu'nu kullanarak karar verir. Bu metot çocuklar ile onlara bakım verenler arasındaki etkileşimi gözlemlemek için geliştirilen yapılandırılmış bir metottur. İlk görüşme sonrası terapist çocuğun bakımından sorumlu olanlara çocukla yapacağı bir dizi görevler verir. Çocukla ona bakım veren kişi sade bir odada bu görevleri yerine getirirler. Bu süreç kamera kaydına alınır. Terapist bu kamera kaydını izleyerek çocuğun yapı, mücadele, besleme ve bağlılık oyunlarından hangisine daha çok ihtiyacı olduğunu saptar ve buna göre terapi planını oluşturur.

Theraplay en çok bebeklikten 12 yaşa kadar olan çocuklarda kullanılır. Bununla birlikte adapte edilerek gençlere ve hatta yetişkinlere bile uygulanabilen bir terapi yöntemidir. Ancak bunu yapabilmek için terapide uzmanlaşmak gerekmektedir.

Theraplay, özellikle geçmişinde bağlanma sorunu olan çocuklarda tercih edilmekle birlikte; depresyon, karşıt gelme bozukluğu, öfke sorunları, gelişimsel gerilikler ve otizmde de etkili olan bir terapi yöntemidir. Evlat edinilmiş çocukların üvey anne-babalarına bağlanmalarını sağlamada da etkili bir yöntemdir (Booth ve Jernberg, 2014, s. 33) .

## Sonuç ve Öneriler

Gençlik, bir geçiş dönemidir. Çocukluğun sona erdiği fakat yetişkinliğin henüz oluşmadığı bu dönem tırtılın kelebeğe dönüşme metaforu ile açıklanabilir. Gençlik bu dönemde kıvamlı sıvı dönemi olan pupa dönemine benzetilebilir. Bu geçiş döneminde gençlerin dünyasında yer etmesi gereken bazı olguların yeterince bulunmaması çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Gençlerin dünyasında büyük önem taşıyan olgulardan birisi de oyundur.

Oyunlar genel olarak fiziksel oyunlar, nesne oyunları, sembolik oyunlar, dramatik oyunlar ve kurallı oyunlar şeklinde gruplanabilmektedir. Her oyun çeşidi çocuk ve gençlerin hayatına önemli katkılar sunar. Bu nedenledir ki oyun hem çocuklar hem de gençler için en temel uğraşlardan biridir. Oyun, yapısı itibarıyla çocuklar ve gençlerde bilişsel gelişimi, sosyal gelişimi, duygusal gelişimi ve psikomotor gelişimi desteklemektedir.

Günümüzde birçok nedenden dolayı gençlerin ve çocukların oyuna erişimi azalmıştır. Oyuna erişim azalmakla birlikte gençlerde daha fazla oranda psikolojik gözlemlenme başlamıştır. Oyuna erişimin azalmasının psikopatolojinin artmasında etkisi olduğu birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır.

Oyunun gençlerin hayatındaki yerinin azalmasında birçok etken vardır. İlki okul ders saatlerinin artması ve tam gün eğitime yönelik eğilimdir. Bunun yanında okul dışı vakitlerde de etüt kursları, dershaneler ve sanat kursları gibi planlanmış aktiviteler gençlerin oyun zamanlarını ellerinden almıştır. Şehirleşme ile birlikte binaların ve araçların artması sokaklardaki oyun alanları ve yeşil alanları azaltmıştır. Gençlerin rahatça çıkıp oynayabileceği alanlar kalmamıştır. Evdeki ekranların sayısı artmış, internetin yaygınlaşması ile birlikte gençler oyun ihtiyaçlarını ekran karşısında karşılamaya başlamışlardır.

Oyun alanlarının ve zamanlarının azalması sonucunda ortaya çıkan psikolojik sorunlarda yine oyunu kullanmak mümkündür. Son 50 yıl içinde hızla gelişen oyun terapisi yaklaşımı genel olarak çocuklarda kullanılmakla birlikte gençlerde kullanılan oyun terapisi yaklaşımları da vardır. Bu yaklaşımlardan en yaygın olanı Kum Terapisi, sonrasında ise Kukla Terapisi ve Theraplay'dir.

Toplum olarak gençleri, bilgisayar başındaki oyunlardan kaldırmakla ve onları geliştiren ve iyileştiren gerçek oyunlarla buluşturmakla yükümlüyüz. Bunun için okul saatlerini ve ders sayılarını gözden geçirmemiz gerekebilir. Okul dışındaki planlı aktivitelerin yerini serbest oyun saatlerine bırakmak iyi fikir olabilir. Şehri planlarken gençlerin oyun ihtiyaçlarını göz önüne alarak çeşitli bisiklet, kayak ve paten gibi spor ve oyun alanları ve serbest boş alanlar planlamak gerekmektedir. Sokak oyunlarının yeniden yaygınlaştırılmasına yönelik çabalar olumlu olacaktır. Aksi takdirde gün geçtikçe gençler oyun arayışlarını sanal ortamda devam ettirecektir. Bu da başta teknoloji bağımlılığı, şiddet eğilimi ve sosyallikten uzaklaşmak gibi sorunları beraberinde getirecektir.



---

*Extended Abstract*

---

# Youth, Play, and Play Therapy

Mehmet Teber<sup>a</sup>

## Abstract

The age of youth is a period of passage from childhood to adulthood. In this period, children enter anew into a rapid system of evolution. During this time, hormonal changes are happening in children's bodies. From now on, they gain the physical qualities of being able to be a young mother or father. At the same time, they also realize changes in the emotional, social, and cognitive spheres. Youths in this period draw very near to their circle of friends. In this period, youths are involved in higher risk behaviors and are more vulnerable to the influence of their peers. As a result of the changes that occur in this period, identities are shaped and ultimately an adult is revealed. This transformation that occurs in youths can be explained through the metaphor of a caterpillar turning into a butterfly.

**Keywords:** Child • Youth • Adolescence • Play • Play Therapy

<sup>a</sup> Mehmet Teber, Clinical Psychologist, Ahenk Psikoloji, Başakşehir Mh. İstiklal Cd. Artemis Apt. 31/A Daire: 11 Başakşehir İstanbul 34306 Turkey  
Email: m.teber@yahoo.com

## Children and Games

One of the most important concepts of childhood is play. Children can't imagine being without games. The first thing that comes to a child's mind is play. For this reason, Article 31 of the UN Convention on Children's Rights has regulated play as a right for children (UNICEF, 1989).

In recent psychological research, play has been divided mainly into five groups. *Physical play* is the first of these. This play involves games that require physical activity such as bouncing, hopping, jumping, catch, and hide-and-seek. A second type of play is *play with objects*. In this type of play, children play with objects in their hands such as sticks, stones, and toys. The third group of play is *symbolic play*. This play is played with language, word, and number games. Another type of play is *sociodramatic play*. This is play in which the child is involved in social roles such as playing house and teacher. The last group is *play with rules*. This play is made up of games with rules and is mostly preferred by youths, such as sports and card games (Whitebread, 2012, p. 18).

Play also has a role in the cognitive development of children, as most players rely on skills such as using the mind, establishing cause-and-effect relationships, paying attention, planning, and using creativity (Ginsburg, 2007, p. 183). In the very simple game of hopscotch, in order to throw a stone from the child's hand into the square, the mind is taken up with physical coordination, using attention skills and calculating the risk of the stone rolling or sliding while it is in the hand. The child makes a plan to throw the stone in a precise path. This is a very effective use of the mind as it supports complete cognitive development.

## Youth and Play

Having such vital importance during childhood, play is also important during puberty and adolescence. The nature of games played by an individual changes when passing from childhood to adolescence. Fantasy games take up a large space during childhood. With child's play, a game is made up and can be played by one's self. A stick can be used in a game as a horse. The child's sense of reality increases during adolescence, and as a result, dramatic or fantasy play wanes. A teen can't race cars or play house; a stick can't be used as a horse. Chatting with friends takes the place of these games (Larson, 2001, p. 160).

During adolescence, play becomes more oriented towards games with rules. This play is mostly sports games with rules. Many teens extensively play sports such as soccer, basketball, and volleyball during adolescence. Other games are card and board games similar to chess and checkers during this period. Namely, play continues to change its form during adolescence. During this period, games also contribute to the teenager's physical, cognitive, social, and emotional development (Ginsburg, 2007, p. 182). At the same time, sports play supports the physical development of teens and allows the release of energy that accumulates in the body. From this perspective, play has an important place for adolescents.

According to Grey, teens' time for free play has been rapidly diminishing and anxiety, depression, suicide, desperation, and narcissism have been seen to increase in adolescents during these same years. Grey maintains the rapid reduction in free-play time accounts for the increase of psychopathology in adolescents (Grey, 2011, p. 443)

### **Obstacles of Play**

The time spent in school has increased compared to the past. The importance and value of education have increased as well as an increase in class hours. Private schools offer full-time education. The Ministry of Education also plans for full-time education in all schools in the coming years. In this case, children will arrive home by shuttle at five in the afternoon. Considering that the remaining part of their limited time is devoted to homework, education takes up a lot of children and teens' time. The time that remains for play has decreased.

Urbanization has taken the playing fields away from youths. As a result, less space remains for play. The streets are already overrun with cars. Space in the city is filled with buildings, and this has limited the areas where children can play freely. School grounds are kept closed outside of school hours for safety reasons. Adolescents, whose play space has been limited, are forced to choose activities that are less passive instead. In one study, the preference for teens' leisure time was shown to be shopping centers (Akinci, 2013, p. 87).

From the past to the present, the number of display monitors that are able to influence a child's surroundings has increased. Adolescents, compared to being

exposed to a single television, nowadays are exposed to many monitors such as from tablets, phones, computers, and television screens. The spread of the Internet has led to an increased number of screen displays in teens' free time at home. In a study conducted in Turkey, the greatest preference of leisure activity for adolescents was found to be watching television (Gür, Dalmış, Kırmızıdağ, Çelik, & Boz, 2012, p. 3). On account of play space already being narrow, the way has been cleared for adolescents to sink into the need for play in the virtual realm. However, virtual play does not provide the contributions that street play provides.

The cause for all these factors in the lives of adolescents is that play has gradually decreased. The relationship of youth with play has been forced to move to the virtual environment. In a study by Arslan et al., the habits of physical activity and culture of traditional play for primary and middle school students were determined to have undergone change and been replaced by computer games (Arslan, Yücel, & Güllü, 2010, p. 28). As a result of this, problems have also cropped up, such as Internet and technology addiction. In the case of many families, the main concern has been that adolescents who spend excessive time in front of a monitor turn to games containing violence.

### **Youth and Play Therapy**

In the early 1900's, Freud developed psychoanalysis, the first school of therapy, and began to practice. Talking about one's self, about one's problems, while sitting in a chair for an hour hasn't been very suitable for children. A new style of therapy began to be sought as implementing classic psychoanalytic therapy with children was found to be difficult.

Anna Freud was the first one to mention that therapy intended for children needs to include play. Melanie Klein later developed the first approaches to play therapy for children. In the 1950s, Carl Rogers developed client-centered therapy. Virginia Axline, who adapted the approach of this therapy towards children, was one of the founders of the first play therapy schools. Again in the 1950s, Dora Kalff rendered Jungian therapy applicable to children through the technique of sand therapy. In the 1970s, while Ann Jernberg was developing the Theraplay School, Viola Brody theorized developmental play therapy. Puppet therapy, Adlerian play therapy, and cognitive-behavioral play therapy were

developed into schools. In the 1990s, Byron Norton theorized and developed experiential play therapy.

Play therapy is generally used with children between 0-10 years of age. This is because playing with cars and babies comes to adolescents as childish play. Moreover, they have outgrown the period of symbolic play. Aside from this, sand therapy and puppet therapy are approaches of play therapy that are commonly used with both children and adults. As a consequence, it may also be used with adolescents. Again, Theraplay, intended for adolescents, is exciting.

### **Sand Therapy**

Sand therapy is a type of play therapy technique. In this technique, sand, water, hundreds of miniature toys, and a sand tray are used. Sand therapy is a non-verbal therapy used with adults, adolescents, and children. Sand itself already has a therapeutic effect. Children are fond of playing with sand and many adults have spent time playing with sand in their childhood (Delevi & Bugay, 2011, p. 127).

In sand therapy, the therapist offers the client two sand trays. One of these trays has dry sand and the other has wet sand. The client decides which tray to use. The tray is large enough for people to notice it at a glance, the tray size having been determined according to the eye's field of vision. The inside of the tray is painted blue, representing water, the sea, a river. In this therapy, the therapist also offers the client hundreds, maybe thousands, of miniatures. These miniature toys consist of real objects such as historical places, stones, and seashells. The client, while selecting what they want from among these miniatures, creates a scene in their chosen tray (Kalff, 2003, p. 6).

Sand therapy can be used with adolescents, adults, and particularly children from the age of eight onwards. Archetypes, because it is a deep type of therapy that works on subconscious processes, can comfortably be used in psychotherapy for all problematic areas except psychotic conditions. This therapy can be used concurrently with other types of therapeutic methods. It is possible to simultaneously perform sand therapy and cognitive behavioral therapy on a client (Delevi & Bugay, 2011, p. 132).

## **Puppet Therapy**

Puppet therapy was first used in 1935 most extensively by Bender and Waltman. They observed that puppets were very effective at expressing children's anger and the child's relationship with their parents and siblings. Bender and Waltman believed in solving problems that children have through stable expressions of anger and affection. Afterwards, other pioneers of puppet therapy were Rapmert in 1938, Lyle and Holly in 1941, Jenkins and Beckh in 1942, Hawkey in 1951, Kors in 1963, Cassel in 1965, Nesse in 1973, Pope and Lane in 1975, Irwin and Shapiro in 1975, and Burch in 1980 (Bernier, 1983, p. 6).

Many ways have been used in the history of puppet therapy. These uses can be summarized briefly as follows (Teber, 2015, p. 31):

- Children and youth can release freely against puppets. Children choose from the puppets as they desire and weave a story about them. The therapist analyzes the story and gains insight into the child. This method includes using puppets like projective tests in analyzing and evaluating the child. The therapist makes an assessment based on the information provided.
- The child or youth selects as they want from the puppets and a story is established. Later the therapist assesses together with the child what this story says about the child.
- The child or youth chooses as they wish from the puppets and a story is established with the chosen puppet. This story is told with the puppets. The therapist transfers the story back to the child/youth while rearranging the story and the unresolved issues, conflicts of interest, cognitive errors, and emotional burdens that are in the story.
- The therapist constructs a play or therapeutic story that would be good for the problems that the youth already has. This play is brought to life with puppets. The child finds a way out of their problems on their own while watching the play.

## **Theraplay**

Theraplay is a type of play therapy technique. In this technique, the family (mother and/or father) are included in the play therapy. Theraplay does not require a special

playroom because its purpose is to strengthen the ties between the child and family. In this therapy, playing a lot with toys is the main plan. For this reason, it is in a room full of toys and therapy is performed sitting on the floor in a simple room. Parents are included in the therapy (Booth & Jernberg, 2014, p. 36).

In Theraplay, play takes place in four different categories: structure, engagement, nurture, and challenge. The Theraplay therapist determines which of these four categories is needed more by the child. In Theraplay, namely, specific to each child, a play and therapy plan are drawn up, and the plays are performed in session in order (Booth & Jernberg, 2014, p. 157). The therapist decides what kind of play will be chosen for the child using the Marschak Interaction Method. This method is a structured and developed method for observing interactions between caregivers and children. After the first meeting, the therapist gives the child's caregiver a series of tasks to be performed with the child. The caregiver(s) fulfills these tasks with the child in a simple room. This process is recorded on a camera. The therapist, while watching the camera recording, identifies which play (structure, engagement, nurture, or challenge) is needed more for the child's development and creates a plan accordingly.

## Results and Suggestions

There are many factors for the decline of places to play in the lives of youth, such as an increase in course hours for primary school and the trend towards full-time education. Aside from this, extracurricular activities such as courses for planned study, tutoring, and courses for the arts have also taken play time from the hands of youths. This in conjunction with urbanization and an increase in vehicles in the streets have reduced the green space and places for play. Youth can no longer go out to play so easily. With the increase in number of display monitors in the home together with the growth of the Internet, monitors have met the play needs of youth.

It is still possible to use play as a solution to the psychological problems that result from the reduction in play areas and play time. Within the last 50 years, there have been rapid developments in the approach to play therapy in general, as well as with the play therapy approaches for use with children and teens. The most common of these approaches is sand therapy, followed by puppet therapy and Theraplay.

We as a society are obliged to remove youth from play that begins with computers and bring youth together with real play that has been developed and improved. In order to do this, we may need to reconsider the number of courses and school hours.

It would be a good idea to leave time for free play while scheduling extracurricular activities, and considering youths' need for play, it necessary to plan leisure space and play areas such as skating, skateboarding, bicycling, and a variety of sports fields while planning a city.

Efforts in the direction of reestablishing street play would be positive. Otherwise, with each passing day youth will continue to search for play in a virtual environment. This can also bring along problems with it, in particular technology addiction, a tendency towards violence, and a retreat from socialization.

### **Kaynakça**

Akıncı, G. M. (2013). Gençler ve alışveriş merkezleri: AVM kullanım tercihleri hakkında bir alan çalışması. *Megaron*, 8(2), 87-96.

Arslan, C., Yücel, A. S. ve Güllü, M. (2010). İlköğretim ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin spor ve oyun alışkanlıklarının incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5(1), 28-46.

Bernier, M. G. (1983). *Puppetry as an art therapy technique with emotionally disturbed children* (Master's thesis, Hahnemann University, Philadelphia). Retrieved from <https://www.academia.edu/>

Booth, P. B., & Jernberg, A. M. (2014). *Theraplay*. İstanbul: Gün Yayıncılık.

Delevi, R. ve Bugay, A. (2011). Kum Oyunu Terapisi: Kuramsal bilgiler ve bir olgu örneği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 127-134.

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *American Academy of Pediatrics*, 119, 182-192.

Grey, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescence. *American Journal of Play*, 3(4), 443-463.

Guerra, N. G., Williamson, A. A., & Lucas-Molina, B. (2015). *LACAPAP textbook of child and adolescent mental health*. Genova: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.



- Gür, B. S., Dalmış, D., Kırmızıdağ, N., Çelik Z. ve Boz, N. (2012). *Türkiye'nin gençlik profili*. İstanbul: SETA.
- Kalf, D. M. (2003). *Sandplay*. California, CA: Temenos Press.
- Larson, R. W. (2001). How U.S. children and adolescents spend time: What it does (and doesn't) tell us about their development. *American Psychological Society*, 10(5), 160-164.
- Metin Aslan, Ö., Sümer, M. E., Taşkın, M. H. ve Emil, B. (2015). Sokaktan bilgisayara metaforlarla oyun yolculuğu: Lise öğrencilerinin oyun kavramına ilişkin metaforları. *International Periodicals for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10/11, 1165-1182.
- Teber, M. (2015). *Çocuk merkezli oyun terapisinin çocuklarda görülen davranış sorunlarının çözümüne etkisi* (Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- The United Nations Children's Fund. (1989). *Çocuk Haklarına Dair Sözleşme: Önsöz*. [http://www.unicef.org/turkey/crc/\\_cr23b.html](http://www.unicef.org/turkey/crc/_cr23b.html) 6 Kasım 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Whitebread, D. (2012). *The importance of play*. Brussel: Toy Industries of Europe.





Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 89-104

ISSN 2147-8473

Başvuru | 13 Mart 2015

Kabul | 21 Kasım 2015

## Makale

# Davranışı Kategorileştirmeme, Onurlandırma ve İş Birliğini İşlemek: Gençlerle Çalışma için Bazı Yollar

David Newman<sup>a</sup>

## Öz

Psikiyatri hastanelerinde, genç hastaların gösterdikleri davranışlar umumiyetle bir teşhise tekabül etmeleri çerçevesinde kategorize edilir. Bu makale genç hastaların davranışlarını yorumlamak noktasında, anlatı terapisinin uygulamalarının ve ilkelerinin şekillendirdiği alternatif bir çabayı özetlemektedir. Genç hastaların psikiyatri hastanelerinde gösterdikleri davranışlar, genelde hengâme ile baş etme becerisinin bir göstergesi şeklinde tazim edilen adımlar olarak anlaşılmaktadır. İnsanlar onurlandırma davranışında içerisinde daha çok yaşayabilecekleri hikâyeler inşa ederler. Bununla birlikte bazen gençlerin davranışları yaşantılarına ve ilişkilerine zarar verebilir. Bu makale, psikiyatrik ortamdaki gençler açısından davranışların sınırlarının terapötik incelemesini ele almaktadır. Bu kapsamda makalede böyle bir terapötik arayışın en iyi şekilde iş birliği bağlamında ortaya konabildiği ileri sürülmektedir. Makalede son olarak gençlerin psikiyatrik bir ortamda yazılı ifadeler yoluyla terapötik belgeleme ve yapılanma yapmalarının diğer insanların hayatlarına katkı sunarak kendi bilgilerini ve becerilerini anlamak noktasında güçlü bir yol olduğu ortaya konmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Anlatı Terapi • Gençler • Zihin sağlığı • Psikiyatri • İş birliği • Terapötik belgeleme

<sup>a</sup> David Newman, Charing Cross Narrative Therapy Centre, PO Box 6133, Turner ACT 2612, Avustralya  
Eposta: david@charingcrossnarrativetherapy.com

---

*Article*

---

# Honoring not Categorizing of Action and Crafting Collaboration: Some Ways of Working with Young People

David Newman<sup>a</sup>

## Abstract

Within psychiatric hospital settings actions taken by young patients are typically categorized, especially around how such action might fit with a diagnosis. This paper outlines an alternative response to interpreting action that is taken by young patients, one that is shaped by the practices and principles of narrative therapy. Actions taken by young people in a psychiatric setting are understood as steps that can be honored, often as a testament to skills in dealing with turmoil. In honoring action, people can build stories that they can live more within. Sometimes however young people's actions can be counterproductive for their lives and relationships. The paper then explores the therapeutic exploration of the limits of the use of action for young people in a psychiatric setting and there is a strong suggestion that such a therapeutic exploration is best done in a context of collaboration rather than challenge. Finally the paper explores how therapeutic documents and the therapeutic structuring of young people making contributions to other's lives via the written word in psychiatric settings is a powerful way for them to recognize their own skills and knowledges. Some therapeutic practices are considered for how to craft such documenting including slowing therapeutic conversations down.

**Keywords:** Narrative therapy • Young people • Mental health • Psychiatry • Collaboration • Therapeutic documentation

a David Newman, Charing Cross Narrative Therapy Centre, PO Box 6133, Turner ACT 2612, Australia  
Email: david@charingcrossnarrativetherapy.com

I use narrative therapy practices and narrative group work for the work that I perform at an inpatient psychiatric unit for young people in Sydney, Australia. Many things have been written about the use of narrative practices with young people.<sup>1</sup> Narrative work involves unearthing alternative stories about people's lives; narrative therapy models work on the basis to not pathologize people. When we first meet young people at the inpatient unit, dominant or problem stories have often swamped their identities. Using narrative practice, we always assume there are alternative stories present that sit alongside the problem stories. In this paper, I will be covering some of the ways in which I use narrative practice to locate and enlarge these alternative storylines.

There are seven themes that I will cover in this paper:

- Refusing to see the young person as the problem
- Honoring young people's own language
- Honoring the ways in which young people respond to difficulties and unearthing their skills
- Creating a context for collaboration for young people to evaluate the limits of some of their responses
- Ways of slowing down conversations
- Ways of using the written word
- Ways to enable young people to make contributions to each other

Narrative practice refuses to locate problems within people. Therefore, it is at odds with some of the interpretations I sometimes hear of young people, such as them "not being psychologically minded," "engaging in therapy interfering behaviors," or "using maladaptive coping strategies." Creating some distance between the person and the problem is one way to not locate problems within young people and in narrative therapy this has been called externalizing. This involves speaking about problems as if young people are in some relationship with them; a hopeless person is being swamped by despair, an addict is struggling with addiction. You will note some references to some externalizing practices

---

1 For more information on Narrative Practice, go to [www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au), where it is possible to download free articles, all related to Narrative Practice, as well as browse an online bookshop.

later in this paper. Another way we can guard against locating problems within young people is by honoring their story. This can include firstly honoring young people's own language.

Turning now to the theme of honoring stories, I want to first say that I do not wish to trivialize young people's actions that are harmful. There is not much to honor about acts of violence or carelessness.

### **Honoring People's Own Language**

So what do I mean by honoring?

First, I want to honor the language and terms that people use to describe their lives. Rather than imposing my definition of what they are dealing with, I want to honor and respect their language.

Let me offer an example. Recently, I spoke with Bea Barnes, a therapist from the Sunshine Coast, and she about the importance of language use in referring to a preference that one of her clients had. This client, when speaking about using ice again referred to it as a "stumble while dancing" and explicitly stated that she did not want to use the word "relapse" to refer to her experience.

Why is it important to honor this person's description? Well, there are many reasons. However, one of the most important reasons is that I am interested in doing all I can to assist young people to not "reject themselves." A young man whom I met taught me the importance of this.

When he spoke of the mental health suffering that he experienced and how he wanted to make sense of it and refer to it he said, "this experience is part of my life; I'm not cutting it out like some melanoma. It's part of my life. If I were to reject those experiences as negative, I'd be rejecting myself. I have the inkling that those things are important to my life and to my sense of where I am going, where I've been and what I value."

The language that might cause people to reject themselves is often the one derived from the professional world and includes the language of symptoms and categories. They are perceived as illnesses or disorders, and not experiences

to be made sense of. Just a quick proviso here; the language of symptoms and categories can, however, be experienced as useful to some young people. Therefore, when we collect phrases that are used every day or perhaps are poetic like “a stumble while dancing” we are crafting a context where people are less likely to reject and therefore honor themselves.

### **Honoring the Ways in Which People Respond to Difficulties and Unearthing Their Skills**

Another way by which we can honor actions and stories is by making room for how people respond to life’s difficulties or trauma even when these responses could worry us and could be moved into discourses of symptoms and illness—such as the word “relapse.” We can honor such responses. This is a practice of narrative therapy that has been elaborated particularly in response to trauma. Michael White, one of the founders of narrative therapy spoke about how people are never passive recipients in their experience of life’s difficulties or trauma<sup>2</sup>. In such responses, people are often building skills in living, and these skills are shaped by values and intentions. I offer an example of such a practice that I think represents the honoring of a response.

I was very recently speaking with Rachel while she was an inpatient at the psychiatric unit. She was in the unit partly because of what was understood as depression and suicidal ideation. Over the past two years Rachel had not left her house for a long time, and on some occasions she stayed in her bed for many days on end. When I met with her for a one-to-one meeting she said at one point, “You know I don’t think it’s recognized just how determined I was when I stayed for so long in my house. Like people would get so worried when I wouldn’t move from my bed, but I knew that if I moved I would be very likely to kill myself. I don’t think people know that.” I was immediately drawn to this comment and imagined that it not only represented a response to life, but also something of a plea to center her meanings rather than center the meanings that we may hold as health workers. I asked her, “What would you call not leaving your house and not moving from your bed?” To which she replied “maybe damage control or self-preservation.” Our conversation jumped off from there. We spoke about many things including

<sup>2</sup> See for example: White (2004) and Yuen (2009).

- Why she brought this up with me and what this said about what she wanted from conversations with health workers
- The skills she was using in keeping herself alive and what she would name such skills
- The skills she was using to get through the admission
- The importance of imagining a future where despair will be present as this is realistic and therefore despair's visits are likely to be less hopeless
- The contribution that she could make to other people I meet with who are having difficulties with leaving their houses by offering three questions I could ask

I thought her meanings were significant and that it was important that I do my best to help those meanings prevail; that a previously neglected story of the determination that she was using did not fade, but prevailed instead. I also wanted to acknowledge where I had been moved to as a result of our conversation. I thought writing a letter would assist the continuation of her meaning and this acknowledgement. This is what I wrote from the notes I took whilst we were talking:

Dear Rachel,

It was lovely to speak with you yesterday. Again, I was so drawn to your eloquence and how clear you were with the things that matter to you.

I noticed the following things you do that I understood as skills you hold and use, things that I heard have even kept you alive at times:

- You recharge by getting space and sitting with your thoughts
- You can achieve this space by going to your room and by trying to avoid scrutinizing questions
- You have not moved for days at times in your life as you have been concerned that if you moved you might end your life
- You would call this action of not moving “damage control” or “self-preservation” or “determination”



I also got a sense of some of the things that matter to you:

- Predicting that despair will try and claim your attention again and therefore being realistic about the future
- That people ask you what *you* think of things in your life rather than have an idea already worked out
- An interest from people in *understanding* you

I had a few questions. Please do not answer them if they seem irrelevant or unhelpful in any way.

- Why is it important for you to be realistic about the future? I wondered if, for example, it might mean you can plan more effectively so that you do not get complacent with that persistent and horrid despair character. My guesses may be off track!
- Is it important to you that people know about your skills in “self-preservation,” “damage control,” or “determination”? Is there anyone in your life who does not realize that this is what you do and whom you would like to update?
- You said that sometimes the “self-preservation,” “determination,” “damage control” is not so good. When did you first consider that?
- I noticed the intensity of your talk at times when we spoke together. Does this intensity suggest that you know more now about what matters to you?

I want to acknowledge what speaking with you has offered me and the contribution you will therefore make to others that I meet who are having difficulties leaving their house. You have gifted three wonderful questions to ask people who are finding it hard to leave their house. I imagine your questions will mean that people will get a lovely acknowledgement of what they do to keep fighting for life when sometimes those efforts can be really missed. These questions are:

- What is staying in the house doing for you?
- How is staying in the house helping or protecting you?
- If you left your house, what would your house feel like when you return?

It was wonderful to speak with you!

With my warmest wishes and in acknowledgement of the determination,

David,

Rachel's efforts to stay alive, her use of determination that included not leaving the house and not moving from her bed could easily be seen as symptoms of depression. In our conversation, such "symptoms" were honored as deliberate actions that represented skills (self-preservation) and that were shaped by intentions (to not end her life and "let me say what I think not just what you think"). Further elaboration of her story was to acknowledge what gifts her words offered me, and the people I would speak to in the future.

### **Creating a Context of Collaboration for Young People to Evaluate the Limits of Some of Their Responses**

Sometimes the ways in which young people (and older people) respond to hard times can be problematic in themselves.

I am interested in concentrating on the clues young people offer around some of the limits of their responses to trauma or suffering, related to this context of power, and how that can shape what is possible and not possible in a conversation.

You might have noticed that I wrote the following in the letter to Rachel: "You said that sometimes the 'self-preservation,' 'determination,' 'damage control' is not so good. When did you first consider that?" In our conversation, Rachel did say that she did not think the damage control method was always good. It offered me a clue about some meaning making that she had been doing and a potential opening for a story. What I was curious about was her own evaluation of damage control and possibly some ideas that she might have about the limits of such a skill that was implied in her comment "it's sometimes not so good to do this."

This theme of noticing young people's knowledge around the limits of their skills and responses is a common one in the groups I run at the unit. To build on glimpses of life that are outside the domain of problems, I would initially

ask a question to the group such as, “What is one thing you or others do that slightly de-powers the problem?” A fairly common response would include, “I do something but I don’t think you’ll want to hear it.” Upon asking what it was, the response would often be, “I smoke loads of weed,” or “I drink and I don’t think I can stop it.” I think there are two options here for building on young people’s lifesaving stories:

- To honor the intention of the action; an intention that is often about trying to cope with all the tough stuff of life
- To ask young people about the times that they have known or sensed that there were limits to their responses to the tough situations in life, when their responses could not served them or people in their life well

I would like to emphasize that I think these conversations are more likely to progress when we can build an atmosphere of collaboration and not one of challenge.

I think that one thing we can do as workers is to craft a more collaborative atmosphere that assists young people to conduct their own evaluations of their lives and of their actions. This can be more easily said than done and I know when worry steps in for me in my work about what someone is doing, I can feel a pull to center my own ideas and interpretations about the young person rather than their own ideas and interpretations. However, I think if we present our ideas about what is really happening for a young person or what is best for them to do according to what one may think, especially in the context of power relations of age, they mostly just have the option of resisting power. And that resistance can come in all shapes and sizes including agreeing with our suggestions and quietly discarding them when the conversation’s over. Therefore, one way to avoid occupying a place of power over young people is to shape a collaboration that notices young people’s own comments about the limits of their “skills” and to build on them. Another, is to assist young people to evaluate their own lives via questions like “is this step you’re taking a good, a bad, or a mix of things for you and your network?”

When I sent Rachel a draft of this paper to see whether she was okay with the way I wrote about her life and whether she wanted to edit anything, she wrote back a long email. In it she wrote:

“I really enjoyed reading your paper; thanks again for sending it to me. I appreciate that you are still involving me in how my experiences are represented, because today I was actually reminded of how much my everyday life has broadened to become less confined and more fulfilling.”

This was so comforting to read. Rachel then wrote about her much nuanced knowledge of the limits of damage control or determination. I will just offer a glimpse of her knowledge; “...this determination and commitment to working things out becomes a bad thing and reaches its limit when my mind stops working..., I cannot extend a thought anymore and I get stuck in them. Solitude becomes not about my well-being, but is torturous instead.” Rachel’s words are a reminder to me of how we can both honor actions as representative of life skills while at the same time evaluate some of the limits of those actions or skills. This can be done when there is a spirit of collaboration with young people.

### **Ways of Slowing Down Conversations**

I have been recognizing some of the difficulties regarding the spoken word within my work. This includes how the spoken word can be a very complicated realm to negotiate, that it has a type of pace and rhythm that can be in the interests of problems, and that some experiences are beyond words. Soft words to describe some experiences can also be difficult to acquire. One way I respond to the difficulties with the spoken word is to slow conversations down. In “Letting Stories Breathe,” Arthur Frank, a professor of sociology at the University of Calgary, wrote about how to prepare oneself as a researcher when considering the analysis and interpretation of story. Frank wrote “A back and forth movement between story and context is required, and that takes time... Listen and wait. You won’t get it before you are ready, but readiness is an active achievement, including the achievement of patience.” (2010, p. 108) I think we can stretch this idea into the realm of young people interpreting their own lives. We can bring a consciousness into our conversations with young people of how noticing all the stories of their lives and the context that shapes these stories can take time for them and us.

According to me, conversations have pace, and this pace can serve the interests of problems. Problems can be pushy and insistent and could immediately barge

into conversations. I often get the sense that conflict answers the questions I ask people, rather than the young person themselves. Therefore, I think of ways of slowing conversations down. One of the ways I do this is by reflecting summaries back to people quite frequently of where we have been so far in the conversation and from where our focus should begin to move so that it will be the most generative.

### **Ways of Using the Written Word**

Another way I slow things down is via a form of documenting. I will document stories I hear that point in the direction of skills and knowledge about life and ask people to repeat their exact phrasing. When I hear something that seems generative, I would say something like “I didn’t quite catch what you said could you say that again?” or I will repeat what I think is not correct and ask them to say if I got their words right. Sometimes I’ll make a comment about my atrocious writing not helping. The point is that I slow things down so we respect the time it can take for the back and forth movement in story building that goes on and perhaps restrict problems from answering on behalf of them.

When these things happen in front of other young people such as in the case of these groups, these generative stories can provide a contribution to others and can assist those listening to find their own stories, which is a theme that I will now explore.

### **Enabling People to Make Contributions to Each Other**

I have been offered templates of ways to join young people in my work via some of the explorations in the work of Michael White and David Epston, the two people who pioneered narrative practice. They searched for opportunities in their work to join or connect people that were struggling with similar things. Such an intention can also be understood by what David Denborough from the Dulwich Centre would speak of as a crucial purpose to therapy and community work, “enabling contribution.” I would like to speak about some of my explorations of these purposes.

This connecting of young people does not have to happen in person, it can happen virtually. I have two clients at the moment that I speak via Skype. I noticed that they had similar experiences—Megan in relation to guilt and Belinda in relation to despair. I know that guilt often trips Megan up in a spectacularly harsh manner and that when she performs an action in her life, she often has to endure a crushing backlash from guilt. This was very similar to Belinda's experience. I saw that she had some similar experiences to Belinda. I wrote the following text to Megan:

“I spoke with you about a person I am speaking with who can get hounded by what seems to have a very similar flavor to guilt. This person said to me the other day ‘it is so uncomfortable and painful when I think about doing something for myself that it becomes easier not to do it’. I thought guilt could say almost the same thing couldn't it?”

“I wonder if you would have just a small comment or two about how you respond to such a sentiment. I know you would have a lot to say about this.”

I have been speaking on and off with Megan for about six years. When she wrote something back for me to pass on to Belinda she wrote about a skill that I never heard her speak of. She wrote the following text:

“...And in writing this I realize something else I do that's just come to me. Small steps. Baby steps. Sometimes the task of getting through the day is too much so I only think about the morning. Or booking a holiday away is too much so I take myself to my favorite café instead. Or sometimes, when the tears are falling and I don't think I can do the day, I look at myself in the mirror and smile. And these small things help me. Guilt often mocks me for this; sometimes I can fight back, sometimes not.”

When I saw this skill of using small steps, I was intrigued. I wondered how such a skill had become more visible to Megan. I wrote to her and asked, “Can I check, did that step become clearer because you were searching for helpful ideas for someone else and not yourself?” Megan replied “I feel it's so important for me to share my experiences with others who are walking a similar path, even though it's not exactly the same. Meeting people on a similar path makes the journey less lonely and I'm relieved not to have to explain or justify myself, or when I do say something, it's understood... And yes, about

the small steps, it may have become clearer because I was thinking of helping someone else. The truth is, when I first was thinking about replying, I thought I couldn't say anything helpful at all."

This purpose of contributing to others' lives, of living for others, is a purpose many of the young people I meet within the psychiatric unit relate to. Let me share a final story.

A group I commonly meet at the unit includes gathering stories of skills and knowledge of living. The stories I gather then come together in a document that over time gets added to, and I have called these documents "living documents." One of the documents I have referred to quite a number of times includes "way out thoughts." Way out thoughts, as a young person told me about it recently, could also be called suicidal thoughts. This can be a complex theme to speak about in the groups, both unsettling yet also relieving. I rescued the following short story a few months back and it is one of the stories collected for the living document titled "How we deal with the 'way out' thoughts."

### **When I Can't Live for Myself, I Live for my Family**

I can live for others too. When I can't live for myself, I live for my family. Experiencing daily suicidal ideas can overshadow everything the people who look after me have done. But looking back on every difficult experience, I see that mum has been by my side. I look back on Christmas day last year, I was ready to die and I had a plan. I sat on the floor panicking and screaming and telling my mum to leave me, to leave the house, but she just wouldn't. I have a support system that has an unconditional love for me despite everything I've been through and put them through. To take my life would disrespect everything my mum and my family have done for me.

More recently, I brought this document to a group I was facilitating on "way out thoughts," and I recalled the words of the English writer, Janette Winterson "finding our language through the language of others" (2012, p. 9) as we took turns reading the stories that had been collected so far. After we read the document I asked the group, "What was sparked in you in what we read? What was sparked in you in what you do or what you might hope to do?" The following story was just one of the stories that emerged after this.

## **I'd be Throwing away Other's Investment**

I resonate with living for others. I think about my family, friends, partner, doctor, and psychologist. They have been there, they have listened, they have clothed me, given me a house, provided schooling, and so much more. They have invested in me. By throwing away my life I'd be throwing away an investment. I don't want to do that. I remember having a chat with a nurse a few years ago when I was giving blood. I remember thinking at the time, "What would I rather do, die now and end up as worm food that wouldn't last long or utilize the fact that I have a healthy body?" I want to utilize my healthy body and not to throw away such an investment. I don't want to let the dark days take hold of me; I want to contribute by helping others.

This story has been added to the "How we deal with the 'way out' thoughts" living document. I have shared this particular story as I think it gets across a dual intention of joining young people in my work, of people finding their stories through the stories of others, and the crucial purpose of structuring my work so that young people make contributions to others' lives. I also think, in this story of practice, I have in fact discovered in my conversations with young people that they do live for others when it has become too tough to live for themselves. It can be clearly said that at times contributing to others can save young people's lives.

