

PSİKOLOJİ KOMİTESİ

Çalışma Rehberi

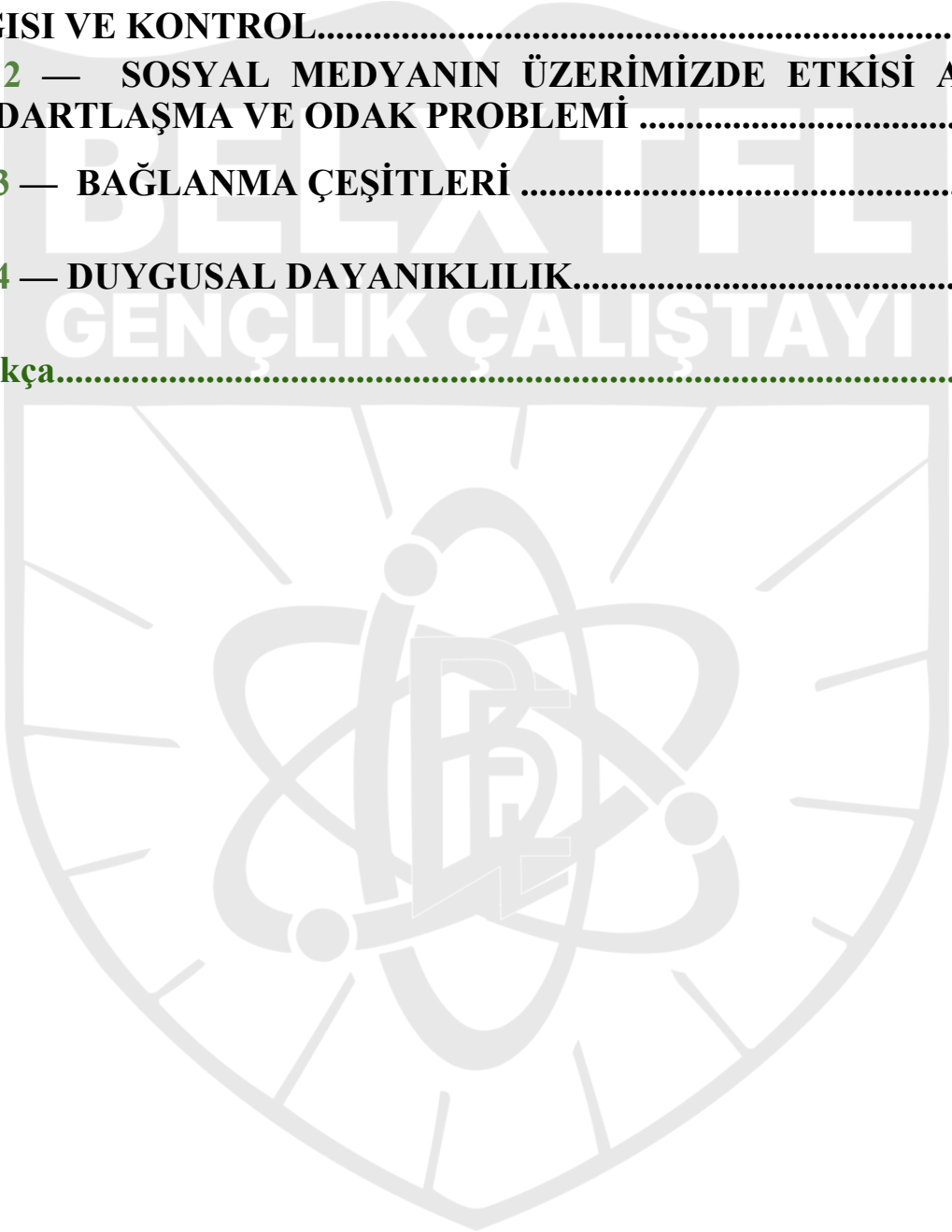
1. Belirsizlikle Baş Etmek Altında Gelecek Kaygısı ve Kontrol
2. Sosyal Medyanın Üzerimize Etkisi Altında Standartlaşma ve Odak Problemleri
3. Bağlanma Çeşitleri
4. Duygusal Dayanıklılık

BELX TFL



İçindekiler

Komite Moderatörlerinden Katılımcılara Mektup.....	3
Konu 1 — BELİRSİZLİKLE BAŞ ETMEK ALTINDA GELECEK KAYGISI VE KONTROL.....	5
Konu 2 — SOSYAL MEDYANIN ÜZERİMİZDE ETKİSİ ALTINDA STANDARTLAŞMA VE ODAK PROBLEMİ	10
Konu 3 — BAĞLANMA ÇEŞİTLERİ	16
Konu 4 — DUYGUSAL DAYANIKLILIK.....	21
Kaynakça.....	26



Komite Moderatörlerinden Katılımcılara Mektup

Değerli katılımcılar,

Öncelikle komitemize hepiniz hoş geldiniz.

Psikoloji Komitesi'nin moderatörlerinden biri olarak, önümüzdeki süreç boyunca hem verimli hem de unutulmaz bir deneyim yaşayacağımızı umuyorum. Günümüzde bireyler, geçmişte hiç olmadığı kadar hızlı değişen bir dünyanın içerisinde yaşamaktadır. Teknolojik gelişmeler, sosyal medya, değişen toplumsal dinamikler ve geleceğe dair belirsizlikler, insanların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını derinden etkilemektedir.

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan belirsizlik, çoğu zaman kaygı ve kontrol ihtiyacı ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Özellikle gelecek hakkında kesin cevaplara ulaşamadığımız dönemlerde zihnimiz en kötü senaryoları üretmeye eğilim gösterebilir. Bunun yanında sosyal medya, bireylerin kendilerini ve yaşamlarını başkalarınınkiyle karşılaştırmasına neden olarak ruh sağlığını etkileyebilmektedir. İnsan ilişkilerinde ise bağlanma biçimlerimiz, kurduğumuz ilişkilerin niteliğini ve duygusal tepkilerimizi şekillendiren önemli unsurlardan biridir.

Komitemizde belirsizlikle baş etme yöntemlerini, gelecek kaygısını, sosyal medyanın psikolojik etkilerini, bağlanma stillerini ve duygusal dayanıklılığın önemini birlikte inceleyeceğiz. Amacımız, bu konular hakkında farkındalık kazanmak ve kendimizi daha iyi tanıyabilmek için yeni bakış açıları geliştirmektir.

Psikoloji yalnızca insan davranışlarını açıklamaya çalışan bir bilim değil, aynı zamanda bireyin kendisini anlamasına yardımcı olan güçlü bir araçtır. Bu nedenle komitemiz boyunca düşüncelerinizi özgürce paylaşmanızı, farklı görüşleri dikkatle dinlemenizi ve tartışmalara aktif olarak katılmanızı teşvik ediyorum.

Son olarak, bu çalışma rehberinin hazırlanmasında emeği geçen tüm ekip arkadaşlarıma teşekkür etmek isterim. Konferans sonunda hepimizin yalnızca yeni bilgiler edinmiş değil, aynı zamanda kendimizi ve çevremizdeki insanları daha iyi anlayabilen bireyler olarak ayrılacağımıza inanıyorum.

Saygılarımla,

Leen NASSANI

Psikoloji Komitesi Moderatörü

Komite Moderatörlerinden Katılımcılara Mektup

Değerli katılımcılar,

Öncelikle psikoloji komitemizi tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Beklentilerinizin karşılanacağından emin olabilirsiniz.

Komitenin keyifli geçebilmesi adına tartışmaya ve yorumlamaya açık konular seçmeye özen gösterdik. Duygusal dayanıklılıktan bağlanma çeşitlerine kadar pek çok konudan bahsedeceğiz. Hepiniz yeterli özeni gösterir ve çalışma rehberini okursanız, komitemizi güzel bir şekilde tamamlamayı planlıyoruz.

Saygılarıyla,

Irmak DİNÇER

Psikoloji Komitesi Moderatörü

Konu 1 — BELİRSİZLİKLE BAŞ ETMEK ALTINDA GELECEK KAYGISI VE KONTROL

1.1. Belirsizlik Kavramı ve Psikolojik Temeller

Belirsizlik, bireyin mevcut bilgi ve deneyim çerçevesi içinde bir durumu anlamlandırma ve geleceği öngörme kapasitesinin yetersiz kaldığı durumları ifade eden çok katmanlı bir psikolojik yapıdır. Crigger'a (1996) göre belirsizlik, yaşanan olayların anlamını açıklamadaki yetersizlikten kaynaklanan bilişsel bir durum olarak tanımlanırken; Sarıçam ve arkadaşları (2014) bu kavramı geleceğe ilişkin beklentilerin ya da geleceğin net olmama durumu olarak ele almaktadır. Psikolojik açıdan belirsizlik, yalnızca bilgi eksikliği değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel sistemlerde gerilim yaratan bir süreçtir. Bu nedenle bireyin anlamlandırma ihtiyacını zorlayan ve zihinsel yapıların yeniden düzenlenmesini gerektiren bir durum olarak değerlendirilir.



