

IJESOS

International Journal of Educational & Social Sciences

ESBİD

Uluslararası Eğitim & Sosyal Bilimler Dergisi

CİLT 4 - VOLUME 4

SAYI 2 - ISSUE 2

ARALIK 2025

DECEMBER 2025

E ISSN 2979-9260

KURULLAR | EDITORIAL BOARDS

EDITOR IN CHIEF | BAŞ EDITÖR

Dr. Necip İhsan ARIKAN Ministry of Education, Türkiye

FIELD EDITORS | ALAN EDITÖRLERİ

Prof. Dr. Elżbieta PATKOWSKA Univ. of Life Sciences, Lublin, Poland
Prof. Dr. Yunus BULUT Dept. of Econometrics, Inonu Univ., Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Gökhan KONAT Dept. of Statistics, Bolu Abant İzzet Baysal Univ., Türkiye

Dr. Hüseyin TAŞLI Dept. of Sociology, Ministry of Interior, Türkiye
Dr. Gülcan Yalçın DURMUŞ Dept. of Educational Methods, Ministry of Education, Türkiye
Dr. Mevlüt Anıl FİDAN Dept. of Conservation and Restoration, Turgut Ozal Univ., Malatya, Türkiye

EDITORIAL BOARD | YAYIN KURULU

Prof. Dr. Abdullah TEMİZKAN Dept. of Turkish History, Ege Univ., İzmir, Türkiye
Prof. Dr. Oktay KIZILKAYA Dept. of Int. Trade and Finance, Turgut Ozal Univ., Malatya, Türkiye
Prof. Dr. M. Fatih SANSAR Dept. of Turkish World Relations, Ege Univ., İzmir, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Volodymyr MESHCHERIAKOV State Biotechnological Univ., Kharkiv, Ukraine
Assoc. Prof. Dr. Selim DEMEZ Dept. of Economics, Hakkari Univ., Hakkari, Türkiye
-Dr. Ayşe Birhanlı Dept. of Mathematics and Science Education, Inonu Univ., Malatya, Türkiye
Dr. Ayşegül TAŞDEMİR Dept. of Educational Methods, Ministry of Education, Türkiye
Dr. Sait SAYAR Folklore Researcher, Ministry of Education, Türkiye

ADVISORY BOARD | DANIŞMA KURULU

Dr. Mustafa GÖKÇE Presidency of Türkiye, Dir. of Communications
Dr. Abdullah ÇINKARA Dept. of History, Ministry of Education, Türkiye
Dr. Haluk TOPSAKAL Min. of Env., Urbanization & Climate Change, Türkiye

Redactor: İsa KARACAN
Design: N. İhsan ARIKAN

İLETİŞİM / CONTACT

editor@ijesos.com & ijesos@outlook.com
www.ijesos.com

İÇİNDEKİLER | CONTENTS

Mehtap İŞLER

Approaches to green economy: A conceptual overview
Yeşil ekonomiye dair yaklaşımlar: Kavramsal bir genel bakış
Derleme Makalesi - Review Article 85-101

İmge Dilara SÜLLÜ & Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Fair Play filminin Gottman çift ve aile terapisi bağlamında incelenmesi
Analysis of the movie Fair Play in the context of gottman couple and family therapy
Araştırma Makalesi - Research Article 102-112

Araş. Gör. Bahar YÜCE & Doç. Dr. Servet ATİK

Eğitimde kültüre duyarlı uygulamalar ölçeği: Ölçek uyarlama çalışması
Culturally responsive practices scale in education: Scale adaptation study
Araştırma Makalesi - Research Article 113-138

Şerife KIRATLI & Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Zindan Adası filminin travma sonrası stres bozukluğu ve kabul kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi
Analysis of the film Shutter Island in the context of post-traumatic stress disorder and acceptance commitment therapy
Araştırma Makalesi - Research Article 139-150

Uzm. Psikolog Seher OĞUL

Psikoterapide hipnoterapi etkinliğinin incelenmesi
Examination of the effectiveness of hypnotherapy in psychotherapy
Derleme Makalesi- Review Article 151-166