## **Conclusion**

In this paper, I have considered these seven themes:

- Refusing to see the young person as the problem
- Honoring young people's own language
- Honoring the ways in which young people respond to difficulties and unearthing their skills
- Creating a context of collaboration for young people to evaluate the limits of some of their responses
- Ways of slowing down conversations



- Ways of using the written word
- Ways to enable young people to make contributions to each other

I have tried to offer examples of ways by which we can honor rather than categorize young people's actions and stories. I gave an example with Rachel about how important it was that her actions of staying in bed and in her house for large periods of time were understood as a response to suicidal or "way out" thoughts. Furthermore, these could be understood as skills and were named "damage control" or "determination." I spoke about how we can be better placed to honor such stories when we notice language use or tentatively introduce language that does not run the risk of people rejecting themselves. This can be the everyday language that people use rather than language of symptoms and classifications. I mentioned that we can also honor young people's stories when we ask them to evaluate their own lives rather than have their lives evaluated and this can be achieved by asking variations of questions like "Is that step positive, negative, or a bit of both?"

I spoke about how we may document young people's knowledge of the limits in their responses to the difficulty or trauma of life. I suggested that we can honor the intention behind statements such as "smoking weed to deal with anxiety" and we can pay attention to anything that implies their awareness around limits to such an action. I also suggested that such knowledge is more likely to be shared by young people if we can build an atmosphere of collaboration where they are less likely to resist a power figure that is brought into their lives.

I then spoke briefly about the limits of the spoken word and how we can respond to that by slowing conversations down, as well as using the written word. I shared some work that depict the ways I can "join people," a key practice of narrative therapy. This is both so young people can contribute to others' lives, something that I have found can even keep young people alive, and also so young people can locate their own stories through the stories of others.

## References

- Frank, A. (2010). *Letting stories breathe: A socio-narratology*. University of Chicago Press.
- Newman, D. (2008). Rescuing the said from the saying of it: Living documentation in narrative therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3. Retrieved from [http://www.narrativetherapycentre.com/Documents/Rescuing\\_the\\_said\\_DAVID\\_Newman.pdf](http://www.narrativetherapycentre.com/Documents/Rescuing_the_said_DAVID_Newman.pdf)
- White, M. (2004). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 45-76.
- Winterson, J. (2012). *Why be happy when you could be normal?* London, UK: Vintage.
- Yuen, A. (2009). Less pain, more gain: Explorations of responses versus effects when working with the consequences of trauma. *Explorations: An E-journal of Narrative Practice*, 1, 6-16. Retrieved from <https://www.dulwichcentre.com.au/explorations-2009-1-angel-yuen.pdf>



Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 105-126

ISSN 2147-8473

Başvuru | 11 Ağustos 2015

Kabul | 12 Kasım 2015

---

## Makale

---

# Değişen Dünyada Gençlik ve Değerler

Sevde Düzgüner<sup>a</sup>

### Öz

İnsanların ve toplumların düşünce, tutum ve davranış kalıpları; yeni gelişmelerin ve ihtiyaçların etkisiyle zaman içinde değişmektedir. Dünyadaki etkileşim ve iletişim çok kolaylaştığı için bireysel ve sosyal değişim bugün çok daha hızlı yaşanmaktadır. Bunun doğal bir sonucu olarak nesiller arası farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Gençler, bir önceki nesle oranla daha farklı önceliklere sahiptirler. Bu makale, hızlı değişen dünyada gençlerin hangi değerleri neden benimsediğinin izlerini sürmektedir. Makale ayrıca, gençlerin içinde buldukları koşulları ortaya koyarak onlarla sağlıklı bir iletişim kurmak için bir dizi öneri sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Gençlik • Yetişkinlik • Nesil farkı • Değerler • Değişim • Kimlik

<sup>a</sup> Marmara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Altunizade Üsküdar 34662 İstanbul  
Eposta: sevededuzguner@hotmail.com

Gençlik dönemi, kendine has psikolojik, fizyolojik ve sosyal değişimlerle tecrübe edilen bir gelişim dönemidir. Bu dönemde birey çoğu zaman çalkantılı süreçler, duygusal gelgitler ve yoğun zihinsel sorgulamalar yaşar. Yetişkinlik döneminde ise bireyin zihin ve duygu dünyası nispeten netliğe ve dinginliğe kavuşur. Yetişkinler ile gençler arasındaki ilişki, pek çok teori ve araştırmanın konusu olmuştur. Gerek akademik çalışmalarda gerek sosyal hayatta karşılaşılan nesil farklılıkları pek çok sosyal temsilin varlığını ortaya çıkarmaktadır.

Günümüz Türkiye'sinde yetişkinler arasında, gençlerin ahlaki yozlaşma yaşadığı ve değer kaybına uğradığı yönünde genel bir kabulün olduğu söylenebilir. Gençlerin artık eskisi gibi toplu taşıma araçlarında yaşlılara yer vermediğinden, anne-baba ve öğretmenlerine saygı göstermediğinden, internet bağımlısı hâline gelip sağlıklı sosyal ilişkiler kuramadığından hareketle gençlere serzenişte bulunan cümleleri hemen her yerde duymak mümkündür. Bu tespitlerde haklılık payının olduğu da bir gerçektir. Ancak anne-baba, eğitimci ve akademisyenler olarak bize düşen, “bu gençler de çok bozuldu” gibi şikâyet cümleleri kurmak değil, nesiller arasında değer yargılarında yaşanan değişimin temel dinamiklerini iyi analiz etmek ve öneriler sunmaktır.

Bireysel bazda değerler, kişinin hayatını üzerine oturttuğu temeller, yaşamını şekillendiren ilkeler ve önem attığı unsurları içermektedir. Her insan da yaşamında farklı ilkeler benimseyip farklı konulara değişen oranlarda önem atfedebilmektedir. Dolayısıyla bireyler için “değersizleşme” durumundan ziyade “farklı değerleri benimseme” durumunun geçerli olduğu söylenebilir. Zaman içerisinde değerlerin yerini yeni değerler alır ve böylece herkes tarafından kabul gören yönlendirici hükümler meydana gelir (Sevinç, 2006, s. 215). Örneğin bir önceki nesilde “topluma uyum sağlama, dürüstlük, aile ve akraba ilişkilerine önem verme, merhamet” gibi konular öne çıkarken bir sonraki nesilde “özgüven, cesaret, bireyselleşme, rekabet” gibi konular öne çıkabilmektedir. Gençler için önem kazanan değerler de içinde buldukları şartlardan oldukça etkilenmektedir. Çünkü insan, içinde yaşadığı toplum ve dünyadaki gelişmelerden tamamen sıyrılmış bir varlık değildir. Bireyin hayatı ve değer dünyası, kendi kişilik yapısı kadar çevresinden öğrendiği bilgiler ve edindiği tecrübelerle de yakından ilişkilidir. Şu hâlde “Neden günümüz gençlerinin önem verdikleri değerler bir önceki nesle göre farklı?” sorusuna verilecek cevabın iki düzlemde ortaya çıktığı söylenebilir:

1. Gençlerin içinde yaşadıkları dünya değişti/değişiyor
2. Gençlerin dünyayı algılayış şekilleri değişti/değişiyor

## Değişen Dünyada Değerler

İnsanlar gibi toplumlar da zaman içerisinde değişim yaşamaktadır. Belli bir toplumda hâkim olan dil, kültür, düşünme biçimleri ve benzeri unsurlar, Dünya üzerindeki ekonomik, sosyal, siyasi ve hatta askerî gelişmelerin etkisiyle farklılaşma göstermektedir. Çağımızın en büyük özelliği değişken olmasıdır (Köylü, 2006, s. 54). Bu değişkenlikte toplumlar arası etkileşim önemli rol oynamaktadır ve çevrenin değişimi bireyi de etkilemektedir. Tarih bize kültürler arası etkileşimin her dönemde var olduğunu gösteriyor. Ancak 20. ve 21. yüzyılda ortaya çıkan birtakım gelişmeler, toplumsal hatta kitlesel değişimlerin eski dönemlere oranla çok daha hızlı yaşanmasına neden olmuştur. Bunlardan bazılarının ülkemize yansımalarını şu şekilde özetlemek mümkündür:

Türkiye'nin yakın tarihinde yaşanan toplumsal değişimlerden ilki şüphesiz *sanayileşme ve kentleşme* olmuştur. 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren iş olanaklarının artmasıyla birlikte kırsal alandan yurt içi ve yurt dışındaki şehirlere yoğun göçler yaşanmıştır. Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişin etkileri hâlen hissedilmekte, ekonomik, kültürel, sosyal değişimin birey ve toplumun hayatına yansımaları, psikolojik ve sosyolojik araştırmaların konusu olmaktadır (Çelik, 2004, s. 216).

Sanayileşmenin ardından toplumsal bazda etki oluşturan bir diğer unsur ise *teknolojik gelişmelerdir*. Özellikle iletişim, haberleşme ve bilginin hızlı bir şekilde tüm dünyayla paylaşılabilmesi, kültürler arası etkileşimi ciddi oranlarda artırmıştır. Radyo ve televizyonun toplum ve birey üzerindeki etkileri henüz tartışılırken (Sevinç, 2006, s. 219) internet hayatımıza girmiştir. Bu gelişmeyle birlikte söz konusu etkileşim hızlıyken, süper hızlı hâle gelmiştir. Artık dünyanın bir ucunda yaşanan ve dünya tarihi için çok da önemli olmayan sıradan, basit, komik, acıklı olaylar bile sesli ve görüntülü olarak anında dünyanın diğer ucuna ulaşabilmektedir. Bir anlamda internet her bir bireye kendi televizyon kanalını kurarak yayın yapması imkânı vermiştir. Dolayısıyla birey artık sadece etkilenen değil aynı zamanda etkileyen olmuştur. Bu da toplumsal ve kitlesel değişimi çok daha değişkenli hâle getirmektedir.

Dünyanın belli bir bölgesinde doğmuş olan bir birey, önceki dönemlerde daha yoğun bir şekilde ailesi, yakın çevresi ve içinde bulunduğu kültürün etkisiyle birey olma yolunda ilerlerken bugün çocuk ve gençler bunların yanı sıra -ve zaman zaman daha yoğun bir şekilde- tüm Dünya'da var olan algı ve olaylardan etkilenmektedir. Bu etkileşim, kuşaklar arası iletişimde de kalıcı izler bırakmakta, nesillerin değer yargılarını veya bu değerlerin öncelik sırasını değiştirmektedir.

Teknolojik gelişmelerin büyük rol oynadığı *küreselleşme*, Dünya'nın fiilen tek bir sosyal sistem hâline gelmesi fikri üzerine kuruludur. "Ülkeler arasında kesişen sosyal, politik ve ekonomik bağlar, bu ülkelerde yaşayanların kaderini belirler. Dünyanın artan karşılıklı bağımlılığını anlatan genel terim küreselleşmedir" (Giddens, 2007, s. 419). Dünya'nın küçük bir köy hâline gelmesi, sadece insanların diğer insanlardan; toplumların diğer toplumlardan haberdar olmasından ibaret değildir. Bilginin çok geniş bir dolaşım ağının bulunması, insanları başka insanlar, din ve kültürler konusunda bilgilendirmekle birlikte onlara bağlanacakları değerleri seçme özgürlüğü de sunmaktadır. Hak, adalet, özgürlük, eşitlik gibi evrensel anlama ve öneme sahip kavramlar küreselleşmenin etkisiyle hızla öne çıkmış ve dünya gündemine gelmiştir. Ancak diğer taraftan küreselleşme, insanda güvensizlik, anksiyete ve görecelik hissi yaratarak insanın kimliğini yeniden sorgulaması yönünde ısrar etmektedir. Dolayısıyla bu süreç yapıcı olduğu kadar yıkıcı da olabilmektedir (Düzgün, 2012, s. 130-131). Türkiye özelinde ise durum biraz daha karışıktır çünkü kendi içinde pek çok farklı etnik, siyasi ve kültürel grupları barındıran Türkiye'de, İslami değerleri, Türklüğü, batılılaşmayı, çağdaşlaşmayı ve laikliği ön planda tutan yaklaşımlar, küreselleşmeyi farklı şekilde anlamlandırmışlardır (Yapıcı ve Yıldırım, 2003, s. 128).

Toplumsal değişim konusunda *modernizm ve postmodernizm* de öne çıkmaktadır. Temelde modernizmin eleştirisi olarak ortaya çıkan post-modernizm, sanat alanından başlayarak felsefe, sosyal bilimler ve teknik bilimlerde kendini hissettirmiştir. Aydınlanma döneminin bir ürünü olarak görülen modernizm, insanın aklını ön plana çıkarıp bireyi toplum karşısında daha önemli hâle getirirken postmodernizm, tam da bu noktada modernizmi eleştirmiş ve onu insan aklını tek bir boyuta indirgeyerek kapasitesini daraltıp tarihselliğini yitirmesine neden olmakla suçlamıştır. Postmodernizme göre 19. yüzyılda özellikle İngiltere'de ortaya çıkan modernizmin ortaya koyduğu *tekçil akıl* 20. yy'da yerini çocukcul akıla bırakmalıdır. Böylece modernizme göre *anormal* olan, postmoder-

nizme göre *farklılık* olarak adlandırılmıştır (Cirhinlioğlu ve Cirhinlioğlu, 2011, s. 396). Postmodernizmin kitlesel boyuttaki etkisi bireysel planda da kendini hissettirmiş ve özellikle insanın zihinsel ve duygusal dünyasına yönelik yeni bakış açıları getirmiştir. Postmodern dönemde birey, geleneksel yapılardan kopmuş ve aile de dâhil olmak üzere toplumsal gruplaşmalardan uzaklaşarak bireyselleşmiş, dolayısıyla da yalnızlaşmıştır. Bu durum bireyi dış etkilere daha açık hâle getirmiştir. Öngörülemeyen riskler, işsizlik, terör, medya, ailelerin parçalanması vb. gibi olaylar yalnız kalan bireylerde büyük kaygılara neden olmuştur. Stresle başa çıkmada etkin bir araç olan toplumsal bağlardan kopan bireyin kaygı düzeyi artınca psikolojik rahatsızlıklar da beraberinde gelmiştir (Cirhinlioğlu ve Cirhinlioğlu, 2011, s. 404-405). “Sadece siyah ya da beyaz yoktur, gri alanlar da vardır” sloganıyla gelen postmodernizm, “ne olsa gider” zihniyetine dayanmaktadır. Tek doğru fikrine karşı çıkan postmodernizm, değer yargıları üzerinde de büyük izler bırakmıştır.

Yukarıda değinilen toplumsal değişimler içinde bulunduğumuz dünyayı daha iyi anlamamız açısından önemlidir. Erol Güngör’ün (1986, s. 9) ifade ettiği gibi toplumsal olayların o toplumu oluşturan bireylerin duygu, düşünce ve davranış şekilleriyle döngüsel bir ilişki içinde olması kaçınılmazdır. Nitekim kültürel sistemler kadar kişilik sistemleri de sosyal sistem üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Çünkü toplum, kültürel değerleri sosyal sistem içerisinde kurumsallaştıran ve ardından değer, norm ve kuralları kişilik sistemleri içinde içselleştiren bir bütünlüktür (akt., Akgül, 2002, s. 21). Günümüzde ise tüketim üzerine kurulu bir toplum sistemi vardır. “*Kullan ve at*” toplumu olarak isimlendirebileceğimiz bu yapılanmada, sadece üretilmiş malların atılması değil; aynı zamanda, değerlerin, hayat tarzlarının, ilişkilerin, önceki nesillerden öğrenilmiş anlamlandırma biçimlerinin de atılması söz konusudur (Karaduman, 2010, s. 2891). Şu hâlde gençler, tüm bu değinilen değişimleri yaşamış ve yaşamakta olan toplumlardan etkilenmekte ve onları dönüştürmektedirler.

## Günümüzde Gençlik ve Değerler

Gençlerin değer yargılarının bir önceki nesilden hangi noktalarda ve neden farklı olduğunu tespit etmek için gençlerin dünyalarını anlamak ve hayata onların perspektifinden bakmak gereklidir. Gençlik dönemi, çocukluk alışkanlık-

ları ve düşünce biçimlerinden sıyrılıp yetişkinliğe ilk adımın atıldığı dönemdir. Gelişim psikolojisi açısından gençlik dönemi, ilk ve son ergenlik dönemlerini kapsayarak 20'li yaşlarda son bulan bir dönemdir. Bu dönemde genç, bedensel, duyuşsal ve bilişsel açıdan pek çok değişim yaşar. Dönemin en belirgin özelliği ise bireyin kendi kimliğini oluşturmaya sürecine girmesidir (Yavuzer, 2001, s. 263). Bu süreç oldukça bireysel gibi görünse de aslında içinde bulunulan zaman ve ortam şartlarından da etkilenmektedir. Dolayısıyla hemen her yetişkin kendi gençlik döneminde kimliğiyle ilgili birtakım sorgulama ve yeniden yapılandırılmaya girmiş olsa da bu süreç bir başka bireyde ve bir diğer nesilde daha farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir.

Her insan kendi kimliğini oluşturma ve içinde bulunduğu toplumda bir birey olarak var olma sürecini yaşamaktadır. Kimlik, “benliğimiz konusunda dün, geçen yıl, ondan önceki yıllarda kimsek, yine o olduğumuz yolundaki öznel bir bütünlük” olarak tanımlanabilir. Kimlik, bedensel duyuşlar, anılar, amaçlar, değer yargıları ve yaşantılarla olduğu kadar yaş, cinsiyet, toplumsal konum ve başkalarının bizi nasıl algıladığına ilişkin inançlarla da şekillenir (Budak, 2003, s. 447). Bireyin kendi kimliğini ciddi manada gözden geçirdiği ve inşa ettiği dönemin gençlik dönemi olduğu göz önünde tutulursa kimlik oluşumuna etki eden unsurlar bir kat daha önem kazanmaktadır. Diğer taraftan günümüzde kimlik kavramı, insanın salt psikolojik ve fizyolojik gerçekliği ile ilgili değildir. Sosyal medyanın kitlelere yaygınlaşması ve bireyin günlük hayatının büyük bölümünü geçirdiği bir boyut hâline gelmesi, bireylere bir de sanal kimlik yüklemiştir. Bu kimlik bireyin gerçek kimliği ile örtüşebildiği gibi ondan tamamen farklı bir yapı da arz edebilir. Dolayısıyla gençler hem hızlı değişen dünyaya ayak uydurmak zorunda hem de sağlıklı bir şekilde üç boyutta da kimliğini oluşturmak durumundadır. Bu boyutlar şunlardır:

### 1. Kişisel Kimlik (İç dünya)

“Kişinin varlığıyla ilgili tüm anlamları içine alan öznel duygu” olarak tanımlanabilen kişisel kimlik (Karaduman, 2010, s. 2886), benlik algısının bireysel yönüdür (Arkonaç, 1998, s. 273). Kişisel kimlik, bireyin kendi beden algısı, anıları, amaçları, değerleri ve tecrübelerinden oluşur (Corsini, 2002, s. 468). Gençlerin kendilerine “ben nasıl bir insanım, sevgimi-öfkemi nasıl ifade ederim, kişilik özelliklerim nelerdir” gibi tamamen kendileriyle ilgili sorulara verdiği cevaplar burada yer alır. Bu kimlik çeşidi, aynı zamanda onların, kendi kişilik yapıları,



yetenekleri, öncelikleri ile ilgili düşüncelerini de kapsar. Dolayısıyla kişisel kimlik kendini tanıma esasına dayanır.

## 2.Sosyal Kimlik (Toplum)

Sosyal kimlik, bireyin toplum içerisinde var olması ve toplum tarafından algılanması ile ilintilidir çünkü bireyin çeşitli gruplara aidiyetine işaret eder (Arkonaç, 1998, s. 273). Gençlerin “toplum içerisinde ulaşmak istediğim pozisyon neresi, hangi mesleği seçmeliyim, hangi futbol takımı veya siyasi görüşe yakınım” gibi sosyal alanla ilgili sorular sormaları sosyal kimlikle ilgilidir. Sosyal kimlik diğer insanlar arasında kendi yerini tayin etme ve ait olduğu grubu belirleme temelinde var olur.

## 3.Sanal Kimlik (İnternet)

Sanal kimlik, son zamanlarda öne çıkan ve bireylerin internet ortamında oluşturdukları kullanıcı hesapları üzerinden varlığını sürdüren bir çeşit kimliktir. “Sanal” ifadesi “gerçek olmayan” gibi bir çağrışım yapsa da günümüzde insanlar sanal kimlikleriyle gerçek eylemlerde bulunma ve hatta bu sanal kimliklerini kişiliklerinin bir parçası olarak görme noktasına gelmişlerdir. Üstelik sanal dünyada birey, kendi kimliğini kendisi oluşturabileceği gibi birden fazla kimlik üretebilir, bunları tüketebilir ve yenilerini inşa edebilir (Karaduman, 2010, s. 2893).