Bu bağlamda belirsizlikle ilgili kuramsal yaklaşımlar, bireyin belirsizliği nasıl yorumladığının ortaya çıkan duygusal tepkiler üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle belirsizliğe tahammülsüzlük ve nedensel belirsizlik kuramı birlikte ele alındığında, belirsizliğin yalnızca bir “durum” değil, aynı zamanda bireysel değerlendirme süreçleriyle şekillenen bir psikolojik deneyim olduğu görülmektedir. Bu durum, belirsizlik yaratan uyarının niteliğinin duygusal yönelimler üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir (Küçükkömürler, 2017).

Bu çerçevede, belirsizliğin kaynağı ve içeriği duygusal tepkinin yönünü de değiştirebilmektedir; dış dünyaya ya da diğer bireylere ilişkin belirsizlikler daha çok kaygı ve endişe ile ilişkilendirilirken, bireyin kendisine yönelik belirsizlikler daha çok içe dönük olumsuz duygulanımlarla ilişkilendirilmektedir. Böylece belirsizlik, tek tip bir kaygı üreticisi olmaktan ziyade, içeriğine bağlı olarak farklı psikolojik sonuçlar doğurabilen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak belirsizlik, bilişsel anlamlandırma, duygusal tepki ve bireysel yorumlama süreçlerinin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir psikolojik olgudur.

1.2. Belirsizlik ve Gelecek Kaygısı

Gelecek kaygısı, bireyin henüz gerçekleşmemiş olaylara ilişkin olumsuz beklentiler geliştirmesi ve bu beklentilerin duygusal bir gerilim yaratması olarak tanımlanabilir. Bu kavram, belirsizlik ile doğrudan ilişkili olup, özellikle geleceğin öngörülemez olarak algılandığı durumlarda daha belirgin hale gelmektedir.



Bilişsel açıdan geleceğe yönelik belirsizlik, bireyin zihinsel senaryolar üretmesine ve bu senaryoların çoğunlukla tehdit temelli olmasına yol açabilir. Bu durum, olası sonuçların olduğundan daha olumsuz değerlendirilmesine ve kaygı düzeyinin artmasına neden olur. Özellikle kontrol algısının zayıfladığı durumlarda, bireyin zihni geleceği düzenleme ve tahmin etme ihtiyacını daha yoğun şekilde hissetmektedir.

Gelecek kaygısı aynı zamanda bireyin yaşam planlaması, karar verme süreçleri ve hedef oluşturma mekanizmaları üzerinde de etkili olabilir. Belirsizliğin artmasıyla birlikte birey, karar alma süreçlerinde gecikme, kaçınma davranışı veya aşırı kontrol etme eğilimi gösterebilir. Bu nedenle gelecek kaygısı, yalnızca duygusal bir tepki değil, aynı zamanda bilişsel değerlendirmeler ve kontrol ihtiyacı ile şekillenen çok boyutlu bir psikolojik süreç olarak ele alınmaktadır.

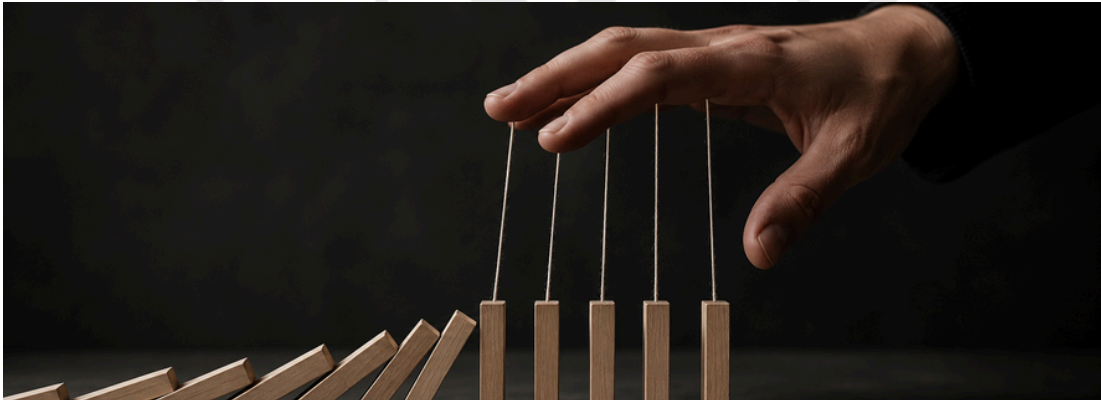
1.3. Kontrol İhtiyacı ve Psikolojik Tepkiler

Kontrol ihtiyacı, bireyin çevresindeki olayları yönlendirebilme ve sonuçlar üzerinde etkili olabilme isteği olarak tanımlanan temel bir psikolojik durumdur. İnsanlar genel olarak belirsizliği azaltmak ve çevreyi daha öngörülebilir hale getirmek için kontrol algısını sürdürme eğilimindedir. Bu eğilim, hem bilişsel hem de duygusal sistemlerde önemli bir rol oynamaktadır.

Psikolojik açıdan kontrol algısının zayıfladığı durumlar, bireyde stres ve kaygı tepkilerini artırmaktadır. Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik kuramı, bireyin olaylar üzerinde kontrol sağlayamadığını düşündüğü durumlarda pasifleşme, motivasyon kaybı ve depresif belirtiler geliştirebileceğini ortaya koymaktadır (Seligman, 1975). Bu durum, kontrol ihtiyacının yalnızca bir tercih değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş için temel bir düzenleyici mekanizma olduğunu göstermektedir.

Bilişsel psikoloji perspektifinden bakıldığında, kontrol ihtiyacı belirsizlikle doğrudan ilişkilidir. Birey, belirsiz durumları azaltmak için aşırı planlama, sürekli değerlendirme yapma veya olasılıkları zihinsel olarak tekrar tekrar analiz etme gibi davranışlar geliştirebilir. Ancak bu çabalar bazı durumlarda kaygıyı azaltmak yerine artırabilir, çünkü kontrol edilemeyen değişkenlerin farkındalığı daha da belirgin hale gelir.

Ayrıca kontrol algısının düşük olduğu durumlar, bireyin tehdit algısını güçlendirerek duygusal tepkilerin yoğunlaşmasına neden olabilir. Bu nedenle kontrol ihtiyacı, belirsizlik karşısında ortaya çıkan psikolojik tepkilerin merkezinde yer alan temel bir düzenleyici faktör olarak değerlendirilmektedir.



1.4. Belirsizliğe Tahammül Farklılıkları

Belirsizliğe tahammül, bireyin belirsiz, öngörülemeyen ya da net olmayan durumlara karşı geliştirdiği bilişsel ve duygusal dayanıklılık düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyler arasında önemli farklılıklar göstermekte olup, aynı belirsiz durumun farklı kişilerde tamamen farklı psikolojik tepkiler doğurabilmesini açıklamada yardımcı olmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler, belirsizliği tehdit edici olarak değerlendirme eğilimindedir ve bu durum yoğun kaygı, kaçınma davranışları ve sürekli güven arayışı ile sonuçlanabilmektedir. Buna karşılık belirsizliğe daha yüksek tolerans geliştiren bireyler, belirsizliği yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirme eğilimindedir ve bu durum karşısında daha esnek baş etme stratejileri kullanabilmektedir. Bu farklılık, bireyin yalnızca mevcut durumla değil, aynı zamanda geleceğe ilişkin genel yaşam algısıyla da ilişkilidir.

Sarıçam ve arkadaşlarının (2014) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği çalışması, bu yapının ölçülebilir bir psikolojik özellik olduğunu ve bireyler arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu farklılıkların yalnızca bireysel eğilimlerden değil, aynı zamanda bilişsel değerlendirme biçimlerinden de kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda bireyin geçmiş yaşantıları, öğrenme deneyimleri ve çevresel koşulları, belirsizliğe karşı geliştirdiği tutumu şekillendirmektedir. Örneğin, kontrolün yüksek olduğu ortamlarda yetişen bireylerin belirsizliği daha tehdit edici algılama eğiliminde olduğu; buna karşılık daha değişken ve esnek ortamlarda yetişen bireylerin belirsizlikle daha kolay baş edebildiği öne sürülmektedir. Bu durum, belirsizliğe tahammülün yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda öğrenilmiş bir bilişsel stil olduğunu düşündürmektedir.