Duygu FİKİR & Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Sil Baştan filminin duygu odaklı terapi bağlamında film analizi yöntemiyle incelenmesi
A film analysis of Eternal Sunshine of the Spotless Mind in the context of emotion-focused therapy
Araştırma Makalesi - Research Article 167-180

Mehmet ÇAVDAR

İklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkileri: Riskler, fırsatlar ve politik yönelimler
The effects of climate change on international trade: risks, opportunities, and policy orientations
Derleme Makalesi - Review Article 181-193

Psikolog Eda DİREK & Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Panik bozuklukta bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı: Olgu sunumu
Panic disorder and cognitive behavioral therapy approach: A case report
Olgu Sunumu - Case Study 194-210

Mehmet KARAAŞAHİN & Orhan YÜCEL

İki dilli duygusal ifade: Özel yetenekli öğrencilerde Türkçe-İngilizce duygu farklılaşmasının nitel analizi
Bilingual emotional expression: A qualitative analysis of turkish-english affective differentiation in gifted students
Araştırma Makalesi - Research Article 211-233

Yeşil ÇOLAK & Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Can Dostum filminin mindfulness terapisi bağlamında incelenmesi
Analysis of the movie My Dear Friend in the context of mindfulness therapy
Araştırma Makalesi - Research Article 234-247

Doç. Dr. Emrah ARĞİN

Dijital toplumda yapay zekâ ve etik: Sosyal adalet perspektifi
Artificial intelligence and ethics in the digital society: A social justice perspective
Derleme Makalesi - Review Article 248-266

IJESOS

International Journal of Educational & Social Sciences

ESBİD

Uluslararası Eğitim & Sosyal Bilimler Dergisi

CİLT 4 - VOLUME 4

SAYI 2 - ISSUE 2

ARALIK 2025

DECEMBER 2025

E ISSN 2979-9260

İNDEKSLER | INDEXED IN

SOBIAD



ISI



Rootindexing



Index
Copernicus



ResearchGate



OpenAire



Google
Scholar



Asos indeks



İLETİŞİM / CONTACT

editor@ijesos.com & ijesos@outlook.com
www.ijesos.com

ESBİD, Eğitim ve Sosyal Bilimlerin çeşitli yönlerini ele alan çalışmalar yayınlamaktadır. Çalışmaların değerlendirme süreci, çift kör hakemlik ilkesine uygun olarak yürütülmektedir. Yaşam boyu öğrenmeyi disiplinler arası bir alan olarak görerek antropoloji, sosyal bilimler, demografi, eğitim, epidemiyoloji ve istatistik, ekonomi, ekonometri, yönetim ve organizasyon bilimi, politika çalışmaları, psikoloji, sosyoloji ve benzeri nitel araştırmalar bu kapsamdadır. Nitelikli ampirik analizler, teorik katkılar, metodolojik çalışmalar ve geniş bir okuyucu kitlesinin erişebileceği incelemeler memnuniyetle karşılanmaktadır. Makaleler, zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın koşullar, ilişkiler ve sonuçları dahil olmak üzere yaşam seyrinin tüm bölümlerine yada belirli olaylara odaklanabilir.

IJESOS publishes studies that address various aspects of education and the social sciences. The evaluation process of the studies is conducted in accordance with the double-blind peer review principle. Embracing lifelong learning as an interdisciplinary domain, the journal welcomes qualitative research across fields such as anthropology, social sciences, demography, education, epidemiology and statistics, economics, econometrics, management and organizational studies, policy analysis, psychology, sociology, and related disciplines. High-quality empirical analyses, theoretical contributions, methodological innovations, and reviews accessible to a broad readership are particularly encouraged. Submissions may focus on specific events or encompass all stages of the life course, including the conditions, relationships, and outcomes involved, without restrictions of time or place.