Genç için akran gruplarına tutunma hayati önem taşımaktadır. O; anne baba, öğretmen veya otorite olarak görülen her merciden uzaklaşmış ve kendisi olmaya karar vermiştir. Dolayısıyla söz konusu kimlikler daha da önem kazanmaktadır. Özellikle akran grupları içinde kabul görmesinde gerçek kimliği kadar sanal kimliği de etkilidir çünkü bu gruplar gencin giydiği markadan konuşma diline kadar belirleyicidir. İlk ergenlik dönemindeki bir genç için yüzündeki sivilce sadece küçük bir yara değil benliğine yöneltilmiş bir tehdittir. Gençler artık birbirleriyle sosyal medya üzerinden iletişim kuruyorsa, orada profili olmayan bir genç grup içerisinde de yok demektir. Sisteme yüklenen bir fotoğrafa yorumlar saniyeler içinde gelmektedir. Bir genç bir saat sonra yorum yapsa arkadaşları tarafından yavaşlıkla itham edilebilir. Sivilce örneğinde olduğu gibi kendisiyle dalga geçilecek bir konuma düşmeyi istemez genç. Kendi kimliklerini oturtmuş yetişkinler için basit ve önemsiz gibi görünen bu örneklerin gençler için vazgeçilmez olarak algılandığından onların büyük tepkiler vermesine neden olabilir. Böyle bir gence “marka giyme, internete girme, dış görünüşüne

önem verme” demek ona “arkadaşlarının arasında var olma” demekle eş anlamlıdır. Gençlerin algı dünyası bu konularda çok belirleyicidir. Alkol, sigara ve madde kullanımı, evlilik dışı cinsel ilişki gibi unsurlar çoğunlukla gençler tarafından bireyselleşme, yetişkin olma ve başkaldırı aracı olarak görülmektedir (Mehmedoğlu, 2006, s. 304). Yukarıda değinilen bu iç ve dış etkenler, değişen dünyada gençlik ile değerler konusunu incelemeyi gerekli kılmaktadır.

### **Değişen Dünyada Gençlik ve Değerler**

İçinde bulunduğumuz çağın hızlı değişen yapısı, bireyleri bu değişime ayak uydurmaya zorlamaktadır. Küreselleşmenin etkisiyle bireyin tüm dünyada var olan farklı fikir, olgu ve olaylardan etkilenmesi onun kimliği, değerleri ve yaşam biçimlerini de büyük ölçüde etkilemiştir. Günümüzde gençlerin dünyasında öne çıkan değerlerin bir önceki nesilden farklı olmasının ardında bu küresel dönüşümün etkisi büyüktür. Ülkemizde de yirmi otuz yıl önce toplumda hâkim olan değerler, değişen dünyanın üzerine kurulu olduğu temel ilkelerle çelişebilmektedir. Çoğu zaman gençler, içinde buldukları kültürün ve ailelerinin değerleri ile içinde yer edinmeye çalıştıkları dünyanın değerleri arasında tercihte bulunmak durumunda kalmaktadır.

Değişen dünyada değerleri incelemek için öncelikle birey algısını ele almak gereklidir. Çünkü değerler bireyde var olur. Metropol şehirlere oranla daha küçük gruplar hâlinde yaşanan toplumlarda birey grup içerisinde daha önemli bir statüdedir. Çünkü o grupta pek çok kişi birbirini tanımaktadır ve bireysel etkileşim çok daha fazladır. Köyün fırını, mahallenin bakkalı veya kış hazırlıklarını hep beraber yapan ev hanımları, kendilerini değerli bir birey olarak görme konusunda daha şanslıdır. İnsanların kendilerini bir grubun vazgeçilemez ve yeri doldurulamaz bir parçası olarak görmeye ihtiyaçları vardır (Cüceloğlu, 2002, s. 107). Önceki dönemlerde geniş aile ve görece küçük topluluklar bunu bireye daha çok sunmaktaydı. Sanayileşme ve kentleşmenin etkisiyle o gruptan kopan ve büyük şehirlerde kitleler hâlinde yaşamaya başlayan insanın ilk imtihanı bu ihtiyacın giderilememesi şeklinde olmuştur. Artık birey, ailesi, mahallesi veya köyü için belli bir sorumluluğu yerine getiren büyük bir grubun vazgeçilemez bir elemanı değildir. O, kitleler hâlinde çalışan ve sistem içerisinde varlıkları ile yoklukları çok ciddi fark oluşturmayan bir otomatik yaşam organizmasıdır. Üs-

telik zaman içerisinde bu rolüne alışmış ve gün içerisinde karşılaştığı insanlardan ‘benim için yoksun’ mesajları almayı doğal görmeye başlamıştır. Kalabalık bir otobüse binerken kendisine dönerek “iyi akşamlar” dediğim şoförün gözlerindeki hayret ifadesi ve bana ancak otobüsün ortalarına geldiğimde mukabelede bulunması durumun ciddiyetini göstermektedir. Üstelik değersizlik hissi sadece çalışan konumu için değil alıcı konumunda olan müşteri için de geçerlidir. Eskiden küçük esnaf tarafından büyük bir ilgi ve ihtiramla karşılanan müşteri bugün dev alışveriş merkezleri içerisinde küçücük kalmıştır. Onun oradaki somut varlığı kimse için önem taşımamaktadır çünkü sistemin onu göz önünde tuttuğu yönü sadece soyut varlığıdır (Fromm, 2011, s. 111). Grup bağlarının zayıflayarak bireyselleşmenin arttığı sıkça dile getirilse bile bireyleşmenin yani kişinin kendini değerli görmesinin ciddi ölçüde azaldığı da bir gerçektir. Diğer bir ifadeyle kişilerin daha çok birbirinden bağımsız yaşamaları anlamına gelen *bireyselleşme* yayılırken, kişinin kendini tanıması, potansiyellerini geliştirmesi ve sağlıklı bir kimlik kazanmasını ifade eden *bireyleşme* süreci giderek daha az insan tarafından tecrübe edilmektedir. Günümüzde insan kendini tanımak ve birey olarak kendi gözünde var olmak için de çaba göstermek durumundadır. Büyük şehirlerde büyük gruplar hâlinde yaşayan birey eskiye göre çok daha yalnız hissetmektedir. Üstelik etraftaki kalabalık ne kadar büyürse bireyin yaşadığı yalnızlık duygusu da o kadar derinleşmektedir. Artık “kitle insanı” olarak tabir edilen birey, fiziksel niceliğini elektrik hızına; kendi kişiselliğini iletişim yoluna feda etmek durumunda kalmıştır (Sevinç, 2006, s. 220). Bu şartlar altında gençlerin de yaşadıkları problemlerden ilki birey olarak var olma problemi olmaktadır. Tam da “ben kimim” sorusuna cevap verip kişisel kimliklerini oluşturdukları bir dönemde çevrelerinden sürekli “önemsizsin” mesajları aldıkları bir ortamda bunun ne kadar zor olduğu da ortadadır.

Birey olarak var olma, toplum içerisinde var olma ile sıkı ilişki içindedir. Gençlerden beklenen bir diğer gelişim ödevi, topluma katılma sürecini başarıyla yaşamalardır. Bu noktada toplum içerisinde saygın bir kişi olmak için bireylere sunulan hedefler oldukça belirleyicidir. Bugün toplum içinde var olmak demek iyi bir iş, yüksek bir maaş sahibi olmak şeklinde algılanmaktadır. İlginç bir şekilde bu algı sadece gençler arasında yaygın olan bir kanı değildir. Çünkü bu hedef, anne-babaların çocuklarına öğütledikleri bir noktada durmaktadır. Örneğin 2010 yılında yayımlanan bir reklamda, bir çocuk doktora giderek annesinin onunla gurur duymasını istediğini ama bunun zor olduğunu

anlatmaktadır. Çocuğun “topçu da olsam popçu da olsam bu bezle rahat edemem” şeklindeki şikâyetinin üzerine doktor belli bir marka bebek bezini tavsiye etmektedir. Reklamda, çocukların psikolojik bir ihtiyacı olan anne-babasının onunla gurur duyma isteği, “topçu veya popçu ol” mesajıyla giderilmektedir. 1974 yılında Kadir İnanır, Müjdat Gezen ve Hulusi Kentmen’in rol aldığı “Uyanık Kardeşler” filminde baba, oğullarının topçu ve popçu olmalarına sınırlanıp onları evlatlıktan reddederken, bugün anne-babanın gözüne girmenin yolu olarak bu mesleklerin sunulması, toplumsal boyuttaki değer değişiminin izdüşümüdür (Düzgüner, 2012, s. 559). Bu değişimlerin köklerini dünyada yaşanan değişimlerde bulmak mümkündür.

Dünyadaki mevcut sistemde, askerî ve teknolojik alanlar başta olmak üzere pek çok alanda gücü elinde bulunduran ülkeler ile su gibi en temel ihtiyacı karşılayamadığı için hayati risk altında yaşayan ülkeler bir arada yer almaktadır. Dünya’da sosyoekonomik adaletsizlik, ülkeler arasında olduğu kadar ülkelerin içinde de vardır (Köylü, 2006, s. 87). Bu realite gençleri başarılı olmaya mecbur bırakmaktadır. Sistem içerisinde bireyin hayatını belli standartlarda devam ettirebilmesi için iyi bir iş sahibi olması, iş sahibi olması için de bunun gereklerini yerine getirmesi gerekmektedir. İnternet, televizyon ve sosyal çevrenin hemen hepsi toplum içerisinde yer edinmeleri ile ilgili olarak gençlere benzer mesajlar vermektedir. Şüphesiz bunlardan öne çıkanları, özgüven sahibi olmak, başarılı olmak ve rekabetçi olmak şeklinde sıralanabilir. İlk etapta bu özellikler, makul birer değer gibi görünse de işin pratik boyutunda yaşanan örnekler başka bir gerçeğe işaret etmektedir. ‘İlacı zehir yapan dozudur’ sözünün bir değişik versiyonu bu konular için de geçerli olabilir.

Gençler ve değerler konusunu ele alırken hem gençlerin içinde yaşadığı dünyanın gerçeklerini göz ardı etmemek hem de kadim insani ve ahlaki değerlerden vazgeçmemek gerekmektedir. Bugün pek çok farklı sektörden oluşan iş dünyasına tutunabilmenin ilk şartı kişinin kendine güveni olması ve kendini diğer insanlara ifade edebilme yetisine bağlıdır. Özgüven sahibi olmanın yüceltildiği bu sistem, kendini rahatça ifade eden bireyler ürettiği gibi kibirli bireyler de üretebilmektedir. Özellikle son 10 yılda narsizmin ciddi ölçüde arttığı göz önünde tutulduğunda (Twenge, 2009) özgüven ile kibir arasındaki ince çizgiyi korumanın kolay olmadığı söylenebilir. Diğer taraftan özgüven ile tevazu sınırını da iyi korumak gerekir. Çünkü tevazu sahibi olmak silik bir kişi olup

kendini ifade edememek şeklinde algılandığı zaman gençler için değer ifade etmeyecektir. Benzer biçimde günümüz gençleri için öne çıkan bir hedef olan başarı da bir noktadan sonra hırsa dönüşme riskini taşımaktadır. Oysa azimli ve çalışkan olmak önemli bir değerken salt başarıya odaklı bakış açısı, her yolu mübah görme noktasına götürebilir. Şu da bir gerçektir üniversiteye giriş sınavlarından, eğitim kurumlarındaki mevcut değerlendirme sistemi ve iş başvurularına kadar rekabet hemen her alanda mevcut durumda. Bu da sosyal alanda gençleri rekabetçi olmaya iten bir yapı arz etmektedir. Ancak rekabet, acımasızlığa dönüştüğü zaman değerler skalasından uzaklaşmış demektir. Buradaki orta yol bir başkasının hakkını da gözeterek kendi yolunda ilerlemek şeklindedir. Şu hâlde sosyal alanda gençler, tevazu, azim ve merhamet ile kibir, hırs ve acımasızlık arasında kalmış gibi görünmektedir. Bunlardan iyi, güzel ve doğru olanı seçmelerinde “orada çok doğru davrandın, tebrik ederim” gibi pekiştirmeler ile benzer şartlarda değerleri korumayı başaran modellerin etkisi büyüktür. Özellikle model davranışlar ve sosyal pekiştireçler bir arada yer aldığı zaman değerlerin aktarımı hızlanmaktadır (bkz. Gürel, 2014). Çünkü değerler, bir çeşit sosyal norm olmaları nedeniyle bunların öğrenilmesi ve içselleştirilmesi sosyalleşme süreci içerisinde gerçekleşmektedir (Güngör, 2000, s. 44-45).

İnternet ortamı ise değerlerin korunmasından en uzak olunan ortamdır denilebilir çünkü bu sistem her türlü ahlaksızlığa izin vermektedir. Daha önemlisi bireylerin bizzat oluşturdukları sanal kimlikler büyük ölçüde yalan üzere kurulmaktadır (Karaduman, 2010, s. 2893). Üstelik sanal dünya gerçek bir dünya gibi algılanmadığından orada oluşturulan sahte (fake) profillerin değer yapılılanmasına ters olacağı düşünülmez bile. İnternet, bireylere gerçek hayattaki kimliklerini gizleyerek dilediği gibi hareket imkânı sunar. İnsanların yüzüne kat kat maske takabilecekleri bir ortam olan siber âlemde birey hiçbir kontrol mekanizması olmaksızın hareket edebilir. Bu aşırı özgürlük, sanal âlemde yapılan işlemlerin gerçek olmadığı fikri ile birleştiğinde günlük hayatında ahlaki değerleri korumaya özen gösteren bir birey dahi internet ortamında bu hassasiyeti göstermeyebilir. Çok daha acısı birey tamamen yalan üzere kurulu sahte hesapların, kaynağı araştırılmadan iletilen mesajlar nedeniyle atılan iftiralardan, sürekli başka profillere yorum ekleyerek yapılan gıybetlerin ahlaki değerlere ters düştüğünün farkına bile varmayabilir. Dolayısıyla gençler, bu alanda bireysel ve sosyal alanda olduğundan çok daha etkiye açık ve bilinçsiz durumdadır.

İnternet'in hayatımıza ilk girişi daha çok televizyon gibi güzel vakit geçirme ve bilgi edinme üzerinden olmuştur. Bu nedenle de sanal ortamdaki her türlü eylem hayata ara verdiğimiz teneffüs saatleri gibi değerlendiriliyordu. Ancak bu durum hızla değişmiştir. İnsanlar artık günlerinin büyük bir kısmını internette geçirmeye başlamışlardır. Özellikle gençlerde bu oran çok daha yükseklere çıkmaktadır ve psikolojik bir rahatsızlık olarak görülen internet bağımlılığı gittikçe artan sayılarda rastlanılan bir durum olmuştur. İnternet bağımlılığının tanımı, sanal dünyanın gerçek hayata etki etmesi ve onu esir almasına işaret etmektedir. "İnternet bağımlılığı, "patolojik internet kullanımı (PİK)", "aşırı internet kullanımı" ya da "uygun olmayan internet kullanımı"; genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hâli ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulmasıdır." (Arısoy, 2009, s. 57). Sosyal medyanın yanı sıra oyun, alış veriş, kumar ve pornografi siteleri de gençlerin sadece zaman, para ve enerjilerini çalmakla kalmamakta, sanal ortamda yaptıkları bir hata ile gerçek dünyada suç işlemeye götürmektedir.

İnternete düşkünlük ile çağımızda bireyin kendini değersiz görmesi arasında da bir ilişki vardır. Bireyler kendilerini gerçek dünyada var edemeyince sanal ortamda kimlik inşasına girişebilirler. Sanal ortamdaki arkadaş sayısı ile mutlu olabilir, takipçi sayısı ile kendini değerli hissedebilir. Günlük hayatta ulaşamadığı noktalara sanal ortamda ulaşarak ikincil bir tatmin arayışına girebilir. Bugün Siber Güvenlik Uzmanı olarak çalışan Tamer Şahin'in 12 yaşındayken hackerlik yapışını anlattığı televizyon programında kullandığı şu ifadeleri bu arayışa örnektir: "Günlük hayatta bana küçük bir çocuk muamelesi yapıyorlardı ama internette kendimi güçlü hissediyordum. Onlar bana küçük deyip geçebilirler ama burada ben onlardan büyüktüm."<sup>1</sup> Bu örneğe de bağlı olarak ortaya çıkan bir tablo daha vardır. Çocuk, genç ve yetişkin ayrımı olmaksızın bilgiye herkes erişebilmektedir. Yetişkinlerin bilgi ve tecrübe sahibi insanlar olarak çocuk ve gençlere aktarımda bulunmaları ciddi ölçüde kesintiye uğramıştır. Gençlerin, bilgiye kolayca ulaşması ve teknolojik ürünleri çok daha iyi kullanması yetişkinlerin otoritesini sarsmıştır (Sevinç, 2006, s. 223).

---

1 bkz. 4 Eylül 2005 tarihinde yayımlanmış olan Öteki Gündem programı.

## Sonuç ve Öneriler

Genel olarak dünyada özelde ise Türkiye’de meydana gelen kitlesel ve sosyal değişimler, bireylerin değer yargılarını da etkilemiştir. Sanayileşme ve kentleşme bireyi kalabalık gruplar içerisinde değersizleşmeye doğru iterken, teknolojik gelişmeler zaman ve mekân bağlamından bağımsız bir şekilde bilgi paylaşımını hızlandırmıştır. Bunun bir sonucu olan küreselleşme de bireyi etkileyen uyarıcı sayısını ciddi ölçüde artırmıştır. Bu kadar çok sesliliğin ve çeşitliliğin olduğu yerde bireyin tek doğrusu sarsılmış ve postmodernizmle birlikte “ne olsa gider” mantığı yayılmıştır. Dürüstlük, yardımseverlik, şefkat gibi değerler de “kime göre, neye göre” sloganıyla sorgulanır hâle gelmiştir. Böylesi değişken bir ortama doğan ve bugün kendi kimliklerini oluşturmaya çalışan gençlerin de hayatlarını üzerine oturtacakları temel değerleri bulmaları zorlaşmıştır.

Gençler ve değerler konusuna yaklaşımımızda ilk göz önünde tutmamız gereken husus, içinde bulunduğumuz çağın hızla değiştiği gerçeğidir. Dolayısıyla bir önceki nesillerin büyüüp geliştiği şartlar ile gençlerin içinde bulunduğu şartlar aynı değildir. Yetişkinler tecrübeli olsalar da teknolojiyi kullanmak gibi konularda gençler daha bilgili hâle gelmiştir. Bu durum, ebeveynin çocuk üzerindeki yönlendiriciliğini sınırlandırmıştır. Gençler artık içinde buldukları çevreyi kat kat aşan her türlü bilgiye çok hızlı bir şekilde ulaşabilmektedirler. Böyle bir dünyada var olmak için de bireylerin önceliklerinin değişmesi doğal bir sonuç olmuştur.

Dünya değişince gençlerin hedefleri, hayat bakışları ve değerleri de doğal olarak farklılaşmaya başlamıştır. Genç, bir yandan kitle insanlarından herhangi biri olma gerçeğiyle yüzleşmek bir yandan da toplum içinde var olmak durumundadır. Dolayısıyla gençlerin bireysel, sosyal ve internet ortamından gelen bir uyarıcı bombardımanı altında olduğunu söylemek yanlış olmaz. Sosyoekonomik adaletsizlik, sosyal düzen ve ailenin beklentileri gibi unsurlar gençleri rekabetçi bir yaklaşımla başarılı olmaya itmektedir. Sanal dünyada ise genç, hiçbir sınırlama olmaksızın özgürce hareket edebilmektedir. Bu durum da sosyal normlar gibi dış kontrolleri devre dışı bırakmakta ve gençleri vicdanlarıyla baş başa bırakmaktadır. Ne var ki sanal dünya gerçek olarak algılanmadığından oradaki eylemlerin değerlere uygun olması gerektiği de çoğu zaman düşünülmemektedir. Özellikle akran grupları arasında gençlerin kabul görmeleri için sanal kimliklerinin belirleyici bir rol oynadığını göz ardı etmemek gerekir.