Ayrıca belirsizliğe tahammül düzeyinin yalnızca kaygı ile değil, aynı zamanda karar verme süreçleri, risk algısı ve problem çözme becerileriyle de ilişkili olduğu görülmektedir. Yüksek belirsizlik intoleransı, bireyleri daha hızlı karar vermeye zorlayabilirken, düşük tolerans düzeyi daha esnek ve alternatifli düşünme becerisini destekleyebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında belirsizlikle kurulan ilişki, bireyin günlük yaşam stratejilerini doğrudan şekillendiren temel bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak belirsizliğe tahammül farklılıkları, bireylerin aynı olay karşısında neden farklı duygusal ve davranışsal tepkiler verdiğini açıklayan önemli bir psikolojik çerçeve sunmaktadır. Bu farklılıklar, hem bireysel psikolojik yapı hem de çevresel öğrenme süreçlerinin ortak bir ürünü olarak ele alınmalıdır.

1.5. Toplumsal ve Dijital Belirsizlik Kaynakları

Belirsizlik, yalnızca bireysel bilişsel süreçlerden değil, aynı zamanda toplumsal yapı ve dijitalleşme süreçlerinden de beslenen çok boyutlu bir olgudur. Günümüz toplumlarında hızla değişen ekonomik koşullar, eğitim ve kariyer beklentilerindeki esneklik ve geleceğe yönelik öngörülerin zorlaşması, bireylerin belirsizlik algısını artıran temel toplumsal faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle modern toplum yapısında sürekli değişim hali, bireylerin “istikrar” algısını zayıflatmakta ve geleceğe ilişkin kesinlik duygusunu azaltmaktadır. Bu durum, bireylerin yaşam planlarını daha kırılgan ve değişken bir zeminde kurmasına neden olmaktadır.



Dijitalleşme ise belirsizliğin algılanma biçimini önemli ölçüde dönüştürmektedir. Sosyal medya ve dijital platformlar üzerinden sürekli maruz kalınan karşılaştırma kültürü, bilgi yoğunluğu ve hızlı içerik akışı, bireylerin hem kendilerine hem de geleceğe yönelik değerlendirmelerini daha değişken hale getirmektedir. Ayrıca sürekli güncellenen bilgi akışı, bireyin karar verme süreçlerini zorlaştırmakta ve “doğru seçim yapma” kaygısını artırmaktadır. Bu durum, özellikle genç bireylerde geleceğe ilişkin belirsizlik algısının daha yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir.

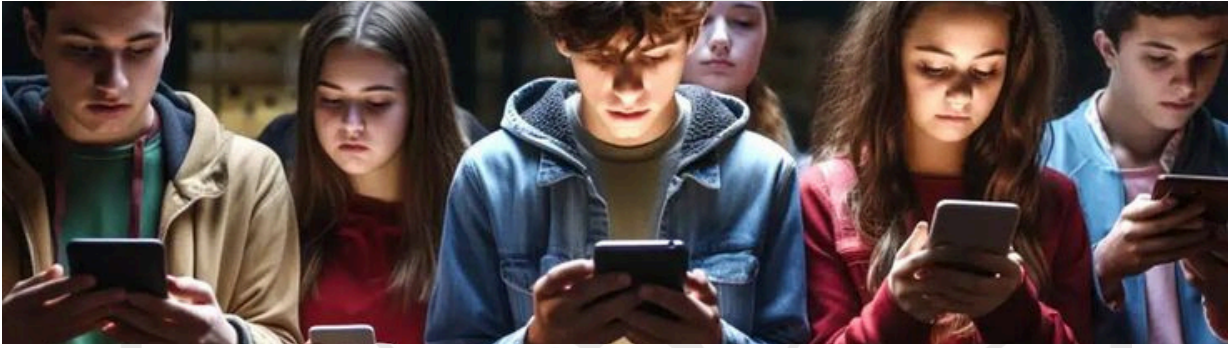
Sorular

- 1) Belirsizlik karşısında duyulan korkuyla nasıl daha iyi baş edilebilir?
- 2) Belirsizliğin kaygı seviyesiyle ilişkisi var mıdır ?
- 3) Belirsizliğe tahammül seviyesinin insandan insana değişmesinin sebebi nedir?

Konu 2— SOSYAL MEDYANIN ÜZERİMİZDE ETKİSİ ALTINDA STANDARTLAŞMA VE ODAK PROBLEMİ

2.1 Sosyal Medya Nedir?

Sosyal medya ağları, internet veya web tabanlı hizmet veren ağ servisleridir. Üye olup hesap oluşturma, diğer üyelerle iletişime geçme, arkadaş listesi oluşturma, gruplara dahil olma, istenilen içerikleri tüketme, paylaşımlarda bulunma gibi işlevleri vardır. İletişim kurma amacı dışında eğlence, bilgi edinme, haber alma ve sosyal çevrelerden haberdar olma tarzında olumlu özellikleri de vardır.



2.1.1 Sosyal Medyanın Özellikleri

İnsanların birbiriyle içerik ve bilgi paylaşmasını sağlar. İster küçük gruplar içinde olsun, ister geniş kitlelerle olsun, bu etkileşim gerçekleşir. Bu insanların birbirini bulmasını ve kendi hayatlarından söz edebilmesini sağlar. Bu da sosyal medyayı ‘katılımcı medya’ haline getirir. Herkesin katılıp kendini ifade edebileceği bir ortam sağlar. Bunun haricinde tek taraflı bir sistem yoktur. Birinin fikrine katıldığınızı içeriği beğenerek gösterebilir ya da karşı görüşlerinizi belli edecek yorumlar yapabilirsiniz. Bu da dijital bir kimlik kazanmamızı ve kendimizi ifade edebilecek bir sosyal ortam bulmamızı sağlar.

Sosyal medya insanın karşısına ilgisini çeken içerikleri çıkarmaktadır. Bu da gelişmiş algoritmik sistemiyle alakalıdır. Algoritmanın karşımıza içerik çıkarırken dikkat ettiği belirli ölçekler vardır. Bunlar: İçeriği ne kadar süre boyunca izlediğin, etkileşim bırakıp bırakmadığın, daha sonra benzer bir video çıktığındaki tavırların, hangi zaman aralığında kullandığın, takip ettiğin hesapların işlevleri ve daha niceşidir. Yani algoritmanın asıl olarak odaklandığı şey hangi içeriği daha fazla sunarsam bu kişi uygulamayı daha çok kullanırdır. Buna uygun olarak kişiye özel içerikler sunmaya başlar. Buna ‘Filter Bubble’ özelliği denir. Diğer görüşlere ulaşmanın giderek zorlaşmasına sebep olabilir. Ayrıca olayın başına döndüğümüzde; bu ağların günümüzde popüler olan, aynı yaş grubundaki insanların daha fazla tercih ettiği içerikleri önümüze sunduğu da bir gerçek. Yani karşımıza en başta çıkan videoların türleri çoğunlukla ilerleyen süreçlerde değişmiyor. Bu da bir süre sonra herkesin karşısına benzer içeriklerin çıkmasına ve aynı görüşlere yönelmemize sebep oluyor. ‘Echo Chamber’ hissiyatının oluşması da bundan kaynaklanıyor. İnsanlar, benzer içeriklerin herkese sunulmasıyla onlara yöneliyor ve herkes aynılaşmaya başlıyor.

2.1.2. Türk Çocuklarının Sosyal Medya Tercihleri

2024 verilerine göre 6-15 yaş arasındaki çocuklarda en çok kullanılan uygulama YouTube'dur. Ardından Instagram, Tiktok ve X gibi uygulamalar gelmektedir. 6-10 ve 11-15 yaş grupları karşılaştırıldığında YouTube kullanımı %98,4'ten %94,9'a kadar azalırken Instagram kullanımı %10,7'den %63'e kadar yükselmektedir. Tiktok, X, Snapchat ve Pinterest kullanımında da artış görülmektedir. Anlaşıldığı üzere gençlerde hızlı içerik tüketimi oransal olarak fazladır.

2.1.3 Sosyal Medyanın Üzerimizdeki Etkileri

Sosyal medyanın olumlu ve olumsuz pek çok etkisi vardır. Bu etkiler hem çevremizi (özellikle arkadaşlık ilişkilerimizi) hem de iç dünyamızı ve düşüncelerimizi değiştirmektedir.

Sosyal Medyanın Çevremize Etkisi

Sosyal medyanın bize sunduğu içerikler, hayatımızdaki kararlarımızın çoğunu etkilemektedir. Özellikle bu ağları kullanan gençlerin giyimi, tercih ettikleri restoranlar, hislerini ifade etme yolları vb. günlük hayatın içindeki olaylar buna göre şekillenmektedir. Peki sosyal medyanın etkisi nasıl bu kadar büyüdü? Bu sorunun cevabı gelişmiş altyapıda yani algoritmada yatmaktadır. Hashtag vb. araçlar sayesinde bir grubun fikirlerinin tüm dünyaya yayılabilmesi, aynı ya da benzer tarzda olayların etrafında insanların birleşmesini sağlamıştır. Bu birleşme, insanların biraz da olsun geri kalma korkusuyla yani FOMO'yla(Fear of Missing Out) senkronize olmasını etkilemiştir. Bu korku, insanları her türlü trende yetişme zorunluluğu katmıştır. Özellikle genç yaştaki bireylerde arkadaş çevrelerine uyum sağlayıp dahil olabilme isteği, bu bireyleri içerikleri tüketmeye zorlamaktadır. Yani sadece insanlar birbirine benzediği için değil, birbirine benzemek durumunda olduğu için standartlaşma başlamıştır. Dışlanma, yalnız kalma yani sosyal çevrelere girememeye sebep olmaktadır. Bu korkuyla hareket etme de yaygınlaşmıştır.