Gençlerin içinde yaşadıkları dünyanın ve hayata bakış açılarının değişiminin ardında yatan nedenleri inceleyerek durum tespiti yaptıktan sonra şu soruyu sorabiliriz: “Söz konusu tablo içerisinde gençlere insani, evrensel ve ahlaki değerleri aktarmak için ne yapabiliriz?” Birkaç öneri ise şu şekilde sıralanabilir:

- 1.Gençlerin hem gelişim dönemi özelliklerini hem de içinde yaşadıkları dünyanın şartlarını bilmek onları anlamamıza yardımcı olacaktır. “Bizim zamanımızda...” diye başlayan cümleler bugünün şartlarına uymayabilir.
- 2.Çağın aksine gençlere “benim için değerlisin” mesajı verecek davranışlarda<sup>2</sup> bulunabiliriz. Gençler aile veya sınıf içerisinde kendilerini önemli hissettiklerinde dış tehditlere karşı daha güçlü olacaklardır.
- 3.Toplum katılma noktasında gençlere gösterdiğimiz hedeflerin öncelik sırasına biz de dikkat etmeliyiz. Dünyevi amaçların yanı sıra daha iyi bir insan olmak için de değerlere dayalı hedefler belirleyebiliriz. Bunun için günümüz ve tarihte öne çıkan büyük isimlerin hayatlarından örnekler daha etkili olacaktır.
- 4.Sanal dünyanın gerçekten farkı olmadığını anlayalım ve anlatalım. Sahte hesap, yalan haber gibi konularda çok hassas davranmamız gerektiğini her fırsatta dile getirelim. Gençlerimize oto-kontrol mekanizmasını kazandırmak için eğitim programları geliştirip, konuyu kamuoyunun gündemine taşıyabiliriz.
- 5.En önemlisi tüm bunları gençlere anlatmak için öncelikle yaşamamız gerektiğini unutmamalıyız. Model olarak öğrenmenin etkisi yadsınamaz. Gençlerin iyiyi doğruyu güzeli seçmesi bunları seçen örnekleri görmesiyle de doğru orantılıdır.

---

2 Bu davranışlar çoğu zaman bir bakış, bir ilgi cümlesi kadar basit olabilmektedir. Her insan en temelde beş boyutta var olma ihtiyacı duyar: Umursanmak, kabul edilmek, değerli olmak, yeterli olmak ve sevilme-özlenmek ister. Gençlere bunları göz önünde tutarak yaklaşmak iletişimi güçlendirecektir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Cüceloğlu, 2002.



---

*Extended Abstract*

---

# Youth and Values in a Changing World

Sevde Düzgüner<sup>a</sup>

## Abstract

Thoughts, attitudes, and behaviors of people and societies change over time under the influence of new developments and needs. Since the interaction and communication over the world has become easier personal and social changes today have been experienced faster than it was in the past. As a result of this, the young have different priorities in comparison to the previous generation. This paper discusses what kind of values are being adopted by the young and why. This paper also reveals the conditions of the young and offers a set of suggestions to establish healthy relationships with the young.

**Keywords:** Youth • Adulthood • Generation gap • Values • Change • Identity

<sup>a</sup> Programme in Philosophy and Religious Studies, Department of Psychology of Religion, Faculty of Theology, Marmara University, Altunizade Üsküdar, İstanbul 34662 Turkey  
Email: sevededuzguner@hotmail.com

Youth is a developmental stage that has characteristic psychological, physiological, and social changings. Individual, generally, experiences fluctuant processes, emotional roller-coasters and deeply cognitive questionings at this period of life. His mind and emotions become rather clearer and steadier in adulthood.

In recent Turkey, most adults are worried about that the young are in a moral corruption and loss of values. However, as parents, educators, and academicians, our duty is not making complaint sentences but analyzing the main dynamics of the differentiation of values between generations and putting forward suggestions.

In personal dimension, values involve all principles that shape a person's life. Each person can adopt different principles and can attribute importance in variable rates to different issues. Therefore, it is better to regard this as "adopting different values" instead of "being lack of values." Values replace with other ones over time and then widely-accepted directive norms arise (Sevinç, 2006, p. 215). The answer of the question "why the young attributes importance to different values that the previous generation recently" appears in two levels:

1. The world, the young live in has changed / still changes
2. The young's the way of perceiving the world has changed / still changes

### **Values in a Changing World**

Dominant language, culture, and ways of thinking of a society vary under the influence of economic, social, political, and even military developments all over the world. The most significant feature of our age is being ever-changing (Köylü, 2006, p. 54). Actually, history shows us that cross-cultural interactions have always existed. However, some developments in the last two centuries have rendered social and mass change much faster than the previous centuries. The main reasons of this change in Turkey are as follows:

The first reason is undoubtedly *industrialization* and *urbanization*. As a result of an increase in job opportunities there have been massive migrations from rural areas to different cities and countries. The effects of transition from agricultural society to industrial society have still been seen and the influences of economic, cultural, and social changes to individual and social life have been the subject of psychological and sociological research (Çelik, 2004, p. 216).

Second reason is *technological developments*. While the effects of radio and television on society and individual are still discussed (Sevinç, 2006, p. 219), the internet has entered our life. Then, mass interaction has become much faster. Internet provides each individual to broadcast whatever he wants. Therefore, individual is not only the one who is influenced but the one who also influences.

*Globalization*, third reason, is based on the idea that the world has actually become a single social system. "Social, political, and economic relations among countries determine the fate of people living in these countries. Globalization is a general term describing the increased interdependence of the world," (Giddens, 2007, p. 419). The fact that the world has become a small village does not only mean that people and societies are informed about each other. It also provides the freedom to choose the values they adopt. Concepts with universal meaning and importance such as rights, justice, freedom, and equality have rapidly become main topics of the world with the impact of globalization. On the other hand, globalization forces human to question his identity by making him experience insecurity, anxiety and relativism. So, this process can be destructive as well as constructive (Düzgün, 2012, pp. 130-131). Globalization process is much more complicated in Turkey since different ethnic, political, and cultural groups exist since different approaches have attributed different meanings to globalization (Yapıcı & Yıldırım, 2003, p. 128).

Forth reason is *modernism* and *postmodernism*. Modernism which is regarded as a product of the Age of Enlightenment focuses on human reason while postmodernism depends on multiplicity. According to postmodernism the *single mentality* revealed by modernism should give its place to the *pluralistic mentality*. Thus, what is *abnormal* according to modernism is named as *different* according to postmodernism (Cirhinlioğlu & Cirhinlioğlu, 2011, p. 396). Additionally, individuals in the postmodern period have been individualized by moving away from social groups including family. This situation has made individuals more isolated and open to foreign influence.

It is inevitable that there is mutual relationship between social events and emotions, thoughts, behaviors of individuals (Güngör, 1986, p. 9). Under the influence of these four reasons above, today there is a system of society based on interaction and consumption, which let people consume values, lifestyles, relationships, and forms of significance as well as manufactured goods (Karaduman, 2010, p. 2891).

## Youth and the Values of Today

Youth is a period which ends in one's 20s, covering the first and last periods of adolescence in terms of developmental psychology. The most prominent feature of this period is identity formation (Yavuzer, 2001, p. 263). Identity can be defined as "a feeling of being the same person as yesterday and last year, a sense of continuity" (Budak, 2003, p. 447). The young need to discover his/her identity in three dimensions as:

1. *Personal identity (inner world)*. Personal identity can be defined as a "subjective feeling that pervades all meanings (values) associated with the presence of people," (Karaduman, 2010, p. 2886) and is the individual aspect of self-perception (Arkonaç, 1998, p. 273). Personal identity consists of an individual's own body image, memories, purposes, values and experiences (Corsini, 2002, s. 468). Therefore, personal identity is based on the principle of self-knowledge.
2. *Social Identity (Community)*. Social identity is the existence of an individual in society and how he/she is perceived by society and it means being a member of various groups (Arkonaç, 1998, p. 273). Social identity depends on choosing a group to belong and determining his/her place among other people.
3. *Cyber Identity (Internet)*. Cyber identity is a form of identity that exists through user accounts created by individuals on the internet. Although the concept of "cyber" evokes a sense of "unreal," people may accept this identity as a part of their personality. Moreover, individuals can produce more than one identity in the cyber world, they can shape it by themselves, they can remove it and create new ones (Karaduman, 2010, p. 2893).

Since peer group adherence is vitally important for the young their personal identity mostly depends on their social identity. Likewise, cyber identity is as important as personal identity because social media provides the young to take part in the group they want. Even if this sounds no problem some perceptions of peer groups may direct the young to bad habits. Factors such as alcohol, tobacco, drug use, and adultery may be considered an instrument of individualization, a sign of being adult and a rebellion to life (Mehmedoğlu, 2006, p. 304).

## Youth and Values in a Changing World

Individual is of more importance in small communities because many people recognize each other. People need to regard themselves as an indispensable and irreplaceable part of a group (Cüceloğlu, 2002, p. 107). This need cannot be fulfilled in large cities because they do not discharge a certain responsibility for their family, neighbors, or village. Their absence or presence does not make any significant difference in the system. Moreover, the feeling of worthlessness can be seen in customers who are in active the position. Customers feel themselves as small beings in giant shopping malls. Their tangible presence has no importance and the system takes into account only their abstract entity (Fromm, 2011, p. 111). While *individualism* (people living more independently from one another) has spread, the process of *individuation* (expression of self-awareness to develop one's potential and gain a healthy identity) has been increasingly experienced by fewer people. Individuals, as "mass human," are forced to sacrifice their physical existence for speed and their uniqueness for communication (Sevinç, 2006, p. 220). So the main problem of the young is to exist as an individual at these circumstances.

Another developmental task that has been expected from youth is to overcome the process of joining to society successfully, which mostly means to get a good job. Today, the main necessity to be able to take path in the business world depends on self-confidence and the ability to express one's self to others. This system that glorifies having self-confidence can produce arrogant individuals as well as articulate individuals. Especially in the last 10 years narcissism has increased dramatically (Twenge, 2009). On the other hand, the border between humility and self-confidence should be well-determined to avoid from regarding humility as being diffident. The borders between being successful and greed or competition and violence are also vague. The main principal here is to advance on one's own way by considering the rights of others. Model behaviors and social reinforcements play an important role in transferring the values (Gürel, 2014). This is because values are taught as a kind of social norm, and they are internalized and realized through the process of socialization (Güngör, 2000, p. 44-45).

Internet is furthest place from the protection of values because its system allows for all kinds of immorality. Cyber identities are largely formed upon lies (Karaduman, 2010, p. 2893). Since the cyber world is not considered a real world

the young does not even think about values while surfing on the internet. Today internet addiction is seen as a psychological disorder that has also been increasing. The definition of internet addiction points to the influence of the virtual world on real life. "Internet addiction is generally the *pathological internet use* (PIU), *excessive internet use*, or *improper internet use*. It is the inability to prevent the excessive desire for internet use; when one is deprived of the internet, it causes time to lose importance, aggression and excessive nervousness, and the increasing deterioration of one's business, social, and family life," (Arisoy, 2009, p. 57).

### **Results and Suggestions**

The objectives, life perspectives, and values of youth naturally begin to differ in an ever changing world. It would not be wrong to say that youths are being bombarded by stimulus from their individual, social, and internet environments. Elements such as socio-economic injustice, social order, and family expectations push young people towards success with a competitive approach. In the cyber world, youth are able to act freely without any restrictions. This situation also deactivates external controls such as social norms and leaves youths alone with their conscience. Cyber identity plays a decisive role especially among acceptance in peer groups.

Now we may ask the question, "Within the above-mentioned table, what can we do to transfer humanitarian and universal morals to the young?" A few suggestions can be listed as follows:

1. Being aware of the characteristics of youth development and the conditions of the world they live in will help us to understand them. Sentences that start with "In our day..." (in my youth) may not overlap with today's requirements.
2. As opposed to our age, we can treat to the young as giving the messages that they are valued. The young will be resistant to external threats when they feel themselves important within their family and class.
3. We should also pay attention to the priorities and purposes we point to them. We can also determine goals based on the values of being a better person as well as materialistic ones. Examples from the lives of prominent people from the history and the current day would be more effective.

4. We should understand and explain that the cyber world is not different from the real one. We should express at every opportunity that it is necessary to act very sensitive on issues such as fake accounts and/or false reports. We can bring up the issue to the public agenda by developing training programs to help the young gain self-control.

5. Most importantly, we should not forget that we should keep the values alive in order to be models for the young. The more they meet good models who prefer the good, right and beautiful the more they behave morally.

### Kaynakça/References

- Akgül, M. (2002). *Türkiye’de din ve değişim*. İstanbul: Ötüken.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Arkonacı, S. A. (1998). *Sosyal psikoloji*. İstanbul, Bursa, Şanlıurfa: Alfa.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Bilim ve Sanat.
- Cirhinlioğlu, Z. ve Cirhinlioğlu, F. G. (2011). Postmodern sağlığın yükselişi ve düşüşü. K. Canatan (Ed.), *Beden sosyolojisi* içinde (s. 395-412). İstanbul: Açılım Kitap.
- Corsini, R. (2002). *Dictionary of psychology*. New York & London: Brunner-Routledge.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim donanımları*. İstanbul: Remzi.
- Çelik, C. (2004). Türk halk dindarlığında değişim ve süreklilik. Ziyaret fenomeni örneği. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(1), 215-241.
- Düzgün, Ş. A. (2012). *Çağdaş dünyada din ve dindarlar*. İstanbul: Lotus.
- Düzgüner, S. (2012, Mayıs). *Ahlaki olumlu ve olumsuz etkileyen bir olgu olarak reklam filmleri*. Modern Çağda Ahlak Sempozyumu’nda sunulan bildiri, Konya.
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten kaçış* (çev. Ş. Yeğin, 6. basım). İstanbul: Payel.
- Giddens, A. (2007). Küreselleşme. M. Slatery (Ed.), *Sosyolojide temel fikirler* içinde (der. Ü. Tatlıcan ve G. Demirsiz, s. 418-423). İstanbul: Sentez.
- Güngör, E. (2000). *Değerler psikolojisi üzerinde araştırmalar*. İstanbul: Ötüken.

- Gürel, R. (2014). Sosyal pekiştireçlerin ve model davranışlarının, çocukların ahlaki yargılarının şekillenmesindeki etkisi (Bandura örneği). *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(28), 101-119.
- Karaduman, S. (2010). Modernizmden postmodernizme kimliğin yapısal dönüşümü. *Journal of Yasar University*, 17(5), 2886-2899.
- Köylü, M. (2006). Küreselleşme ve ahlaki değerler. Y. Mehmedoğlu ve A. U. Mehmedoğlu (Ed.), *Küreselleşme ahlak ve değerler* içinde (s. 51-110). İstanbul: Litera.
- Mehmedoğlu, A. U. (2006). Gençlik, değerler ve din. Y. Mehmedoğlu ve A. U. Mehmedoğlu (Ed.), *Küreselleşme ahlak ve değerler* içinde (s. 251-320). İstanbul: Litera.
- Sevinç, M. (2006). Evrensel ve yerel değerlerin eğitime yansımaları. Y. Mehmedoğlu ve A. U. Mehmedoğlu (Ed.), *Küreselleşme ahlak ve değerler* içinde (s. 205-240). İstanbul: Litera.
- Twenge, J. (2009). *Ben nesli* (çev. E. Öztürk). İstanbul: Kaknüs.
- Yapıcı, A. ve Yıldırım, M. (2003). Küreselleşme sürecinin dini kimliklere etkisi: Sosyal psikolojik bir araştırma. *Dini Araştırmalar*, 6 (17), 119-121.
- Yavuzer, H. (2001). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi.





Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 127-160

ISSN 2147-8473

Başvuru | 11 Ağustos 2015

Kabul | 12 Kasım 2015

---

## Makale

---

# Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Gençlerin Varoluşsal Sorgulamalarına Ne Kadar Katkı Sağlıyor?

Murat Dinçer<sup>a</sup>

## Öz

Varoluşun kaçınılmaz getirileri olan ölüm, izolasyon, seçim, anlamsızlık ve bedensellik çeşitli olaylar sonucunda her insanın hayatında karşısına çıkmaktadır. Ergenlik döneminde gençler bunlar üzerinde bilinçli olarak düşünmeye başlamaktadırlar. Bu dönemde gençlerin bu sorgulamalarına katkı sağlayacak en önemli kurumlardan birisi okuldur. Okul sistemi içinde de rehberlik ve yönlendirme dersi, gençlerin kişisel gelişiminde ayrıca önem teşkil etmektedir. Ancak dersin programına bakıldığında eğitsel, mesleki ve kişiler arası konulara ve becerilere ağırlık verilirken varoluşsal meselelere doğrudan değinilmemektedir. Hâlihazırdaki kazanımlardan ve etkinliklerden ancak bir kısım bu meselelere dolaylı şekilde değinilmektedir. Hâlbuki gençlerin bu konulardaki sorgulamalarına okullarda daha fazla yer verilmesi gençlerin hayata dair daha derin bir anlayış geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Ölüm • Yalnızlık • Seçim • Anlamsızlık • Bedensellik • Rehberlik ve Yönlendirme Dersi

<sup>a</sup> Valide Atik Mah. Lami Çelebi Sok. No:4 Kat: 2 Üsküdar İstanbul  
Eposta: muratdnrc@gmail.com

Varoluşçu bir perspektiften bakıldığında insan, yaşamı boyunca varoluşun getirileri (existential givens) ile kaçınılmaz olarak yüzleşmek durumunda kalır. Yalom (1980) bunları ölüm, yalnızlık, yalıtım ve anlamsızlık olarak betimlerken başka yazarlar bunları sınırlılık, eylemde bulunma potansiyeli, seçim, bedenlilik, farkındalık ve ayrık ama ilişkili şeklinde olarak tanımlamıştır (Bugental, 1981; Bugental & Sterling, 1995). Varoluşun bu kaçınılmaz getirileri, hayatlarımızın zeminindeki var olmama (nonbeing) hâlini teşkil eder; insanlar içine doğdukları bu zeminden kendi varoluşlarını oluştururlar (Bugental, 1981; Prochaska, 1984).

Varoluşun kaçınılmaz getirilerinin yaşam içinde hissedilmesi, varoluşçu psikoterapi yazınında “varoluşsal kaygı” olarak geçen çeşitli güçlü duyguları tetikler. İnsanlar çocukluklarından itibaren bu korkularından kurtulmak için çeşitli engelleme, yansıtma ve bozma stratejileri kullanırlar ancak er ya da geç karşılaşılan yaşam olayları bunlarla yüzleşmeyi getirir (Bugental, 1978; Yalom, 1980). Kierkegaard “doğru şekilde kaygılı olmayı kim öğrenmişse, nihai olanı öğrenmiştir” ve “kişi kaygıyı ne kadar çok yaşarsa o kadar insan olur” (1980, s. 155) sözleriyle varoluşsal kaygıyı fark edip yaşamayı insan olmayla ve gelişmeyle eşleştirmiştir. Varoluşun getirilerinin tetiklediği varoluşsal kaygı ile yüzleşmemek ise nevrotik kaygıyı doğurur (Bugental, 1981; May & Yalom, 1995; Prochaska, 1984). Örneğin çocuğunu devamlı gözünün önünde tutarak onun başına bir şey gelmeyeceğini düşünen anne, varoluşun özündeki ölümlülüğü ve belirsizliği inkâr etmeye çalışmakta, çocuğunun başına her an bir şey gelebileceğine dair yaşadığı varoluşsal kaygıyı, çocuğunu devamlı kontrol etme olarak kendini gösteren nevrotik kaygıya dönüştürmüştür. Hâlbuki varoluşsal kaygıyla başa çıkmanın yegâne yolu onunla cesaretle yüzleşmek ve bu kaygıyı özgün bir insan olmanın bedeli olarak görmektir (Tillich, 2000).

Varoluşun kaçınılmaz getirileri ile yüzleşmek; anlam üretmek, yaratıcılık ve sevmek için kapı açmaktadır. Bu hâliyle varoluşçuluk “otantik” ve “otantik olmayan” şeklinde iki ayrı yaşam modu tanımlamaktadır (Bugental, 1981, 1987; Heidegger, 1962; May, 1969, 1999). Kişi otantik olmayan yaşam hâlinde bu getirilerin farkında olmadan yahut bunları reddederek yaşar; nevrotik kaygıyla karakterize olan daralmış bir varoluş ile yaşamını sürdürür (Bugental, 1987). Otantik olmayan yaşamda kişinin enerjisi, varoluşun getirilerinden bilinçdışı savunmalarla kaçmaya harcanır ve kişi varoluşunu sosyal kısıtlamalar ve konformizm ile sınırlar (Prochaska, 1984). Sartre (1958) da bu duruma “kendini

aldatma” (self deception) ve “yanlış inanç” (bad faith) kavramlarıyla işaret eder. Otantik yaşam ise varoluşun getirilerini kabul edip varoluşsal kaygıya rağmen varoluşunu dolu dolu yaşamaktır (Bugental, 1981) ancak bu bir kere yaşanılıp biten, mutlak bir son değil aksine her defasında deneyimlenen, sonra tekrar otantik olmayana düşülen bir yaşantıdır (Tillich, 2000).

Dolu dolu bir yaşam için yüzleşilmesi gereken bu varoluşun getirilerine baktığında ilk karşılaşılan olgu ölümlülüktür. Ölüm, kimsenin varlığını inkâr edemediği bir olgu olarak kaygının çıkış noktasıdır (Yalom, 1980). Bugental (1981) bunu daha da genişleterek insanın sınırlılığı olarak tanımlamış ve insanın varoluşunun bir sınırının olmasının, bu sınırın dışında kalan belirsizliklerle karşılaşmayı da getirdiğini ifade etmiştir. Heidegger’in (1962) işaret ettiği şekliyle kendi sonluluğumuzla karşılaşmadıkça bu sonlulukta yapabileceğimizin en iyisini yapma görevinden de uzak kalırız. May (1999), ölümün şokuyla karşılaşmanın, bugün en iyi şekilde değerlendirmeye götürdüğünden ve diğer insanlarla aynı kaderi paylaşıyor olmaktan dolayı onlarla bir kardeşlik, yoldaşlık hissi taşımaya neden olduğundan bahsetmiştir.

Yalom’un (1980) betimlediği ikinci varoluşun getirisi seçimdir. İnsanlar sürekli seçimler yaparlar ve seçimlerinin sonuçlarını yaşarlar. Buna rağmen insan, seçim yapmanın kaygısından kaçmak için ertelemek, dürtüsel veya sabit davranmak, seçimlerini diğer insanlara bırakmak gibi yöntemler kullanabilmektedir (Yalom, 1980). Hâlbuki Heidegger’in (1962) ve Sartre’in (1958) vurguladıkları üzere kişinin kendi özgürlüğünü ve sorumluluğunu inkâr etmesi, aynı zamanda kendi varoluşunu ve geleceğini oluşturma potansiyelini de inkâr etmesi anlamına gelmektedir.

Varoluşun üçüncü kaçınılmaz getirisi olan yalıtım; kişinin her ne kadar diğer insanlarla bir bağ içinde olsa da onlarla arasında aşılmaz bir boşluğun hep kalması ve kişinin varoluşunun nihayetinde yalnız olmasıdır (Bugental, 1981; Yalom, 1980). İnsanlar diğerleri tarafından devamlı görülme isteyerek, bir grubun üyesi olarak, o grubun tüm değerlerini ve kararlarını benimseyerek –adeta o grubun içinde erimek isteyerek– hiç kimseye hayır deyip karşı çıkmayarak, öfkesini ifade etmeyerek, kültür veya değerler sistemine ters hiçbir şey yapmayarak bu yalıtılmışlıkla başa çıkmaya çalışmaktadırlar (Yalom, 1980). Ancak kişi bu durumların hepsinde diğer insanlarla Buber’in (1958) ifade ettiği “Ben-Sen” ilişkisi içinde ilişki kurmamakta, bunun yerine onları kendi yalnızlık ihtiyaçlarının nesnesi konumuna sokmaktadır. Fromm (1963), böyle bir ilişki

yerine ancak kendi bireyliğini ve izolasyonunu fark ederek diğerini ihtiyaçtan kaynaklanmayan şekilde sevmekten bahsetmiştir. Bu perspektiften bakıldığında diğer insanların onayını ve kabulünü beklemeden kendi özgün potansiyelini ortaya koyabilmek için kişinin bu mutlak izolasyonu fark etmesi gerekmektedir.

Yalom (1980) ve Bugental (1981) varoluşun dördüncü getirisi olarak anlamsızlığı ifade etmişlerdir. Frankl (1984), insanı; anlam arayan varlık olarak tanımlamış, bu arayışın doğuştan geldiğini ve ruh sağlığı problemlerinin temelinde anlam eksikliğinin olduğunu ileri sürmüştür. Hem Yalom hem de Bugental, Frankl'ın insanın anlam arayışında olduğu tezine katılmakla birlikte bu anlamın hayatta hazır bir şekilde bulunmadığını, hâliyle insanın bu anlamı kendisinin oluşturması gerekliliğini savunmuşlardır. Yaşamda hâlihazırda bir anlam olmamasının getirdiği anlamsızlık, absürtlük ve umutsuzlukla başa çıkmak için insanların düşünmeden amaca adanmaya (Bugental, 1981), yaratıcılıkla ya da hedonizmle özgeci davranışlara (Yalom, 1980) başvurdukları ifade edilmiştir.

Son olarak Bugental (1981), Yalom'dan farklı olarak bedenliliği varoluşun kaçınılmaz bir getirisi olarak betimlemiştir. Ona göre bilinçli deneyimlerimizde beden varlığı şart olduğundan, bir beden olma bilinci hemen her türlü deneyimimize sızmaktadır; ancak bedenli olmak aynı zamanda acı çekmeye ve zarar görmeye açıklık anlamına geldiğinden insanlar daha cansız ve keyifsiz hissetmek pahasına bedenliliklerini inkâr etmektedirler (Bugental, 1981). May (1969) de biyolojik varoluşun çok güçlü olduğunu ancak hem yapıcı hem de yıkıcı bir potansiyelinin olduğunu ifade etmiştir. İnsanların kültürel şekilde bu hayvansı taraflarını bastırdıklarını ancak bunun da kişileri apati ve cansızlık hisleriyle baş başa bıraktığını ifade etmiştir.

Varoluşsal getirilerin yaşamın içinde rafine olmadıkları ve kendilerini yaşam olaylarında ve ilişkilerde ortaya koyduklarını görmekte yarar vardır. Bu getirilerin felsefi birer sorun olarak bilinçli şekilde ele alınmalarından çok bunların yaşam içinde, günlük durumlarla ortaya çıktıklarının fark edilmesi, bunların soyut kavramlardan, kaçınılmaz somut durumlar olduğunun anlaşılması açısından kritiktir. Aksi hâlde bu getirilerle sadece belli bir olgunluğa ve akademik birikime sahip kişilerin muhatap olduğu sanısı ortaya çıkacaktır. Hâlbuki insan fark etsin ya da etmesin önünde ölümün olduğunu, hayatta yalnızlık denen bir şey olduğunu, yaptığı seçimler sonucunda başka bir şeylerden vazgeçmiş olacağını, hayatının anlamsız ve boş da geçebileceğini bir yanıla bilebilecek, anlaya-

bilecek bir varlıktır. Bunlar en okumuşundan hiç okumamışına, hayat tecrübesi çok olandan hayat tecrübesi az olana kadar herkesin ucundan kıyısından da olsa sezdiği ve bir şekilde deneyimlediği gerçeklerdir. Bir çocuk annesinden biraz uzak kaldığı an ayrılığı, yalnızlığı, güvende olmamayı deneyimler. Bir ergen, arkadaşları tarafından kendisine sunulan sigarayı kabul etmediğinde arkadaşlarının tepkisini alacağını yani yaptığı seçimle bir şeyleri kaybettiğini anlamış bir insandır artık. Ya da yıllarca büyütüp okuttuğu çocuğunun evlenip gittiği gün evde yalnız kalan anne-baba, o zamana kadar hayatlarını anlamlı kılan şeyin gittiğini ve artık yeni bir anlam bulmaları gerektiğini felsefi bir sorgulama yapmasalar dahi artık deneyimlemiştir. Yine her insan sevdiği birisini kaybettiğinde kendi ölümlülüğüyle de karşılaşır. Kısacası varoluşsal getiriler yaşamın içinde kaçınılmaz olarak kendilerini devamlı ortaya koyar.

### **Ergenler İçin Varoluşsal Meselelerin Önemi**

Varoluşun kaçınılmaz getirileri olan olguların ergenin yaşamındaki yeri, psikoloji ve gelişim perspektifinden de büyük önem arz etmektedir. İnsan ölüm, ölüm olgusu karşısında diğer canlılardan farklı bir durum ortaya koyar. İnsan, ölümü yaşamanın yanında onu anlamlandırmaya da çalışır. Ölümün evrenselliğini, geri döndürülemezliğini, bir nedeni olduğunu ve ölen insanın dünyadaki işlevinin artık bittiğini fark eder (Bjorklund, 2000). Kişi ergenlik çağında soyut düşünme becerileri kazanır ve ölümü sadece başkalarının başına gelebilecek bir şey olarak görmeyi bırakarak kendinin de ölebileceğini fark etmeye başlar. Tam da yaşamı doya doya yaşamak istenilen bu dönemde bunu fark etmek, ergende bir tehdit hissi oluşturur. Ölümün bir haksızlık olduğu ve kendi elinde olmadığı düşüncesi onda kızgınlık yaratabilir. Bu dönemde kendini güçlü görmek istediği için ölüm karşısında etkilenmemiş gözükmek de isteyebilir. Her şeyi sorguladığı bu dönemde yaşamın ve ölümün anlamını sorgulayabilir (Granot, 2004). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2015) 2012 yılında 15-29 yaş arasındaki gençlerin ölüm nedenleri arasında intiharın ikinci sırada yer aldığı verisi göz önüne alındığında gençlerin sadece ölümü düşünmekle kalmayıp kendi ölümleri üzerinde de düşündükleri ve bununla ilgili radikal kararlar aldıkları anlaşılmaktadır.

Yine ergenlik döneminde ilk bağlanma figürleri olan anne-babadan ayrışma sürecine giren ergen, aile dışında yeni arkadaşlıklar ve ilişkiler edinmek iste-

mektedir. Yaşlılarıyla iyi ilişki kuramayan ergenler, artan otonomi ihtiyacı yüzünden ebeveynlerinden gelen destekle de bu açığı kapatamazlar (Laible, 2007). Yoğun düzeyde yalnızlık ergenler ve yetişkinler üzerinde depresyon, anksiyete vb. birçok ruh sağlığı problemine (Fontaine, Burks, Dodge ve Price, 2006; Heinrich ve Gullone, 2006; Rokach ve Neto, 2000), ve fiziksel rahatsızlıklara neden olmaktadır (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Bununla birlikte ergenler, kaç kişiyle ilişkide olduklarının yanında ilişkilerinin niteliğini de sorgulamakta ve yakınlığı önemsemektedirler. Ergen, yalnızlık hissetme (loneliness) ile yalnız kalma (aloneness) arasındaki farkı ayırt eder (Berlin, Youngblade ve Belsky, 1991). Yani birileriyle birlikteyken de yalnız hissedebilirken tek başına zaman geçirirken kendini yalnız hissetmeyebilir.

Ergenlerin gelişen soyut düşünme becerileri ile idealleri sorgulama ve artan bireyleşme ihtiyaçları ile hayatın anlamını düşünme eğilimleri artış gösterir. Yaşamda anlama sahip olma; daha fazla genel iyilik hâli ve daha az psikolojik sıkıntılarla (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, (2006), ego sağlamlılığıyla (Demirbaş ve Keklik, 2011), travma sonrasında daha iyi uyum sağlamayla (Steger, Frazier ve Zacchanini, 2008), daha sağlıklı olmayla (Steger, Mann, Michels ve Cooper, 2009), zihinsel becerilerdeki düşüslere ve Alzheimer'a karşı daha az riskli olma ile (Boyle, Buchman, Barnes ve Bennett, 2010) ilişkisi bulunmuştur. Bunun zıddı olarak da anlamsızlık; depresyon, intihar eğilimi, madde bağımlılığı gibi ruh sağlığı problemleriyle ilişki görülmektedir (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986; Steger, Oishi ve Kesebir, 2011; Yalom, 1980). Brassai, Piko, ve Steger (2011), yaşamda bir anlama sahip olmanın ergenler için madde kullanımı, yeme bozuklukları gibi sağlık riski içeren davranışlara karşı doğrudan koruyucu işlevinin olduğunu saptamışlardır. Sonuç olarak varoluşçu psikoterapinin gençler açısından önemsedığı konular ampirik araştırmalarda da önemli görülmektedir.

### **Rehberlik ve Yönlendirme Dersi'nin Varoluşsal Meseleler Açısından Kapsamı**

Gençler için varoluşsal konuların işlenebileceği önemli mecralardan birisi okuldur. Okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri, öğrencinin kişisel gelişimine hizmet etmesi öngörölmüş bir okul işlevidir. Gençlerin hayatı ve kendi varoluşlarını sorguladıkları, hayatlarının anlamlarını bulmaya çalıştıkları ergenlik döneminde bu meselelerin ders içeriklerinde de çalışılma-

sı, gençlerin hayatı anlamlandırmalarına yardımcı olacaktır. Yine bu konular da doğru bir yönlendirme yapılması; ölüm kaygısı, anlamsızlık, yalnızlık hissi, seçim yapamama vb. birçok kriz durumunun da önüne geçilmesine yardımcı olacaktır. Bu konuların işlenebileceği Ortaöğretim Rehberlik Ve Yönlendirme Dersi'nin içeriğinde bu konuların doğrudan ya da dolaylı şekilde ne ölçüde işlendiği, okullarımızda varoluşsal meselelere ne kadar değinildiğinin göstergelerinden birisidir.

Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yayınlanan Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı'nda (MEB, 2011) ve Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Örnek Etkinlikleri'nde (MEB, 2011) yedi yeterlik ve gelişim alanı tanımlanmış ve bunlarla ilgili etkinlik örnekleri verilmiştir. Okula ve çevreye uyum, eğitsel başarı, kendini kabul, kişiler arası ilişkiler, aile ve toplum, güvenli ve sağlıklı hayat, eğitsel ve mesleki gelişim şeklinde tanımlanan bu alanlarla ilgili 120 adet kazanım belirlenmiştir. Bu kazanımların ilişkilendirildiği etkinliklere bakıldığında kazanımlardan kast edilenlerin ne olduğuna dair ipuçları bulunabilir. Hem kazanım listesinde hem de bununla ilişkili etkinliklerde varoluşun getirileri olarak tanımlanmış ölümlülük, izolasyon, seçim yapma, anlamsızlık ve bedenlilikle ilgili doğrudan hiçbir kazanımın ve etkinliğin olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte bunların dolaylı olarak ele alındığı kazanımlara ve etkinliklere baktığımızda karşımıza farklı gelişim alanlarına dağılmış; anlam, seçim, yalnızlık ve bedenlilikle ilişkilendirilebilecek kazanımlar –zorlayarak– bulanabilir. Zorlanılarak ilişkilendirilmeye çalışılsa bile ölüm farkındalığıyla ilgili hiçbir kazanımın olmadığı görülmektedir. Bu durum Ken Wilber'in çağımızın en çok bastırılan olgusunun cinsellik değil, ölüm olduğu tespitini hatırlatmaktadır (1991).

Varoluşun hangi getirileri ile hangi kazanımların eşleştirilebileceğine dair bir listeleme yapıldığında anlam/anlamsızlık ile ilişkilendirilebilecek kazanımlar, numaraları ile beraber, aşağıda verilmiştir.

9. Geleceğe ilişkin amaçlarını açıklar.
15. Geleceğe ilişkin amaçlarını toplumun sosyal ve ekonomik kaynaklarını da dikkate alarak belirler.
18. Geleceğe yönelik belirlediği amaçların ulaşılabilirliğini değerlendirir.

21. Değerlerini fark eder.

25. Değerlerinin hayatı üzerindeki etkilerini açıklar.

83. Mesleki değerlerin meslek seçimindeki rolünü açıklar.

86. Mesleki doyum ile mesleki değer, ilgi, yetenek ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi fark eder.

Yukarda verilen kazanımların yaşamın anlamını araştırma veya buna sahip olma ile dolaysız olarak ilişkilendirilemeyeceği açıktır. Hayatta anlam, kişinin bir hedefe, bir misyona ya da kapsayıcı bir hayat amacı ile yaşamını anlamlandırmasıdır (Steger, 2012). Yaşamdaki amaçlar ve değerler her ne kadar yaşamın anlamına benzer olup yakın çağrışımlar yapsa da hem kapsam hem de nitelik açısından farklılık göstermektedir.

Seçim ile ilişkilendirilebilecek kazanımlar aşağıda verilmiştir.

12. Verdiği kararları etkili karar verme basamakları açısından değerlendirir.

13. Etkili karar verme unsurlarını kararlarında kullanır.

60. Eş seçiminin önemini ve eş seçiminde dikkate alınacak unsurları açıklar.

72. Okulda seçebileceği dersler hakkında bilgi toplar.

73. Ders seçimine etki eden faktörleri sıralar.

74. Kendini tanımanın ders seçimindeki önemini fark eder.

75. Seçebileceği dersler ile meslekler arasındaki ilişkiyi açıklar.

76. Seçeceği mesleğin hayatını nasıl etkileyeceğini açıklar.

77. Mesleki değerleri, ilgileri, yetenekleri ve kişilik özellikleri ile seçebileceği dersler arasında ilişki kurar.

79. Ders seçiminde kendini ve içinde bulunduğu koşulları gerçekçi bir biçimde değerlendirir.

80. Eğitsel ve mesleki planlama dosyasından yararlanarak mesleki değer, ilgi, yetenek ve akademik başarısına uygun ders seçimi yapar.



95. Mesleki değer, ilgi, yetenek ve akademik başarısına göre yükseköğretim programını seçmenin önemini fark eder.

98. Seçtiği/seçeceği derslerin hayatını nasıl etkilediğini/etkileyeceğini sorgular.

Yukardaki kazanımlar incelendiğinde seçim süreçleri, seçimin hayat üzerindeki etkileri hakkında bilgi verilirken insanın sürekli seçimlerle karşı karşıya olduğu, her seçimin aynı zamanda diğer seçenekleri seçmemek olduğu için kayıp içerdiği ve seçimlerimizin sorumluluğundan kaçamayacağımız gibi seçim yapmanın varoluşsal doğası ile ilgili herhangi bir kazanımın olmadığı görülmektedir. Seçim yapmak, eş seçimi dışında, sadece eğitsel ve mesleki alan ile sınırlandırılmıştır.

Varoluşun izolasyon getirisi ile ilgili olarak kazanımlar ele alınırken kişilerarası ilişkiler başlığı altındaki tüm başlıklar kapsam dâhilinde tutulabilir ancak bu kazanımların çoğu kişilerarası ilişkilerdeki iletişimle, duygu kontrolüyle ve çatışma çözümüyle ilgili teknik bilgileri içerdiğinden doğrudan bu maddelerin tamamının izolasyon ile ilişkilendirilmesi doğru olmayacaktır. Zira izolasyon, kişilerarası ilişkilerde hep ayrık olma hâlinin, aşılamayacak bir boşluğun varlığıyla ilgilidir. Yani kişilerarası ilişkiler spektrumunun ayrışma ile ilgili kutbuna yakın durmaktadır. Ayrışma perspektifinden bakıldığında ise aşağıdaki kazanımlar, izolasyon ile dolaylı olarak ilişkilendirilebilir.

36. Akran baskısıyla baş eder.

39. Fiziksel, sözel ve duygusal şiddetle karşılaştığında nereden yardım alabileceğini belirtir.

40. Fiziksel, sözel ve duygusal tacizle karşılaştığında nereden yardım alabileceğini belirtir.

45. Kişiler arası ilişkilerde esnek ve hoşgörülü olur.

49. İnsanları olduğu gibi kabul eder.

50. İnsanların özel hayatına saygı gösterir.

Son olarak varoluşun bedenlilik getirisine bakıldığında beden farkındalığı, beden ihtiyaçlarını fark edebilmek vb. konularda kazanım bulunmamaktadır. Güvenli ve sağlıklı hayat adındaki gelişim alanında sağlıklı hayat, acil durumlarda yapılacaklar, stres ile başa çıkma ve ortak sağlık sorunlarından korunma

konularında kazanımlar yer almaktadır. Bir bedenle/bedende yaşadığımız gerçeğiyle ilişkilendirilebilecek kazanımlar ise aşağıdaki gibidir:

62.Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir.