Sosyal Medyanın Psikolojimize Etkisi ve Standartlaşma

Sosyal medyanın gençler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkisi çoktur. Fikir sahibi olmak istediğimiz bir konu olduğunda, eskiden tanıdığımız insanlarla iletişim kurmak istediğimizde, yeni insanlarla tanışmak istediğimizde, güncel sorunları öğrenmek istediğimizde, fikir üretmek için örneklere ihtiyacımız olduğunda, düşüncelerimizi ifade etmek istediğimizde vb. zamanlarda dünya ile aramızdaki bağı kuran şey artık sosyal medya. Mesleki alanlara kadar genişlemiş bir ağıdır. Bazı insanların hayatları ciddi anlamda sosyal medyaya bağlıdır.

Olumsuz etkilere gelecek olursak, standartlaşma altında inceleme yaptığımızda gençlerin her zaman yeni trendleri, ünlü kişileri takip etmesi gerektiği algısı oluşmaya başlamıştır. Sosyal medyanın empoze ettiği mükemmellik algısı, yıpratıcıdır. İnsanlarda öyle bir baskı kurar ki herkesin birbirine benzemesine ve kendi kişiliklerini arkada bırakmasına sebep olur. Doğallıktan uzaklaşıp filtrelerle kendimizi olmadığımız biri gibi göstermemize sebebiyet verir. Mükemmele yaklaşabilmek için herkesin tükettiklerini tüketmeli, herkesin kullandığı makyaj malzemelerini kullanmalı ve herkesin sahip olduğu düşüncelere sahip olmalıyız. Yani o ideal insanların içine karışabilmek ve ‘değerli hissedebilmek’ için onaylanmaya ihtiyaç duyarız. Ne kadar beğeni aldığımız, insanların yaptığı yorumlar kendimize olan bakışımızı etkilemeye başlar. Artık sosyal medyadaki yerimiz, özsaygımızı oluşturan bir hale gelir. Eğer bu sisteme ayak uyduramazsak dışlanmaya ve uzaklaşmaya mecburuz. Yapılan çalışmalar da bunu kanıtlar niteliktedir.

Raudsepp ve Kais’in 2019’da 6. Ve 7. Sınıftaki kız öğrencilerle yaptığı iki yıllık boylamsal çalışmanın sonucunda problemlili sosyal medya kullanımının depresyona yol açabileceği, özellikle gençlerin zihinsel sağlıklarını korumak için problemlili sosyal medya kullanımının azaltılması gerektiğine ulaşmıştır.

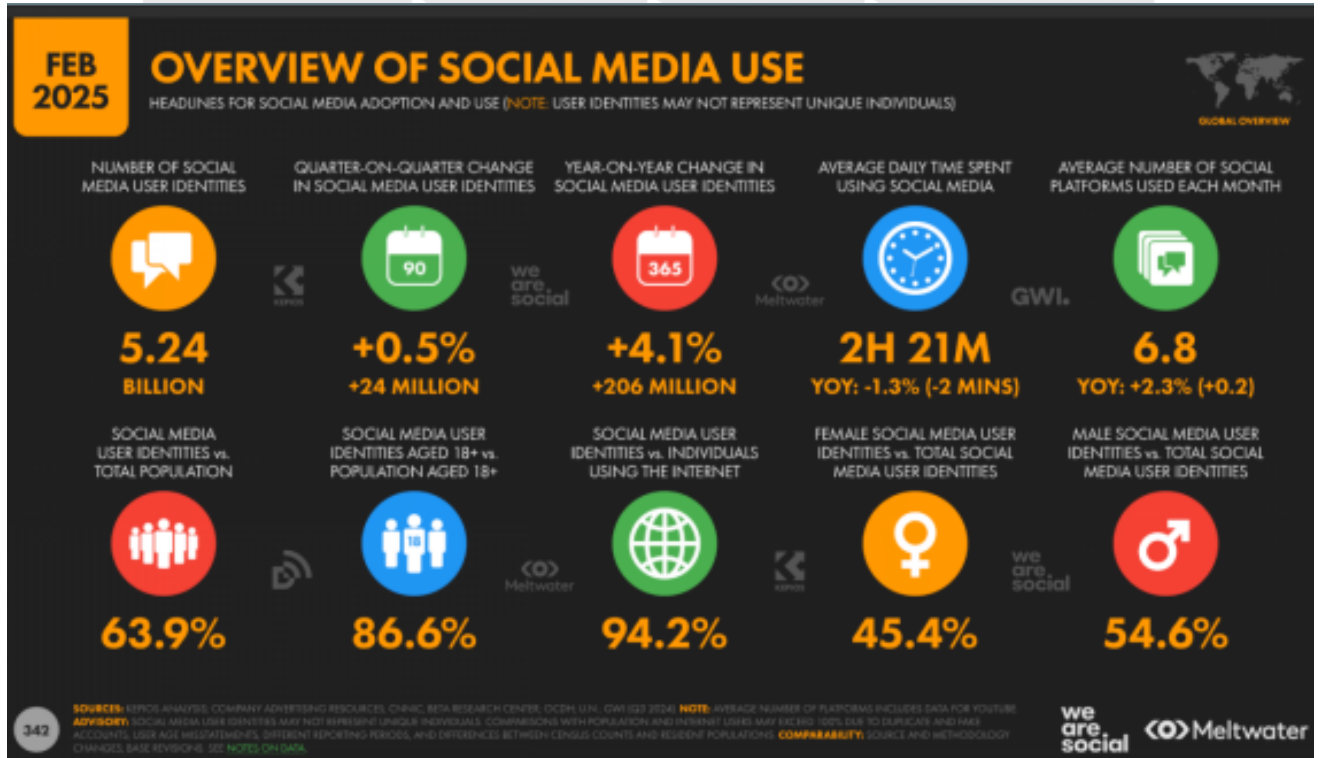
Kelly ve arkadaşlarının 2018’de 10.904 kişilik ortalama 14 yaş grubu gençler ile yaptığı çalışmanın bulguları, kız çocuklarının sosyal medyayı erkek çocuklar göre daha sık kullandığını göstermiştir. Kız çocuklarının sosyal medyada gördüğü kişilerle kendini ve vücudunu daha çok kıyasladığı ve bu durumun öz güvenlerini düşürdüğü sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda bu gençlerin uyku süresinin de azaldığı gözlemlenmiştir. Uyku bozuklukları ise hem akademik hem de kariyer yaşantılarında sorunlara sebep olmaya başlamıştır.

Sosyal medyanın gençlere aşılacağı güzellik standartları, erişilmesi zor bir başarı gibi görünmeye başlamıştır. Bu ideale ulaşmaya çalışan gençlerin, her alanda en iyisi olma isteğiyle hırpalanmasına ve hayat işleyişinin bozulmasına sebep olmuştur. Herkesin uyması gereken bir ‘‘başarı standardı’’ oluşmuştur. Yukarıda bahsedildiği üzere ideale yaklaşma algısı gençler arasında popülerleşmiştir.

2.1.4 Dünya’da ve Türkiye’de Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Küresel ölçekte sosyal medya kullanımını 2020-2025 döneminde güçlü bir büyüme gösterdi. Ocak 2020’de dünya genelinde yaklaşık 3,80 milyar kişi (küresel nüfusun %49’u) sosyal medya kullanıcısıydı. Beş yıl içinde bu sayı önemli ölçüde artarak Ocak 2025’te 5,24 milyar kullanıcıya ulaştı-. Bu, dünya nüfusunun yaklaşık %63,9’una denk gelmektedir. Bu artış, 2020’de pandemiyle hızlanan dijitalleşme ve mobil internet erişiminin yaygınlaşmasıyla desteklendi. 2020’den 2025’e küresel sosyal medya kullanıcı sayısı yaklaşık %38 artış gösterdi. Dünya genelinde internet kullanıcılarının %94’ü her ay en az bir sosyal medya platformu kullanmaktadır. Yani internete erişebilen hemen herkes sosyal medyada da vardır.