63.Kendini zararlı alışkanlıklardan korur.

69.Toplum ve dünyayı ilgilendiren ortak sağlık sorunlarını belirtir.

70.Toplum ve dünyayı ilgilendiren ortak sağlık sorunlarından korunma yollarını ifade eder.

### **Sonuç ve Öneriler**

Rehberlik ve yönlendirme dersinin kazanım listesine baktığımızda insanın varoluşuyla ilgili temel meselelere doğrudan değinilmediği ancak çok zorlanarak bazı kazanımların ve etkinliklerin bunlarla ilişkilendirilebileceği görülmektedir. Rehberlik ve Yönlendirme Programı bu hâliyle gençleri ağırlıklı olarak eğitsel, mesleki ve kişilerarası yönleriyle ele almaktadır. Hâlbuki insanın kişilerarası, eğitsel, mesleki gelişiminin yanı sıra psikolojik, tinsel ve bedensel boyutlarıyla da farkındalığının gelişimi söz konusudur. Aile, çocukların temel hayat becerilerini kazanma süreçlerinde başlangıç noktasını oluşturmakla birlikte asıl eğitim insanın bir bütün olarak gelişiminin desteklenip ona yeni ufukların açıldığı yerde sağlanmaktadır. Bu misyonun yerine getirilmesi hem gençlerimizin bireysel gelişimi hem de toplumsal gelişim ve iletişim için önem arz etmektedir.

Ayrıca insan varoluşunun getirileri inkâr edilse bile bunların kaçınılmaz olarak karşımıza çıktığını ve ergenlikte gençlerin kendi varoluşlarını ve hayatı sorguladıklarını düşündüğümüzde bu meseleler üzerine çalışılmasının önemi anlaşılacaktır. Dolayısıyla bu konuların rehberlik ve yönlendirme dersi kapsamına alınması, bunlarla ilgili kazanımların ve etkinliklerin oluşturulması, gençlerin hayata yaklaşımlarının derinleşmesi açısından elzem gözükmektedir.

---

*Extended Abstract*

---

# How Much Does the Guidance and Orientation Course Contribute to the Existential Questioning of Youths?

Murat Dinçer<sup>a</sup>

## Abstract

An inevitable given of existence, death leads to isolation, choice, meaninglessness, and corporeality as a result of a variety of events in every person's life. In adolescence, youths begin to think consciously about these things. School is one of the most important institutions that will contribute to these questions of youth in this period. The guidance and orientation course within the school system has even more importance in the personal development of youths. However, when looking at the course program, the issue of existentialism is not directly addressed at all; educational, vocational, and interpersonal issues and skills are given weight. Only a portion of the current achievements and activities indirectly refers to this issue. However, by giving more room in schools to the questioning of youth on these issues, the development of youth will contribute to a deeper understanding of life.

**Keywords:** Death • Loneliness • Choice • Meaninglessness • Corporeality • Guidance and Orientation Course

<sup>a</sup> Valide Atik Mah. Lami Çelebi Sok. No:4 Kat: 2 Üsküdar İstanbul Turkey  
Email: muratdncr@gmail.com

When looking from the perspective of existentialism, humans are forced to inevitably face existential givens throughout their life. While Yalom (1980) has described these as death, loneliness, isolation, and meaninglessness, other authors have defined these givens to be six: limitations, potential to act, choice, corporeality, awareness, and being separate but related (Bugental, 1981; Bugental & Sterling, 1995). These inevitable givens of existence constitute the state of nonbeing that is at the basis of our lives, and people create their own existence from the ground which they were born into (Bugental, 1981; Prochaska, 1984).

Feeling these inevitable givens of existence in life triggers various strong emotions to pass, such as “existential anxiety” from the literature on existential psychotherapy. People have used various blocking, mirroring, and breaking strategies to get rid themselves of the fears they’ve had since childhood. But sooner or later, events encountered in life bring them to face these (Bugental, 1978; Yalom, 1980). Kierkegaard has equated living with being human and development with recognizing existential anxiety through his words “a person is as human as much as they experience anxiety” and “one who knows to how to be properly anxious has learned the ultimate” (1980, p. 155). Confronting the existential anxiety triggered by the givens of existence leads to neurotic anxiety (Bugental, 1981; May & Yalom, 1995; Prochaska, 1984). For example, a mother who thinks nothing will happen to her child if she constantly keeps her baby in front of her eyes is attempting to deny mortality and uncertainty in the essence of existence; she has transformed existential anxiety about something that could happen to her child at any moment to a neurotic anxiety manifested as constantly checking on her child. But the only way to cope with existential anxiety is to face it boldly and see this anxiety as the price of being a unique person (Tillich, 2000).

Facing the inevitable givens of existence is to understand and open the door of creativity and love. In this state, existentialism describes two separate living modes in the form of “authentic” and “non-authentic” (Bugental, 1987; Heidegger, 1962; May, 1992). People who refuse to accept these givens or who are unaware of them experience a non-authentic life and live within a narrow existence characterized by neurotic anxiety (Bugental, 1987). In a non-authentic life, a person spends their energy trying to escape from the givens of existence through unconscious defenses, limiting their existence through social constraints and conforming (Prochaska, 1984). Sartre (1958) refers to this case

using the concepts of “self-deception” and “bad faith.” The authentic life, while accepting the givens of existence, is to experience one’s existence to the fullest in spite of existential anxiety (Bugental 1981); however, a completion that has been experienced once is not an absolute end, nor is thought to be an authentic experience that will be relived every time (Tillich, 2000).

When looking at these givens of existence that must be faced to fully live, the first case we encounter is mortality. Death is the starting point of anxiety; it is a fact whose existence cannot be denied (Yalom, 1980). Bugental (1981) has defined this as the limitation of man by further expanding and stating that the limit of human existence brings encounters with uncertainties that remain outside of this limit. As Heidegger (1962) pointed out, unless we encounter our own finitude; we are removed from our duty to do the best we can do within our finitude. May (1999) mentioned that encountering the shock of death leads to the best evaluation of today, and sharing the same fate as other people causes a feeling of brotherhood and companionship with them.

Yalom (1980) described the second given of existence as choice. People constantly experience the results of the choices they make. Nevertheless, in order to escape the anxiety of choosing, methods such as procrastination, impulsive or rigid behaviors, and leaving decisions to other people can be used (Yalom, 1980). Heidegger (1962) and Sartre’s (1958) emphasis has come to mean denying one’s freedom and responsibility, and at the same time, also denying the potential to create their own existence or future.

Isolation, the third inevitable given of existence, is the fact that a person is alone at the end of their existence; while this always remains as an insurmountable gap among people, it is also a bond (Bugental, 1981; Yalom, 1980). People try to cope with this isolation by wanting to be seen by other people, by being a member of a group and adopting all of the choices and values of that group, by wanting to practically melt into the group, not saying “no” to anybody, not expressing their anger, and not doing anything that may oppose the system of culture or values (Yalom, 1980). However, these situations put the location of the object of needs into establishing relationships with other people within the “Me-You” relationship, as stated by Buber (1958), instead of their own loneliness. Instead of a relationship such as this, Fromm (1963) talked about loving others by only recognizing one’s own personality and isolation in a way

that does not spring from a need. When looked at from this perspective, other people need to realize their own absolute isolation to be able to reveal their own unique potential without waiting for other people's approval and acceptance.

Yalom (1980) and Bugental (1981) defined the fourth given of existence as meaninglessness. Frankl (1984, 1986) identified humans as an existence seeking meaning, arguing that this quest is innate and a lack of meaning is the basis of mental health problems. Although both Yalom and Bugental agreed with Frankl's thesis that humans search for meaning; they argued that this meaning is not readily available in life and therefore humans must create meaning on their own. They expressed that people apply either creativity or hedonism (Yalom, 1980) to altruistic attitudes dedicated to the purpose of not thinking (Bugental, 1981) in order to cope with meaninglessness, absurdity, and despair in a life that has no readily apparent meaning.

Lastly, unlike Yalom, Bugental (1981) characterized existence as inevitably bringing corporeality. According to him, in our conscious experiences our awareness as a body immediately infiltrates every kind of experience because the body is a condition of existence; at the same time as it is embodied, before coming to the understanding of suffering and harm, people deny their corporeality at the expense of feeling more lifeless and dejected (Bugental, 1981). May (1969) also expressed that biological existence is very powerful, yet it has a potential that is both constructive and destructive. He stated that people culturally suppress these animalistic sides, but this also leaves them alone with feelings of apathy and sluggishness.

### **The Importance of Existential Issues for Adolescents**

These cases of existence being inevitably brought pose great significance in the life of the adolescent also when it is looked at from the perspective of psychology and development. Primarily regarding the case of death, people reveal a different stance in the face of death. People don't just experience death, they also try to make sense of it. One realizes that the reason for death is universal and irreversible, and that anymore the person who died has completed their function in the world (Bjorklund, 2000). Also in the age of adolescence, one gains abstract thinking skills, and while leaving behind the idea that

death is something that can only happen to others, starts to realize that they themselves can die. It creates a sense of threat in adolescents who notice this precisely at the time when they want to live life fully. The idea that death is an injustice and is not in their own hands can create anger at death. During this period, they also want to appear unaffected in the face of death because they want to see themselves as strong. The meaning of life and death can be questioned during this period where everything is questioned (Granot, 2004). Meanwhile, according to the World Health Organization (WHO, 2015), the second leading cause of death in the world for youths between the ages of 15 and 29 in 2012 was suicide; given that youths not only think about death, but that they also think about their own death, it is understandable they would take radical decisions in relation to this.

Again during adolescence, the teen who enters the process of separating from their parents wants to find new friends and relationships outside of the family. Teens who are unable to establish good relations with their peers also cannot close this gap with the help of their parents because of their increasing need for autonomy (Laible, 2007). In the case of intense loneliness, feelings such as depression and anxiety can lead to many mental health problems in adolescents and adults (Heinrich & Gullone, 2006; Rokach & Neto, 2000; Fontaine, Burks, Dodge, & Price, 2006); in the case of intense loneliness, it also causes physical discomfort (Hawkey & Cacioppo, 2010). Furthermore, adolescents question and attach importance to the closeness and quality of their relationships as well as to the quantity. This distinguishes the difference between aloneness and loneliness (Berlin, Youngblade, & Belsky, 1991). In other words, one can feel loneliness while together with others; one doesn't feel lonely while spending time alone.

Pondering the meaning of life increases with the need to question ideals as the adolescent develops abstract thinking skills and a need for individualization. Having meaning in one's life has been found to relate to fewer psychological problems, a greater state of well-being (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), strength of ego (Demirbaş & Keklik, 2011), better ability to adapt after trauma (Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008), being healthier (Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009), and being less at risk of a decline in mental abilities and Alzheimer's (Boyle, Buchman, Barnes, & Bennett, 2010). This is also conversely

seen to relate to meaninglessness through mental health problems such as depression, suicidal tendencies, and substance abuse (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986; Steger, Oishi, & Kesebir, 2011; Yalom, 1980). Especially in adolescents, Brassai, Piko, and Steger (2011) determined that for adolescents who didn't have meaning in life, their protective functions were directly towards behaviors involved in health risks such as substance abuse and eating disorders. As a result, topics concerning existential psychotherapy in empirical studies also appear important for youths.

### **The Scope of Guidance and Orientation Course in Terms of Existential Issues**

Schools are an important channel that can process these issues for youths. Guidance and counseling services in schools are a function that is foreseen to serve the personal development of students. In adolescence, youths question life and their own existence, trying to find life's meanings; studying these topics in the contents of class in school will also help youths make sense of life. Again on these topics, performing proper orientations will help prevent anxiety about death, meaninglessness, loneliness, indecisiveness, and many other crisis situations. These issues that are able to be processed in the secondary-school Guidance and Orientation Course contents are one of the indicators of how much existential issues in our schools will be addressed and the extent to which these issues will be processed, either directly or indirectly.

When looking at the course program and example activities from the Guidance and Orientation course published by the Ministry of National Education, Special Education and Guidance Services General Directorate (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011), seven competencies and areas of development have been defined and examples of related activities have been provided. A total of 120 achievements were determined to be related to these fields that were defined primarily to adapt to school and the environment, educational success, self-acceptance, interpersonal relationships, family and community, safe and healthy living, and educational and professional development. When considering the activities related to these achievements, clues can be found as to what is intended from them. Before considering what existential yields will take place directly or indirectly associated with both the list of achievements and its activities,



no achievement or activity were seen to directly relate to mortality, isolation, decision making, meaninglessness, or corporeality, which have been defined as the yields of existence. Nevertheless, when looking at these achievements and activities which have been discussed, achievements that can be indirectly associated with understanding, choice, loneliness, and corporeality were found, albeit quite forcibly scattered towards us in different areas of development. It is remarkable to note that no achievement has yet to be seen related to awareness of death, even if there have been attempts to forcibly associate with it. This situation recalls the findings of Ken Wilber, where the most repressed phenomenon of our age is not sexuality, but death (Wilber, 1991).

### **Conclusion and Suggestions**

When looking at the achievement list of the guidance and orientation course, basic issues directly related to human existence were not mentioned; however, some achievements and activities that can forcibly be related to these issues were seen. As such, the guidance and orientation program appears to heavily address educational, vocational, and interpersonal aspects. However, development of the awareness of psychological, spiritual, and physical dimensions in addition to the human, interpersonal, educational, and professional development were also mentioned. Family, while creating a starting point for children to acquire basic life skills, is the place where new horizons are opened to actual training that supports the development of people as a whole. The fulfillment of this mission poses importance for both the personal development of our youths and the communication and development of society.

Additionally, even if the gains of human existence are denied, they inevitably manifest in life; in adolescence, when considering youths who question life and their own existence, studying that which addresses these issues is not a luxury, as they are already unavoidable and ready to also be addressed. Therefore, these issues seem to be essential at receiving the scope of the guidance and orientation course, the creation of achievements and activities related to this, and the deepening of youths' approach to life.

**Kaynakça/References**

Berlin, L. J., Youngblade, L. M., & Belsky, J. (1991, April). *Antecedents of loneliness and the ability to be alone in young children*. Paper presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Seattle, WA.

Bjorklund, D. F. (2000). *Children's thinking: Developmental function and individual differences*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.

Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer Disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, 67, 304–310.

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44–51.

Buber, M. (1958). *I and Thou* (2nd ed., trans. R. G. Smith). Edinburgh: T. & T. Clark (Original work published 1923).

Bugental, J. F. T. (1978). *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. Boston, MA: McGraw-Hill.

Bugental, J. F. T. (1981). *The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy* (Exp. Ed.). New York, NY: Irvington.

Bugental, J. F. T. (1987). *The art of the psychotherapist: How to develop the skills that take psychotherapy beyond science*. New York, NY: Norton.

Bugental, J. F. T., & Sterling, M. M. (1995). Existential-humanistic psychotherapy: New perspectives. In A. S. Gurman and S. B. Messer (Eds.), *Essential psychotherapies: Theory and practice* (pp. 226-260). New York, NY: Guilford Press.

Demirbaş, N. ve Keklik, İ. (2011, Ekim). *Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki*. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, İzmir.

Dünya Sağlık Örgütü. (2015). *Suicide*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en/> adresinden 07.12.2015 tarihinde edinilmiştir.

Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). New York, NY: Washington Square Press.

Fromm, E. (1963). *The art of loving*. New York, NY: Bantam.

Granot, T. (2004). *Without you: Children and young people growing up with loss and its effects*. Jessica Kingsley Publishers.

Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology, 42*(1), 5–21.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227.

Heidegger, M. (1962). *Being and time* (trans. J. Macquarrie & E. Robinson). Oxford: Blackwell (Original work published in 1926).

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695–718.

Kierkegaard, S. (1980). *The concept of anxiety: A simple psychologically orienting deliberation on the dogmatic issue of hereditary sin* (Vol. 8, trans. R. Thomte). Princeton, NJ: Princeton University Press (Original work published in 1844).

Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences, 43*(5), 1185–1197.

May, R. (1969). *Love and will*. New York, NY: Norton.

May, R. (1999). Creativity and the unconscious. *Review of Existential Psychology and Psychiatry, 24*, 33–39.

May, R., & Yalom, I. (1995). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 262–292). Illinois: F.E. Peacock Publishers.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2015). *Rehberlik programları*. <http://orgm.meb.gov.tr/www/rehberlik-programlari/icerik/102> adresinden 07.12.2015 tarihinde edinilmiştir.

Prochaska, J. O. (1984). *Systems of psychotherapy*. Illinois: The Dorsey Press.

Rokach, A., & Neto, F. (2000). Coping with loneliness in adolescence: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 28*(4), 329–341.

Sartre, J.-P. (1958). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (trans. H. Barnes). London: Routledge (Original work published in 1943).

Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381–385. doi:10.1080/1047840X.2012.720832

Steger, M. F., Frazier, P., & Zacchanini, J. L. (2008). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss, 13*, 511–527.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80-93.
- Steger, M. F., Mann, J., Michels, P., & Cooper, T. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research, 67*, 353-358.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 173-180.
- Tillich, P. (2000). *The courage to be* (2nd ed.). New Haven: Yale University Press (Original work published 1952).
- Wilber, K. (1991). *Grace and grit*. Boston, MA: Shambhala.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books

## EK

### *Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Programı Yeterlik Alanlarına Göre Kazanımların Dağılımı*

#### **Okula ve Çevreye Uyum**

1. Okulda, yönetmeliklerin kendisini ilgilendiren bölümleri hakkında bilgi edinir. 9
2. Okul ve çevresindeki eğitsel ve sosyal imkânlardan yararlanır. 9
3. Okula ilişkin olumlu tutum sergiler. 9

#### **Eğitsel Başarı**

4. Başarı ve başarısızlığa neden olan etmenleri belirler. 9
5. Ders çalışma alışkanlıklarını verimlilik açısından değerlendirir. 9
6. Verimli ders çalışma tekniklerini açıklar. 9
7. Sınav kaygısının akademik başarıya etkisini açıklar. 9
8. Eğitsel alanlardaki güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirir. 9
9. Geleceğe ilişkin amaçlarını açıklar. 10
10. Grup çalışmalarında iş birliğinin önemini ve gerekliliğini açıklar. 10
11. Grup çalışmalarına etkili biçimde katılır. 10
12. Verdiği kararları etkili karar verme basamakları açısından değerlendirir. 10
13. Etkili karar verme unsurlarını kararlarında kullanır. 10
14. Yükseköğretim kurumlarına geçiş için akademik başarısını artırıcı çalışma planı yapar. 11
15. Geleceğe ilişkin amaçlarını toplumun sosyal ve ekonomik kaynaklarını da dikkate alarak belirler. 11
16. Yükseköğretim kurumlarına geçiş için akademik başarısını artırıcı çalışma planının etkililiğini değerlendirir. 11
17. Yükseköğretim kurumlarına geçiş ile ilgili bilgi edinir. 11
18. Geleceğe yönelik belirlediği amaçların ulaşılabilirliğini değerlendirir. 11

19. Sınava ilişkin duygularını sınav performansına etkileri açısından değerlendirir. 12
20. Sınav kaygısıyla başa çıkma yollarını kullanır. 12

### **Kendini Kabul**

21. Değerlerini fark eder. 9
22. Ergenlik dönemindeki bedensel ve duygusal değişimlerle baş etme yollarını kullanır. 9
23. Başkalarının kendisi ile ilgili görüşlerinin bireyin kendini algılama biçimini nasıl etkilediğini fark eder. 10
24. Bireyin kendini algılama biçiminin davranışlarını nasıl etkilediğini fark eder. 10
25. Değerlerinin hayatı üzerindeki etkilerini açıklar. 10
26. Hobilerin insan hayatındaki önemini belirtir. 11
27. Kültürel birikimin kişiliğine ve kariyerine katkılarını belirtir. 12

### **Kişiler Arası İlişkiler**

28. Kişiler arası iletişimi, unsurları ve türleri açısından analiz eder. 9
29. Kurduğu iletişimleri, etkili iletişimde dikkate alınacak unsurlar açısından değerlendirir. 9
30. Kurduğu iletişimleri, iletişim engelleri açısından değerlendirir. 9
31. Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar. 9
32. Öfke ile baş etmede kullandığı yöntemleri yarattığı etkileri açısından değerlendirir. 9
33. Öfkeyle baş etmede yapıcı yollar kullanır. 9
34. Etkili çatışma çözme basamaklarını açıklar. 9
35. Günlük hayatında kullandığı çatışma çözme basamaklarını etkililiği açısından değerlendirir. 9
36. Akran baskısıyla baş eder. 9
37. Yaşıtlarının ya da kendinin karşılaşılabileceği kişisel-sosyal ve eğitsel sorunların farkında olur. 10
38. Eğitsel ve kişisel-sosyal sorunlarla karşılaştığında yardım alabileceği birimlere başvurur. 1

39. Fiziksel, sözel ve duygusal şiddetle karşılaştığında nereden yardım alabileceğini belirtir. 1
40. Fiziksel, sözel ve duygusal tacizle karşılaştığında nereden yardım alabileceğini belirtir. 10
41. Kişisel değerlerine, inançlarına ve tutumlarına uygun olmayan isteklere iletişim becerilerini kullanarak karşı koyar. 10
42. Başkalarının başarılarını ve olumlu davranışlarını takdir eder. 10
43. Karşı cins ile sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmenin önemini kavrar. 10
44. Etkili çatışma çözme basamaklarını kullanır. 10
45. Kişiler arası ilişkilerde esnek ve hoşgörülü olur. 10
46. Günlük hayatında kullandığı sorun çözme yollarını etkililiği açısından değerlendirir.
47. Etkili sorun çözme basamaklarını kullanır. 11
48. Sevginin insan hayatındaki önemini belirtir. 11
49. İnsanları olduğu gibi kabul eder. 12
50. İnsanların özel hayatına saygı gösterir. 12

### **Aile ve Toplum**

51. Kitle iletişim araçlarının kişisel ve toplumsal değerler üzerindeki etkisini fark eder. 10
52. Kişisel özgürlükler ile toplumsal yaşamı düzenleyen kurallar arasında bağlantı kurar. 11
53. Toplumsal hayatı düzenleyen kurallara uygun davranır. 11
54. Sahip olduğu haklarını belirtir. 11
55. Kitle iletişim araçlarında sunulan mesaj ve modellerin bireysel ve toplumsal değerlere uygunluğunu analiz eder. 11
56. Kendi davranışlarını doğa ve çevreyi korumaya karşı duyarlılık açılarından değerlendirir. 11
57. Toplum için yapılan gönüllü çalışmalara katılır. 11
58. Toplumsal sorunlarla ilgili çözüm üretir. 12

59. İyi bir vatandaşın özelliklerine göre kendi özelliklerini değerlendirir. 12
60. Eş seçiminin önemini ve eş seçiminde dikkate alınacak unsurları açıklar. 12
61. Aile yaşamında değişen kadın erkek rollerini fark eder. 12

### **Güvenli ve Sağlıklı Hayat**

62. Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir. 9
63. Kendini zararlı alışkanlıklardan korur. 10
64. Acil durumlarda nasıl davranacağını açıklar. 10
65. Akran desteği ile yetişkin yardımı gerektiren durumları ayırt eder. 10
66. Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. 11
67. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. 11
68. Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır. 11
69. Toplumu ve dünyayı ilgilendiren ortak sağlık sorunlarını belirtir. 11
70. Toplumu ve dünyayı ilgilendiren ortak sağlık sorunlarından korunma yollarını ifade eder.11

### **Eğitsel ve Mesleki Gelişim**

71. Eğitsel ve mesleki planlama dosyası düzenler. 9
72. Okulda seçebileceği dersler hakkında bilgi toplar. 9
73. Ders seçimine etki eden faktörleri sıralar. 9
74. Kendini tanımanın ders seçimindeki önemini fark eder. 9
75. Seçebileceği dersler ile meslekler arasındaki ilişkiyi açıklar. 9
76. Seçeceği mesleğin hayatını nasıl etkileyeceğini açıklar. 9
77. Mesleki değerleri, ilgileri, yetenekleri ve kişilik özellikleri ile seçebileceği dersler arasında ilişki kurar. 9
78. Eğitsel ve mesleki planlama dosyasından yararlanarak, mesleki değer, ilgi, yetenek ve akademik başarısını göz önünde bulundurarak geçiş yapabileceği okulları değerlendirir. 9
79. Ders seçiminde kendini ve içinde bulunduğu koşulları gerçekçi bir biçimde değerlendirir.



80. Eğitsel ve mesleki planlama dosyasından yararlanarak mesleki değer, ilgi, yetenek ve akademik başarısına uygun ders seçimi yapar. 9
81. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği kişilik özellikleri ile ilgili bilgi edinir. 10
82. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim hakkında bilgi edinir. 10
83. Mesleki değerlerin meslek seçimindeki rolünü açıklar. 10
84. Meslekleri tanıtan kaynaklar hakkında bilgi edinir. 10
85. Ön yargıların meslek seçimine etkilerini değerlendirir. 10
86. Mesleki doyum ile mesleki değer, ilgi, yetenek ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi fark eder. 10
87. Seçtiği derslerin dışında kalan diğer derslerle ilgili yükseköğretim programları hakkında bilgi edinir. 10
88. Meslekleri tanıtan kaynaklardan yararlanarak geleceğe yönelik hedeflerini değerlendirir. 1
89. Mesleki değer, ilgi, yetenek ve akademik başarısını göz önünde bulundurarak seçtiği/seçeceği derslerin uygunluğunu değerlendirir. 10
90. Önemi artan ve azalan meslekler hakkında bilgi edinir. 11
91. Kısa ve uzun dönemde mesleki hedeflerini belirler. 11
92. Üretkenliğin toplum açısından önemini fark eder. 11
93. Ekonomik ve toplumsal ihtiyaçların meslek seçimine etkilerini açıklar. 11
94. Yükseköğretim programları ve koşulları hakkında bilgi edinir. 11
95. Mesleki değer, ilgi, yetenek ve akademik başarısına göre yükseköğretim programını seçmenin önemini fark eder. 11
96. Ortaöğretim sonrasında işe ve mesleğe hazırlayan kurum ve mesleki kurslar hakkında bilgi edinir. 11
97. Staj yapabileceği yerleri belirler. 11
98. Seçtiği/seçeceği derslerin hayatını nasıl etkilediğini/etkileyeceğini sorgular. 11
99. Mesleki amaçlara ulaşmada çeşitli yükseköğretim programının koşullarına göre seçtiği/seçeceği derslerin uygunluğunu değerlendirir. 11
100. Ortaöğretim süresince aldığı eğitimin hedeflediği mesleğe katkısını değerlendirir. 12

101. Yükseköğretim programlarını ve koşullarını değerlendirir. 12
102. Bulunduğu çevredeki meslekleri değerlendirir. 12
103. Ortaöğretim sonrasında işe ve mesleğe hazırlayan kurum ve mesleki kursları değerlendirir. 12
104. Ortaöğretim sonrasında kendisine uygun olacak iş imkânlarını belirler. 12
105. Yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi edinir.
106. İş veya eğitim başvurusu için öz geçmiş yazar. 12
107. İş görüşmesinde dikkat edilecek hususları açıklar. 12
108. İş deneyiminin işe yerleşmede ve iş başarısındaki önemini açıklar. 12
109. Çalışan ve işverenlerin temel hak ve sorumlulukları hakkında bilgi edinir. 12
110. İş ve meslek yaşamında etik değerlerin önemini fark eder. 12
111. Kendi kişilik özelliklerini iş bulma, sürdürme ve geliştirme açısından değerlendirir. 12
112. Kişisel çabası ile edinebileceği bilgi, beceri ve birikimlerin başarılı bir iş yaşamı için gereğini açıklar. 12
113. Meslek hayatında hayat boyu öğrenmenin önemini açıklar. 12
114. Yükseköğretimde yararlanabileceği burslar ve yurtlar konusunda bilgi edinir. 12
115. Yurt içi ve yurt dışı eğitim olanakları ve başvuru koşullarına ilişkin bilgi edinir. 12
116. Uluslararası iş piyasasında geçerli olan meslekler hakkında bilgi edinir. 12
117. Yükseköğretim programları ile ilgili tercihlerini kişisel, sosyal, akademik ve mesleki açılardan kendisine uygunluğuna göre değerlendirir. 12
118. Mesleki gelişiminde kitle iletişim araçlarından yararlanmanın önemini açıklar. 12
119. “Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası”ndan yararlanarak yükseköğretim programı seçer.
120. Mesleki değer, ilgi, yetenek, kişilik özellikleri ve akademik başarısına uygun yöneleceği yükseköğretim programını belirler. 12

# GENÇLİK ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

## *Yazarlara Notlar*

*Gençlik Araştırmaları Dergisi*, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın "gençlik" konusunu disiplinler veya disiplinlerarası açıdan ele alan kuramsal ve uygulamalı çalışmaları yayımladığı akademik, resmî yayınıdır.

Bu çerçevede; (i) gençlerin eğitim yönelimlerini ve bilgilenme kaynaklarını ortaya koyan, (ii) gençlerin meslek edinme süreçlerine, iş piyasası içerisindeki konumlanışlarına ve ihtiyaçlarına odaklanan, (iii) gençlere yönelik psikolojik, psikiyatrik, sosyolojik ve antropolojik içerikli sorunları tespit eden, çözüm arayışlarına katkı sunan,

(iv) gençlerin kimlik oluşumlarını, boş zaman tercihlerini, suç yönelimlerini, sosyalleşme pratiklerini ve akran ilişkilerini irdeleyen vb. yazılara yer verilmektedir.

Gençlik Araştırmaları Dergisi'nde;

- Gençlik alanı ile ilgili nicel, nitel araştırmalara, en son literatürü kapsamlı biçimde değerlendiren derlemelere, meta-analiz çalışmalarına, model önerilerine ve benzeri özgün yazılara yer verilir.
- İleri araştırma/istatistik yöntem ve teknikleri kullanılan güncel çalışmalara öncelik tanınır.
- Çalışmaların yöntembilim açısından yetkinlikleri kadar alana orijinal ve yeni katkı sunmaları da temel yayımlanma kriteridir.
- Yayımlanan yazıların sorumluluğu yazarına aittir. Yayımlanan yazılar, düşünsel planda Gençlik Araştırmaları Dergisi'ni bağlamaz.
- Yayımlanmış yazıların yayım hakları T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'na aittir.
- Gençlik Araştırmaları Dergisi ve yazar/ların ismi kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.
- Gençlik Araştırmaları Dergisi'nin yayım dili Türkçe ve İngilizce'dir.

*Dergiye gönderilecek yazılar;*

- A4 boyutlarındaki kağıda üst, alt, sağ ve sol boşluk 2,5 cm bırakılarak (16 x 24,7 cm'lik alana) 1,5 satır aralıklı, iki yana dayalı, satır sonu tirelemesiz ve 10 punto Times New Roman yazı karakteri kullanılarak yazılmalıdır.
- Gönderilen tablo, şekil, resim, grafik ve benzerlerinin derginin sayfa boyutları dışına taşmaması ve daha kolay kullanılmaları amacıyla 10 x 17 cm'lik alanı aşmaması gerekir. Bundan dolayı tablo, şekil, resim, grafik vb. unsurlarda daha küçük punto ve tek aralık kullanılabilir.
- İngilizce uzun özet de dâhil olmak üzere çalışmalar 35 sayfayı aşmamalıdır.
- Çalışmanın, MS Word ile yazılmış bir kopyasının dergi e-posta adreslerine ekli dosya olarak gönderilmesi editoryal sürecin başlaması için yeterlidir.
- Çalışma gönderildikten sonra en geç bir hafta içinde alındığını teyit eden bir elektronik posta mesajı gönderilir.

*Gönderilen çalışmaların aşağıda koyu yazılan bölümleri içermesi gerekmektedir;*

- **Türkçe Başlık Sayfası** (makale başlığını, yazar/lar/ın tam adlarını ve unvanlarını, çalıştıkları kurumlarını, adres, telefon, faks ve elektronik posta bilgilerini içermelidir)
- **Türkçe Öz** (150-200 kelime arası)
- **Anahtar Kelimeler** (5-8 kelime arası)
- **Ana Metin** (Nicel ve nitel çalışmalar giriş, yöntem, bulgular, tartışma bölümlerini içermelidir)

Yöntem kısmında ise eğer yeni bir model kullanılmışsa model alt bölümü ile mutlaka örneklem/çalışma grubu, veri toplama araçları ve işlem alt bölümleri bulunmalıdır. Derleme türü çalışmalar ise problemi ortaya koymalı, ilgili literatürü yetkin bir biçimde analiz etmeli, literatürdeki eksiklikler, boşluklar ve çelişkilerin üzerinde durmalı ve çözüm için atılması gereken adımlardan bahsetmelidir. Diğer çalışmalarda ise konunun türüne göre değişiklik yapılabilir, fakat bunun okuyucuyu sıkacak ya da metinden faydalanmasını güçleştirecek detayda alt bölümler şeklinde olmamasına özen gösterilmelidir.

- Tablo, şekil, resim, grafik vb. metin içerisinde yer almalıdır.
- *İngilizce Başlık Sayfası* (makale başlığını, yazar/lar/ın tam adlarını ve unvanlarını, çalıştıkları kurumlarını, adres, telefon, faks ve elektronik posta bilgilerini içermelidir)
- *Abstract* (150-200 kelime arası)
- *Key Words* (5-8 kelime arası)
- *İngilizce Ana Metin* (En az 2,000 kelimelik çalışma Türkçe metindeki alt bölümlerini ve kaynakçada yer alan her bir referansı içermelidir. İngilizce ana metin çalışma yayıma kabul edildikten sonra gönderilir)
- *Kaynakça* (Hem metin içinde hem de kaynakçada Amerikan Psikologlar Birliği (APA) tarafından yayınlanan *Publication Manual of American Psychological Association* adlı kitapta belirtilen yazım kuralları uygulanmalıdır).

### Yayın Süreci Üzerine Notlar

- Yazar ya da yazarların tamamının ıslak imzasını taşıyan aşağıdaki içeriğe sahip bir mektup yayıncıya posta ile gönderilmelidir: *yazının tüm yazarlarca okunduğu, onaylandığı, başka bir dergiye gönderilmemiş olduğu, yazının hazırlanmasının her aşamasında bilimsel etik kodlara uyulduğu, yazı yayımlandığı takdirde tüm yayın haklarının yayıncıya devredildiği.*
- Birden çok yazarlı makalelerde editoryal yazışmanın kiminle yapılacağı belirlenmeli ve açık bir şekilde belirtilmelidir.
- Yayınlanan yazıların içeriğinde ya da alıntılarında olabilecek çarpıtma, yanlış, telif hakkı ihlali, intihal vb. hususlardan yazar/yazarlar sorumludur.
- Yayınlanan yazıların içeriğinden yazarları sorumludur. İlgili çalışmada, eğer etik onay alınması gereken durumlar söz konusu ise yazarların etik kurullardan ve kurumlardan onay aldığı var sayılmaktadır.
- Hem metin içinde hem de kaynakçada *TDK Yazım Kılavuzu (Yazım Kılavuzu, 2009, Türk Dil Kurumu, Ankara)* veya [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) adresindeki online hali yazım kuralları, akademik atıf ve gelenekler bağlamında ise *Publication Manual of American Psychological Association* [6. Baskı] esas alınır.



# JOURNAL OF YOUTH RESEARCH

## *Notes for Contributors*

*Journal of Youth Research*, founded in 2012, is the official open-access, double-blind peer-reviewed, international journal of The Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports.

*Journal of Youth Research* is a scientific journal for the publication of research and studies covering all aspects of youth and related issues.

The journal's aim is to facilitate both international and interdisciplinary scientific communication, to strengthen the links between scientific research and management policy in Turkey, and to stimulate and enhance the quality of debate.

Representing an interdisciplinary forum for the exchange of recent data and expert opinions, it reflects the importance of a comprehensive approach to resolve the problems of youth in Turkey.

*Journal of Youth Research* publishes peer-reviewed research reports on youth, bringing together research conducted within a variety of disciplines. Articles include theoretical, philosophical, and political essays; research papers; case reports; and historical research related to all youth issues. In addition to original research, the journal features articles.

Studies that clearly contribute to the current knowledge of youth issues, social policy are given priority. Scholarly commentaries on topical issues and systematic reviews are also encouraged.

*Journal of Youth Research* publishes its research articles unrestricted with open access as early as possible after acceptance of a manuscript.

Contributors submitting their work to *Journal of Youth Research* (JYR) Journal should be informed that:

- JYR seeks to publish articles from all areas of youth. Articles should include quantitative, qualitative research, comprehensive literature reviews, meta-analysis, model proposals and original writings of similar quality.
- JYR gives priority to current studies using advanced research and statistical methods and techniques.
- JYR considers original contribution to the field and competency in methodology the main criterion for publication.
- Authors bear responsibility for the content of the published articles.
- Authors are assumed to have conformed to an ethical code of conduct during research. Ethical problems that may arise after publication are binding for authors only.
- Published articles are not intellectually binding on JYR.
- Publishing rights of the manuscripts belong to JYR.
- Articles may not be quoted without citing JYR and the author(s).
- JYR publishes manuscripts in Turkish and English.

The manuscripts that have been submitted to JYR are first assessed by the editorial board in terms of purpose, topic, content, presentation style and mechanics of writing.

As part of the submission process, authors are required to ensure their submission's compliance with all of the following items;

- manuscripts should be typed on a A4-sized paper, with top, bottom, right and left margins 2.5 cm (16 x 24.7 cm area), 1.5 line spacing, justified, no end of line hyphenation, using Times New Roman font 10.
- tables, figures, pictures, graphics, and the like should not exceed an area of 10 x 17 cm, and a smaller font and single spacing is recommended.
- manuscripts must not exceed 25 pages,
- the editorial process starts when a copy of the manuscript is forwarded to the following e-mail address as an attached file written in MS Word: editor@genclikarastirmalari.gsb.gov.tr



- within one week after the submission of the manuscript an electronic mail message is sent to confirm receipt.
- Submitting authors will be asked to mail, fax or e-mail a letter to the publisher bearing the signatures of all authors, with the following content: This letter should clearly indicate that the manuscript is the product of a collaborative study of the authors; it has not been submitted to another journal; and ethical codes have been complied with at every stage of the study. If there are co-authors, the letter should specify with whom editorial correspondence will be conducted.
- All submissions will be first reviewed and assessed by the Editorial and Advisory Boards in terms of subject matter, contents, suitable presentation and accordance with spelling rules.
- The manuscripts which are found suitable and acceptable by the mentioned boards will be submitted for scientific assessment to referees who are well-known and distinguished by their works in related branches.
- Referees' reports are secret. Authors have to take into consideration the suggestions, criticisms and corrections made by both Referees and Editorial-Advisory Boards.
- Authors are responsible for opinions expressed in the articles.
- Quotation from the articles in the journal is allowed in condition that the journal should be indicated and acknowledged as source.
- Quoting person or institutions are responsible by law for distortions.
- No payment will be made for published articles.

The manuscripts submitted should comply with the sample manuscript format and contain the following sections:

- *English Title Page* (article title, author(s)' full names and titles, address, phone, fax and electronic mail)
- *Abstract* (between 150-200 words)
- *Key words* (between 5-8 words)

- *Main Text* (quantitative and qualitative studies should include introduction, methodology, findings, and discussion sections. If the study has used a new model, the methodology section must include sample/working group, data collection tools and subdivisions of the procedure. Papers that are based on compilation of other studies should lay down the problem, analyze the relevant literature comprehensively, underline the gaps and contradictions in the field, and discuss the solution to the problem. Other studies may vary the sections depending on the subject, but there should not be too many sub-sections that will impede fluency. Tables, figures, pictures, graphics and so on should be included within the text.)
- *References* (for in text citations and references section, APA style (Publication Manual of the American Psychological Association [6th edition] published by the American Psychological Association) must be used.
- *Appendices*



## BU SAYIDA

**İbrahim Demirci, Füsun Ekşi**

Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirliği

**Mehmet Din**

Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik

**Mehmet Teber**

Gençlik, Oyun ve Oyun Terapisi

**David Newman**

Davranış Kategorileőtirme, Onurlandırma ve İő Birliğini İşlemek: Gençlerde  
Çalışma İçin Bazı Yollar

**Sevde Düzgüner**

Değişen Dünyada Gençlik ve Değerler

**Murat Dinçer**

Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Gençlerin Varoluşsal Sorgulamalarına Ne Kadar Katkı Sağlıyor?



[www.genclikarastirmalari.gsb.gov.tr](http://www.genclikarastirmalari.gsb.gov.tr)  
[www.gsb.gov.tr](http://www.gsb.gov.tr)