Türkiye’de de sosyal medya kullanımı dünya ortalamasının üzerinde seyretmektedir. 2020 başında Türkiye’de tahminen 54 milyon civarında sosyal medya kullanıcısı varken, Ocak 2021’de bu sayı 60 milyon kullanıcıya ulaşmıştır (yılda 6 milyonluk yani %11’lik bir artış gözlendi). 2021’de sosyal medya kullananların sayısı Türkiye nüfusunun %70,8’ine eşitti. 2023 başına gelindiğinde sosyal medya kullanıcı sayısı 62,55 milyon oldu ve nüfusun %73,1’ine tekabül ediyordu. 2024’te veri hesaplama yöntemlerindeki revizyonlar nedeniyle bu oran %66,8 (57,5 milyon kullanıcı) olarak güncellense de, fiili kullanım düşmemiş, yalnızca ölçüm yöntemi değişmiştir. 2025 başı itibarıyla Türkiye’de 58,5 milyon sosyal medya “kullanıcı kimliği” bulunuyor ki bu da nüfusun yaklaşık %66,7’sine denk geliyor. Türkiye’de sosyal medya penetrasyonu yani kullanımı 2020’lerin başında zaten çok yüksek seviyede idi ve son yıllarda doygunluğa yaklaşarak nispeten sabitlenmiştir. Buna karşın, Türkiye nüfusunun üçte ikisinden fazlası hala sosyal medyada aktiftir ve bu oran küresel ortalamanın biraz üzerindedir (dünya genelinde %63-64). Aşağıdaki grafik, 2025 itibarıyla küresel sosyal medya kullanımının temel göstergelerini özetlemektedir:



Anlaşıldığı üzere Dünya ve Türkiye bazında sosyal medya kullanımında bir artış gözlenmiştir.

2.2. Sosyal Medyanın Yarattığı Odak Problemleri

2.2.1. Kısa İçeriklerin Tüketilmesi

Sosyal medya uygulamaları, günümüzde bir uzvumuz gibi bir işlev görmektedir. Gerek rahatlamak için gerek sosyalleşmek için gerekse bilgi edinmek için kullanırız. Pettman'ın "Infinite Distraction: Paying Attention to Social Media" eseri, odaklanma problemlerinin temeline inmektedir. Kitapta ana hatlarıyla sosyal medya algoritmalarının insanların karşısına ilgi alanlarıyla ilgili içerikler çıkarmasından bahsedilir. İlgi alanıyla ilgili fazla içerik çıkması insanları bir tercihe sürükler ve odaklanmada merkezsizleşme meydana gelir. Aynı zamanda bu içerikler duygu karmaşasına neden olur. Bir duyguyu tam hissedememişken değişmesi, yenisine adapte olma zorunluluğu yaratır ve yeni konuya yoğunlaşmayı zorlaştırır. Bu yüzden kısa içerikler, kişide duyguları hissedemeden sürüklenme ve odaklanamama problemleri doğurur.



2.2.2. Kolay Seçeneğe Yönelme Algısı

Kısa içerikler haricinde de odaklanmaya olumsuz etkileri büyüktür sosyal medyanın. Yapılması gereken önemli bir iş varken farklı uygulamalar arasında dolaşmak ve işi ertelemek bunlardan biridir. Anlık daha ilgi çekici gelen içerikler dolayısıyla odaklanmanın zor olduğu bir işin yarım kalması örnektir. Bu tarz durumlarda beyin, önceliği daha kolay olan ve daha eğlenceli seçeneğe verir. Bunun nedeni anlık hazlara ve kısa vadeli ödüllere eğilimin fazla olmasıdır. Aynı zamanda bu aşamada dürtüsellik de devreye girer. Sürekli değişen konu başlıkları yüzünden hazlara göre hareket etme artar. Daha rahat bir seçenek varken stresli bir işi tercih etmeme yani bilişsel kaçınma yüzünden işe başlamak zorlaşır. Ancak sorumluluk duygusu da tamamen arka plana atılamaz. Bu yüzden beynimiz bir karmaşa içinde kalır. Odağın nereye kayacağı, zor bir tercihe dönüşür. Bu durum, uyku düzeninden akademik başarıya kadar olumsuz etkiler yaratır.

2.2.3. Hızlı Tüketim Zihniyeti

Hızlı tüketim zihniyeti; bireylerin ürünleri, hizmetleri ya da bilgileri çabuk ve yüzeysel bir şekilde tüketme eğilimini ifade eder. Sosyal medya platformları, bu zihniyetin yaygınlaşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medyada içeriklerin en fazla 15 saniye olması, önemli bir konu olsa bile aynı anda çok fazla bilgiye erişim sonucu önemsizleşir. Daha yüzeysel bir şekilde bilgileri sindirmemize sebep olur. Aynı zamanda içerik üreticisi olduğumuz senaryoda etkileşimi sabit tutmak için hep yeni deneyimlere ihtiyaç duyarız. Bu da bizi hızlı üretim sonucu hızlı tüketime götürür.

2.2.4. Dopamin Temelli Ödül Mekanizmaları

Sosyal medya bağımlılığının en çok tartışılan yönlerinden biri, platformların kullanıcıları bilinçli olarak dopamin temelli ödül mekanizmaları üzerinden yönlendirmesidir. Kullanıcıların paylaşımlarına gelen beğeni, yorum ve paylaşım gibi geri bildirimler, beyinde ödül ve hazla ilişkili dopamin salınımını tetikler. Bu mekanizma, değişken oranlı pekiştirme prensibiyle çalışır; yani beğeni ve geri bildirimlerin zamanlaması öngörülemez biçimde sunulur ve kullanıcıda sürekli kontrol etme isteği yaratılır (Örneğin bir öğretmen bazen 2, bazen 4, bazense 7 doğru cevaptan sonra ödül verir. Bu durum öğrencilerde bir beklenti oluşturur ve düzgün davranma ihtimalini artırır.). Bu duruma beğeni/onay tuzağı denir. Kullanıcılar sosyal medyayı yalnızca iletişim için değil, psikolojik onay arayışı için de kullanmaya başlar. Bu döngü; zamanla ekran süresinin artmasına, dikkat dağınıklığına ve bağımlılık davranışlarının gelişmesine yol açabilir.



SORULAR

- 1) Odak süresini arttırmak için neler yapılabilir?
- 2) Sosyal medyada gerçekçi olmayan güzellik standartları, verimlilik ve toksik pozitivite insanların psikolojisini nasıl etkiler?

Konu 3— BAĞLANMA ÇEŞİTLERİ

3.1. Bağlanma Kuramı ve Temel Kavramlar

Bağlanma kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde birincil bakım veren kişi ile kurduğu duygusal ilişkinin, yaşam boyu geliştirdiği ilişki örüntülerini şekillendirdiğini ileri süren temel bir psikolojik yaklaşımdır. John Bowlby tarafından geliştirilen bu kuram, bireyin güvenlik ihtiyacının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal bir ihtiyaç olduğunu vurgular. Bowlby'e göre bağlanma sistemi, bireyin özellikle stresli veya tehdit algısı içeren durumlarda aktif hale gelen biyolojik temelli bir düzenektir. Bu sistemin temel amacı, bireyin kendisini güvende hissetmesini sağlamak ve bakım veren figüre yakınlığı sürdürmektir. Bu süreç, bireyin ilerleyen yaşantısında kurduğu romantik ilişkiler, arkadaşlıklar ve sosyal bağlar üzerinde kalıcı etkiler bırakır.



Bağlanma kuramı daha sonra Mary Ainsworth tarafından yapılan “Yabancı Durum Testi” çalışmalarıyla geliştirilmiş ve bireylerde farklı bağlanma stillerinin varlığı ortaya konmuştur. Bu bağlanma stilleri genel olarak güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç temel kategori altında ele alınmaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde hem yakınlık kurabilme hem de bağımsızlıklarını sürdürebilme açısından daha dengeli bir yapı gösterir. Buna karşılık kaygılı bağlanma stilinde bireyler, terk edilme korkusu ve yoğun onay ihtiyacı geliştirebilir. Kaçınan bağlanma stilinde ise duygusal yakınlıktan uzak durma ve bağımsızlığı aşırı vurgulama eğilimi görülür.

Bu bağlanma örüntüleri, bireyin yalnızca ilişki kurma biçimini değil, aynı zamanda duygusal düzenleme kapasitesini, stres karşısındaki tepkilerini ve güven algısını da doğrudan etkiler. Bu nedenle bağlanma kuramı, özellikle toksik ilişkiler ve ilişki bağımlılığı gibi olguların anlaşılmasında temel bir teorik çerçeve sunmaktadır.

3.2. Bağlanma Çeşitleri

Bağlanma kuramı çerçevesinde bireylerin erken dönem bakım verenleriyle kurduğu ilişki biçimleri, yaşam boyu duygusal ve sosyal ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda bağlanma stilleri, bireyin hem kendilik algısını hem de başkalarıyla kurduğu ilişki modelini belirleyen önemli bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır.



3.2.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, hem yakınlık kurma hem de bağımsızlık geliştirme konusunda dengeli bir yapı sergilerler. Bu bireyler, ilişkilerde güven duygusunu temel alır ve duygusal ihtiyaçlarını açık bir şekilde ifade edebilirler. Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanmanın yüksek benlik saygısı, düşük kaygı düzeyi ve sağlıklı ilişki kurma becerisi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hazan & Shaver, Türkçe uyarlama çalışmaları).

3.2.2. Kaygılı (Saplantılı) Bağlanma

Kaygılı bağlanma stilinde bireyler, ilişkilerde yoğun terk edilme korkusu ve onaylanma ihtiyacı yaşarlar. Bu kişiler, partnerlerinin davranışlarını sürekli izleme eğiliminde olabilir ve ilişkisel belirsizliği tehdit olarak algırlar. Türkçe literatürde bu bağlanma stilinin özellikle duygusal bağımlılık ve ilişki kaygısı ile güçlü ilişkili olduğu belirtilmektedir (Sümer & Güngör, 1999).

3.2.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımsızlığı aşırı vurgulama eğilimi gösterirler. Bu bireyler genellikle duygusal ihtiyaçlarını bastırır ve ilişkilerde mesafeli bir tutum sergilerler. Araştırmalar, bu bağlanma stilinin düşük duygusal açıklık ve yakın ilişkilerde zorlanma ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Sümer & Güngör, 1999).

3.2.4. Düzensiz (Dağınık) Bağlanma

Düzensiz bağlanma, özellikle çocukluk döneminde tutarsız ya da korkutucu bakım veren davranışlarına maruz kalan bireylerde ortaya çıkmaktadır. Bu bağlanma stilinde birey, hem yakınlık arayışı hem de kaçınma davranışlarını aynı anda gösterebilir. Bu durum, ilerleyen yaşlarda ilişkilerde tutarsızlık, güvensizlik ve yoğun duygusal dalgalanmalarla ilişkilendirilmektedir.

3.3. Erken Dönem İlişkilerin Etkisi

Bağlanma kuramına göre bireyin çocukluk döneminde bakım veren kişiyle kurduğu ilişki, ilerleyen yaşlarda geliştireceği duygusal ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Özellikle erken dönemde kurulan bağın niteliği, bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara yönelik geliştirdiği içsel algıları şekillendirmektedir. Bu durum, bireyin ilişkilerde güven, yakınlık ve bağlılık kavramlarını nasıl deneyimleyeceğini doğrudan etkileyebilmektedir.

Çocukluk döneminde ihtiyaçları tutarlı biçimde karşılanan bireylerin daha güvenli bağlanma örüntüleri geliştirdiği; buna karşılık ihmal edici, tutarsız ya da aşırı kontrolcü bakım ilişkilerinin güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Araştırmalar, erken dönem ilişki deneyimlerinin yetişkinlikteki romantik ilişki doyumu, güven algısı ve duygusal yakınlık üzerinde belirleyici olabildiğini göstermektedir. Bunun yanında çocukluk döneminde oluşan bağlanma örüntüleri, bireyin kendilik algısını da etkileyebilmektedir. Erken dönemde reddedilme, duygusal ihmal veya tutarsız ilgi deneyimleyen bireylerde terk edilme korkusu, yoğun onay ihtiyacı ya da duygusal kaçınma davranışları gelişebilmektedir. Bu durum ilerleyen yaşlarda bireyin toksik ilişkilere karşı daha kırılabilir hale gelmesine neden olabilmektedir.

Ayrıca bağlanma örüntülerinin yalnızca çocuklukla sınırlı kalmadığı, yetişkinlikteki romantik ilişkiler içerisinde yeniden aktif hale geldiği düşünülmektedir. Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde terk edilme korkusunu daha yoğun yaşayabildiği; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan uzaklaşma eğilimi gösterebildiği belirtilmektedir. Bu nedenle erken dönem ilişkiler, bireyin yalnızca çocukluk gelişimini değil; yetişkinlikte kurduğu ilişkilerin niteliğini, duygusal düzenleme becerilerini ve bağ kurma biçimlerini şekillendiren temel psikolojik yapılarından biri olarak değerlendirilmektedir.

3.4. Toksik İlişkiler ve Duygusal Bağ

Toksik ilişkiler, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen, dengesiz güç ilişkileri ve sağlıksız duygusal etkileşim örüntüleri içeren ilişki biçimleri olarak değerlendirilmektedir. Bu tür ilişkilerde duygusal bağ, sağlıklı bir güven ve karşılıklılık temelinden ziyade, çoğu zaman kaygı, bağımlılık ve belirsizlik üzerinden sürdürülmektedir.



Bağlanma kuramı açısından bakıldığında, bireyin erken dönem bağlanma deneyimleri, yetişkinlikte kurduğu ilişkilerdeki duygusal bağlanma biçimini doğrudan etkileyebilmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerde, ilişkide kalma motivasyonu sevgi ve güven kadar terk edilme korkusu ve yalnız kalma kaygısı ile de şekillenebilmektedir. Bu durum, bireyin zarar gördüğü ilişkilerde bile bağı koparmakta zorlanmasına yol açabilmektedir. Araştırmalar, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde yoğun onay ihtiyacı ve duygusal bağımlılık geliştirme eğiliminde olduklarını; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan uzaklaşma ve bastırma eğilimleri gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar, toksik ilişki dinamiklerinin sürdürülmesinde belirleyici olabilmektedir.

Toksik ilişkilerde duygusal bağın güçlü olmasının önemli nedenlerinden biri, ilişki içinde yaşanan tutarsız pekiştirme döngüsüdür. Birey, zaman zaman yoğun ilgi ve yakınlık görürken zaman zaman değersizlik veya reddedilme deneyimleyebilir. Bu değişken yapı, ilişkide belirsizliği artırarak bağı kopmasını psikolojik olarak zorlaştırır. Ayrıca bireyin bilişsel düzeyde geliştirdiği “değişeceği umudu”, “emek verdim bırakmamalıyım” ve “onsuz yapamam” gibi düşünce kalıpları, toksik ilişkilerin sürdürülmesini pekiştirebilir. Bu durum, yalnızca duygusal değil aynı zamanda bilişsel bir bağımlılık mekanizmasına da işaret etmektedir.

Sonuç olarak toksik ilişkilerde duygusal bağ, bağlanma stilleri, bilişsel değerlendirmeler ve öğrenilmiş ilişki örüntülerinin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir psikolojik süreçtir.

3.5. Psikolojik Bağımlılık ve Ayrılma Zorluğu

Psikolojik bağımlılık, bireyin bir ilişkiyi yalnızca duygusal bir bağ olarak değil, aynı zamanda kendilik algısını düzenleyen bir dayanak olarak deneyimlemesiyle ortaya çıkan bir süreçtir. Bu durumda ilişki, kişinin günlük duygusal denge sistemi içinde merkezi bir rol üstlenir ve ayrılma fikri yalnızca bir “ilişki sonu” değil, aynı zamanda içsel bir boşluk hissi olarak algılanabilir.



Bu tür ilişkilerde birey, çoğu zaman ilişkinin niteliğinden bağımsız olarak “bağlı kalma” eğilimi gösterebilir. Bunun temelinde, ilişkinin sağladığı duygusal güvenlik kadar, kayıp ihtimalinin yarattığı yoğun gerilim de yer alır. Özellikle güvensiz bağlanma örüntülerinde, ilişki kişinin benlik değerini dışarıdan aldığı bir kaynak haline dönüşebilir. Ayrılma süreci bu noktada yalnızca mantıksal bir karar değil, aynı zamanda duygusal sistemde ciddi bir stres yükü oluşturur. Birey, ilişkiyi sonlandırmanın ardından yaşayacağı yalnızlık, değersizlik veya kontrol kaybı hissini önceden deneyimliyormuş gibi hissedebilir. Bu nedenle ayrılma kararı çoğu zaman ertelenir veya sürekli yeniden değerlendirilir.

Psikolojik bağımlılığı güçlendiren bir diğer unsur, ilişkideki tutarsızlık döngüsüdür. Yoğun yakınlık ile duygusal uzaklık arasındaki dalgalanma, bireyin ilişkiye yönelik algısını sabitlemesini zorlaştırır ve bağın çözülmesini geciktirir. Bu durum, ilişkinin rasyonel değerlendirilmesini zayıflatırken duygusal bağın daha baskın hale gelmesine yol açar.

Ayrılma zorluğu bu bağlamda bir “kararsızlık” değil, çoğu zaman çelişen iki psikolojik ihtiyacın çatışmasıdır: güven ihtiyacı ve zarar görme farkındalığı. Bu çatışma çözülemediğinde birey, ilişkiyi sürdürmeyi daha az riskli bir seçenek olarak değerlendirebilir.

Sorular

- 1) Toksik ilişkilerde bağı koparmakta neden zorlanılır?
- 2) Küçük yaşta kurduğumuz ilişkiler, gelecekteki ilişkilerimizi nasıl etkiler ?

Konu 4— DUYGUSAL DAYANIKLILIK

4.1. Duygusal Dayanıklılığı Yüksek Olmak Nedir?

Duygusal dayanıklılığı yüksek; "kendini toparlayan, çabuk iyileşebilen, güçlükleri atlatabilecek kabiliyetlere sahip olan, dirençli" anlamlarında kullanılmaktadır. Yıkıcı bir olaya maruz kalan bireylerin nispeten istikrarlı bir psikolojik ve fiziksel işlevsellik seviyesini koruyabilmesi anlamına gelmektedir.

4.1.1. Gençlerde Duygusal Dayanıklılık

Günümüzde gençler/ergenler de tıpkı diğer bireyler gibi yaşamın insanlığın karşısına çıkardığı zorluklarla mücadele etmektedir. Doğal afetler, yas durumu, aile içi şiddet veya akranlarla olan sorunlar bunlardan bazılarıdır. Bu tür problemlerle karşılaşan gençlerin bir kısmı kolayca üstesinden gelebilirken bir kısmı ise zorluklar karşısında direnç gösteremeyip yıpranabilmektedir. Bu zor durumlardan güçlü ve sağlam bir şekilde başa çıkmak için bireylerin gösterdiği çaba ve dayanıklılık süreci psikolojik/duygusal dayanıklılık kavramını oluşturmaktadır. Genç nesillerin vereceği tepkilerin tahmin edilmesi daha zordur. Gelişmesini yeni yeni tamamlayan bireylerin bu yaşlarda ya da çocukluklarında karşılaştıkları olaylar, gelecek hayatlarında zorluklarla başa çıkabilme seviyelerini etkileyecektir. Bu yüzden gençlerin duygusal dayanıklılıkları bu yaşlardan belli olmaya başlamaktadır.



4.2. Duygusal Dayanıklılık Nasıl Ortaya Çıkar?

4.2.1. Risk Faktörlerinin ve Koruyucu Faktörlerin Etkisi

Duygusal ya da psikolojik dayanıklılık, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin birbiri ile etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Günlük yaşantımızda karşımıza çıkabilecek olan stres kaynaklı sorunlar, olumsuz çevresel etkenler risk faktörlerini oluşturur. Bunlar, bireyin zarar görmesine sebep olmaktadır. Ailesel, toplumsal ve çevresel kaynaklı olumlu durumlar ise bu risk faktörlerine karşı destek olan koruyucu faktörleri oluşturduğu söylenmektedir.

Duygusal dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalarda sık vurgulanan özellikler, insanların hayatlarında karşılaştıkları risk faktörlerine karşı hafifletici etkisi olan koruyucu faktörlerdir. Bireylerin olumsuzluklarla baş edebilmesi, onlara uyum sağlayabilmesi ve bunlara ilişkin hayatında başarıyı yakalayabilmesi yani koruyucu faktörler olarak tanımlanan kişilik özelliklerini kendinde bulundurması; dayanıklı bireyler olduğunun bir göstergesidir.

4.2.2 Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri Nelerdir?

Risk faktörleri, kişiden kişiye değişen ve hem kararlarımızda hem de dayanıklılığımızda fazlasıyla söz sahibi olan etkenlerdir.

Çocukluk

Çocukluk dönemi, duygusal dayanıklılığın temelini atıldığı en kritik gelişim evresidir. Bu dönemde yaşanan ihmal, istismar, aile içi çatışma veya ekonomik yoksunluk gibi olumsuz deneyimler bireyin ileriki yaşamında psikolojik riskleri artırabilmektedir. Ancak araştırmalar, çocuklukta güven veren bir yetişkinle kurulan olumlu ilişkinin ve destekleyici sosyal çevrenin bu riskleri önemli ölçüde azaltabildiğini ortaya koymaktadır. Uzunlamasına yürütülen çalışmalarda, olumsuz çocukluk deneyimlerine maruz kalan bireylerin önemli bir kısmının koruyucu çevresel faktörler sayesinde yetişkinlikte sağlıklı uyum geliştirebildiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, çocukluk dönemindeki deneyimlerin dayanıklılık üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını göstermektedir.

Coğrafya ve Bölgenin Kültürel Özellikleri

Bireyin yaşadığı coğrafya ve içinde bulunduğu kültürel yapı, duygusal dayanıklılığın gelişiminde önemli rol oynar. Toplumsal dayanışmanın güçlü olduğu, ortak değerlerin ve sosyal desteğin yaygın olduğu bölgelerde bireyler stresli durumlarla daha etkili başa çıkabilmektedir. Kültürel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, toplumların afetler ve krizler karşısında anlam üretme, yardımlaşma, ortak hafıza oluşturma ve topluluk bilinci geliştirme gibi mekanizmalar sayesinde psikolojik olarak daha güçlü kaldığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre kültürel bağların güçlü olduğu topluluklarda bireylerin zorluklar karşısında uyum sağlama ve toparlanma becerileri daha yüksektir.

Genetik

Duygusal dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri arasında genetik yapı önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar, stres tepkilerinin düzenlenmesinde görev alan bazı genlerin bireylerin zorlu yaşam olaylarına karşı gösterdikleri duygusal dayanıklılığı etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Özellikle serotonin taşıyıcı ya da dopamin sistemiyle ilişkili genlerdeki ve stres hormonlarının düzenlenmesinde görev alan genlerdeki farklılıklar; bireylerin travma, kayıp veya yoğun stres karşısında verdikleri tepkiler üzerinde etkili olabilmektedir.

Ancak genetik faktörler tek başına belirleyici değildir, çevresel koşullar ve yaşam deneyimleriyle etkileşim hâlinindedirler. Son yıllarda yapılan genom çapında ilişkilendirme araştırmalarında, çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalmasına rağmen akademik ve psikolojik açıdan başarılı olan bireylerde dayanıklılıkla ilişkili bazı genetik varyasyonlar tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bu genetik farklılıkların bireylerin stres karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine ve olumsuz yaşam olaylarının etkilerini daha hızlı telafi etmelerine katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu bulgular; duygusal dayanıklılığın yalnızca aile, eğitim ve sosyal çevre gibi dış etkenlerden değil aynı zamanda bireyin biyolojik mirasından da etkilendiğini göstermektedir.



Stres ve Ruminasyon

Stres, uyarana karşı verilen fizyolojik ve davranışsal tepki olarak kabul edilmektedir. Dayanıklılık kapasitesi, çevresel stres etmenlerinin nasıl algılandığını ve baş edildiğini etkiler. Stresten bahsedilirken değinilmesi gereken bir diğer konu ise ruminasyondur. Ruminasyon, olumsuz deneyimler hakkında tekrar tekrar düşünmeyi içeren bilişsel bir süreçtir. Yüksek dayanıklılık düzeyleri; psikolojik büyüme ve esenlikle ilişkilendirilirken, düşük dayanıklılık düzeyleri; farklı gruplar üzerine yapılan araştırmalarda özellikle anksiyete bozukluğu ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir. Yineleyici düşünceler(ruminasyon) stresi algılama düzeyini artırarak, bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyebilir ve anksiyete gibi sorunların ortaya çıkmasına daha fazla ortam sağlayabilir.

4.2.3 Kişisel Farklılıkların Etkisi

Kişiliği “bir insanı başkalarından ayıran duyuş, düşünüş ve davranış tarzlarını etkileyen faktörlerin kendine özgü örüntüsü” olarak tanımlamak mümkündür. Kişiliğin pek çok olgu üzerinde etkili olduğu düşünüldüğünden değerlendirilmesi de her zaman önem arz eden bir konu olmuştur. Kişiliği anlamak üzere birçok farklı kuram ve yaklaşım geliştirilmiştir. Kişiliği faktörlere dayalı olarak açıklayan “beş faktör” olarak adlandırılan model, özellikleri ayırmayı hedeflemektedir ve 1980’lerden beri kullanılmaktadır. Bunlar; gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusal dengedir.

Gelişime açıklık; meraklı, bağımsız, yaratıcı, geniş hayal gücüne sahip, geleneksellikten uzak olmaktır.

Öz disiplin/sorumluluk; yeterli, düzenli, titiz, başarı çabası içinde olmaktır.

Dışa dönüklük; enerjik, baskın, sosyal, etkileyici ve pozitif duygulara sahip olmaktır.

Uyumluluk; nazik, saygılı, açık kalpli, merhametli olmaktır.

Duygusal denge; hüzünlü, gergin, tedirgin, huzursuz, sabırsız olmamaktır.

Öz disiplin ve uyumluluk, psikolojik dayanıklılığı diğer kişilik özelliklerinden daha fazla etkileyen özelliklerdir. Yukarıdaki özelliklere sahip bireylerin sahip olmayanlara kıyasla daha dengeli kararlar alabildiği ve olumsuz durumlar altında daha dayanıklı ve metanetli davranabildikleri gözlemlenmiştir.

4.3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek ve Düşük Bireylerin Farkı

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin yeni arkadaş ortamlarına girdiklerinde çekimsiz davranmayıp etrafındakilerle kısa zamanda yakınlaşabildikleri ve onlarla pozitif ilişkiler kurabildikleri gözlemlenmiştir. Bu bireylerin etkili iletişim becerilerini kullandıkları ifade edilmektedir. Bu bireyler kendilerine güvenirlir, saygı duyarlar ve bunu diğer insanlara yansıtırlar. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan bireylerin ise büyük çoğunluğu erken çocukluk döneminde bağımsızlık duygusu kazanamamış, kendi kararlarını verirken dış etmenlerden oldukça fazla etkilenen, öz güven eksikliği ve çekingenlik yaşayan ve mücadele azmi olmayan, sosyalleşmekte zorlanan bireyler olduğu vurgulanmaktadır.

4.4. Kadınlar ve Erkeklerin Dayanıklılıkları Aynı mı?

Kişilik özellikleriyle duygusal dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmak için ana kütesini Tokat ilinde öğrenim gören meslek yüksekokulu öğrencilerinin oluşturduğu bir anket uygulanmıştır(2020 öncesi). Çalışma sonuçlarına göre kişilik özellikleri bakımından kadınların erkeklerden daha uyumlu, erkeklerin de kadınlardan duygusal açıdan daha dengeli olduğu sonucuna varılmıştır. 2017’de yapılan ‘Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi?’ çalışması da kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde duygusal dengesizlik yaşadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca araştırma sonuçları araştırmaya katılan kadınların erkeklerden daha dayanıklı olduğunu göstermektedir.

4.5. Nasıl Daha Dayanıklı Oluruz?

Yetişkinlerin duygusal dayanıklılığını artırmak için yapılması gereken şey, koruyucu faktörlere odaklanıp onları geliştirmektir. Bu koruyucu faktörler: kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve yapısal stildir.

Kendilik algısı, kişinin kendinin farkında olmasıdır. Algıyı etkileyen en büyük faktör dışa dönüklüktür. Dışa dönük bireylerin kendilerini daha fazla tanıdığını göstermektedir. Kendini tanıyan bireyler, zor durumları daha rahat algılar ve ona göre davranışlarını şekillendirir.

Gelecek algısı, kişinin geleceğe yönelik bakış açısının net olmasıdır. En büyük etken öz disiplindir. Hedeflere ulaşabilmek için disiplinin ne kadar kritik olduğunu bilen bireyler, daha dayanıklıdır.

Sosyal yeterlilik, kişinin sosyal açıdan destek görüp görmediğidir. Yine en etkili faktör dışa dönüklüktür. Destek görmek, kişinin kendini güvende hissetmesini ve yalnız olmadığını görmesini sağlar. Hayatıyla ilgili şeyleri özgürce paylaşabilen bireyler, daha dayanıklıdır.

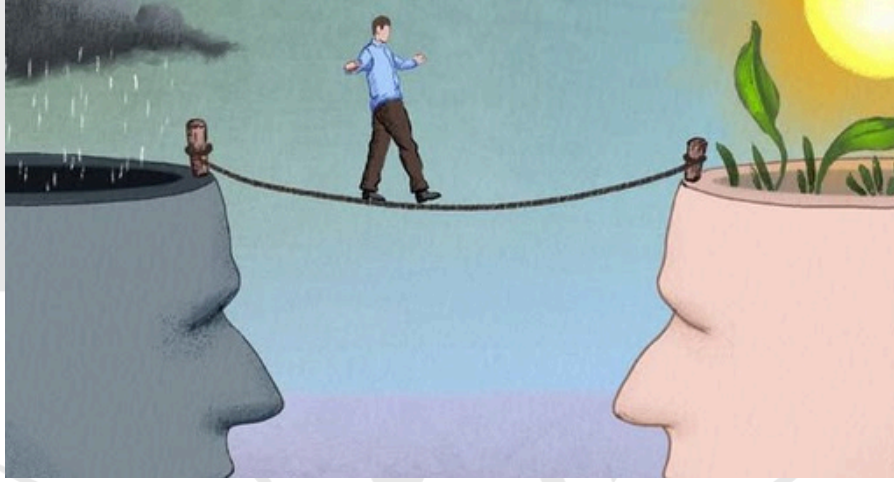
Aile uyumu, kişinin en yakınlarıyla olan iletişimidir.

Sosyal kaynaklar, kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileridir.

Yapısal stil, kişinin kendine güvenini ve öz disiplini tanımlamaktadır. Uyumlu bireylerde yapısal stil daha gelişmiş sayılmaktadır.

4.6.Duygusal Dayanıklılıkla İlgili Yanlış Algılar

Duygusal dayanıklılık çoğu zaman kişinin zorluklardan hiç etkilenmemesi veya duygusal olarak daima güçlü kalması şeklinde algılanmaktadır. Ancak araştırmalar; dayanıklı bireylerin de stres, üzüntü ve kaygı yaşayabildiğini göstermektedir. Dayanıklılığı belirleyen temel unsur; olumsuz yaşam olaylarından etkilenmemek değil, bu olaylardan sonra yeniden uyum sağlayabilmektir. Bu nedenle duygusal dayanıklılık duyguları bastırmak ya da acı çekmemek değildir. Tersine zorlayıcı deneyimlerle başa çıkmak ve toparlanmaktır.



Duygusal dayanıklılık yalnızca genetik faktörlere değil çevremizdeki risk faktörlerine de bağlıdır. Bu nedenle dayanıklılık sabit bir kişilik özelliği değil, zaman içinde değişebilen ve geliştirilebilen dinamik bir yapıdır.

Toplumda duygusal dayanıklılığın her koşulda olumlu sonuçlar doğurduğu düşünülmektedir. Ancak bazı araştırmacılar bu görüşün eksik olduğunu belirtmektedir. Çünkü bireyin sürekli olarak mevcut duruma uyum sağlamaya çalışması, bazen sağlıksız veya adaletsiz koşulların devam etmesine neden olabilir. Bazı durumlarda değişim talep etmek veya zorlayıcı ortamdan uzaklaşmak daha sağlıklı bir seçenek olabilir. Bu nedenle dayanıklılık her zaman ideal sonuçlar yaratmaz, bireyin içinde bulunduğu koşullar ve uyum sağladığı ortam da değerlendirilmelidir.

SORULAR

- 1-Duygusal dayanıklılık seviyesi insandan insana nasıl değişir?
- 2-İnsanların daha dayanıklı olmasını nasıl sağlarız?
- 3-‘Her şeyi içine atmak’ duygusal dayanıklılık mıdır yoksa duyguları bastırma yöntemi midir?

Kaynakça

- Bauman, Z. (2000). Liquid modernity. Polity Press. <https://books.google.com/books?id=UL9nM49b0MkC>
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advances in Nursing Science*, 18(3), 37–47. <https://doi.org/10.1097/00012272-199603000-00005>
- Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin psikolojik etkileri. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5(10), 329-344.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148–157.
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. W. H. Freeman.
- Pettman, Dominic (2018). Sonsuz Dikkat Dağınıklığı: Gündelik Yaşamda Sosyal Medyaya Odaklanmak. Çev., Yunus Çetin, Sel: İstanbul
- Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Akademik Başarıyla İlişkisi: Çoklu Görev ve Odaklanma Sorunu Çerçevesinden Çıkarımlar (2025), *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, İlkbahar 2025, Y.17, S.32, s.86-106
- Sosyal Medyanın Aşırı Kullanımının Psikolojik Etkileri ve Türk Gençlerinin Sosyal Medyayı Kullanım Özellikleri Mehmet BÜYÜKÇORAK, Mehmet DİNÇ Uzm. Klinik Psikolog, İstanbul Şehir Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi, Psikoloji Bölümü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media use and adolescent mental health: Finding from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports*, 100925.
- Modern Tüketim Biçimleri: Tüketimin Boyutları ve Sanal Tüketim, Alternate title: Modern Consumption Patterns: Scope of Consumption and Virtual Consumption, Duran Okur, Hatice, Inonu University (Turkey) ProQuest Dissertations & Theses, 2020. 32302360.
- The Journal of International Scientific Researches, 2018, 3(3), Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki.

- Ainsworth, M. D. S. (2015). Bağlanma kuramı ve çocukluk çalışmaları (Türkçe çeviri baskıları).
- Bayar, B. (2021). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Bowlby, J. (2012). Güvenli bağlanma ve yaşam boyu etkileri (Türkçe çeviri baskıları).
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Kaya, A. (2016). Bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.
- Muezzin, E. E., & Özer, M. (2024). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile algılanan ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(4), 1871–1880. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1216429>
- Sadıklar, N., & Boyacıoğlu, İ. (2023). Romantik ilişkilerde bağlanma, ilişki uyumu ve çatışma çözüm stilleri ilişkisine cinsiyetin etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10431484>
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C36/tr/66.pdf>
- Cultural resilience and coping with disasters in the past: A theoretical framework <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1758898>, Ortaokul Öğrencilerinde Psikolojik
- Dayanıklılık, Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2759302>, Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle
- Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1402384>, Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi
- Genetics of educational resilience after adverse childhood experiences