This is an open-access journal distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)

Copyright © 2025 IJESOS

APPROACHES TO GREEN ECONOMY: A CONCEPTUAL OVERVIEW
YEŞİL EKONOMİYE DAİR YAKLAŞIMLAR: KAVRAMSAL BİR GENEL BAKIŞ

Mehtap İŞLER

Şef; Türkiye Şeker Fabrikaları A.Ş. / İktisat ABD [Aksaray Üniv.]
Chief; Türkiye Sugar Factories Corp. / Economy Dep. [Aksaray Univ.]
e-posta: misler@turkseker.gov.tr
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9188-9260>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Derleme Makalesi / Review Article
Geliş Tarihi / Date Received: 05 Ekim 2025 / 05 October 2025
Kabul Tarihi / Date Accepted: 11 Kasım 2025 / 11 November 2025
Yayın Tarihi / Date Published: 03 Aralık 2025 / 03 Dec 2025
Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / Dec 25
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17773977>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

İşler, M. (2025). Approaches to green economy: A conceptual overview. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 85–101.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17773977>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

**This article is derived from the thesis titled "Investigation of Sustainable Green Economy in the Example of Türkiye", (2025).*

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Abstract

This study is a literature review examining theoretical approaches to sustainable green economic growth. Recently, the global economy has faced challenges such as the 2008 crisis, the Russo-Ukrainian War, the Covid-19 pandemic, stress in the Asia-Pacific region, and tensions in the Middle East. Green Economics, on the other hand, proposes appealing structural solutions that prioritize nature and offer competitive sustainable development. The first of the three well-known perspectives on Green Economics, the optimistic green growth view, is expressed in conjunction with the Environmental Kuznets Curve, while the Growth-Agnostic view can be considered a critique of this optimistic view. The optimistic green growth view posits that technological progress and economic development are key to solving environmental problems. The Growth-Agnostic view, on the other hand, emphasizes a focus on social welfare, arguing that economic growth or environmental sustainability alone are insufficient. Each perspective can be considered internally consistent or requiring further proof. In this context, in light of both perspectives, developing and implementing green sustainable development plans centered on social welfare theoretically presents a challenging option. However, considering the example of the Scandinavian countries, which have made significant progress in this area, it's clear that it's not impossible. A third view, the degrowth approach, represents a school of thought that favors economic degrowth.

Keywords: Green economy, economic growth, sustainability

ÖZET

Bu çalışma, sürdürülebilir yeşil ekonomik büyümeye dair teorik yaklaşımları inceleyen bir yazın taramasıdır. Son zamanlarda Dünya ekonomisi; 2008 krizi, Rusya-Ukrayna Savaşı, Covid-19 Salgını, Asya Pasifikteki stres, Ortadoğu'daki gerginlikler gibi bazı meydan okumalara maruz kalmıştır. Yeşil Ekonomi ise doğayı merkeze alan ve rekabetçi sürdürülebilir kalkınma vaadiyle kulağa hoş gelen yapısal çözümler önermektedir. Yeşil Ekonomiye dair üç bilindik bakış açısından birincisi olan iyimser yeşil büyüme yanlısı görüş, Çevresel Kuznets Eğrisi eşliğinde ifade edilirken, Büyüme-Agnostik görüş ise bu iyimser görüşe bir eleştiri mahiyetinde değerlendirilebilir. İyimser yeşil büyüme yanlısı görüşte teknolojik ilerlemenin ve ekonomik kalkınmanın çevresel sorunları çözmenin anahtarı olduğu dile getirilir. Büyüme-Agnostik görüşe göre ise ekonomik büyümenin veya çevresel sürdürülebilirliğin tek başına yeterli olmadığı savıyla birlikte, sosyal refaha odaklanma vurgusu yapılır. Her bir bakış açısının kendi içinde tutarlı ya da ispata muhtaç yönlerinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda her iki görüş ışığında teorik olarak sosyal refah merkezli yeşil sürdürülebilir kalkınma planları geliştirmek ve bu planları hayata geçirmek zor bir seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat bu konuda kayda değer mesafe kat etmiş olan İskandinav ülkeleri örneğine bakıldığında imkânsız olmadığı aşikardır. Üçüncü bir görüş olan *küçülme* (degrowth) yaklaşımı ise iktisadi küçülme yanlısı bir düşünce akımını temsil eder.

Anahtar sözcükler: Yeşil ekonomi, ekonomik büyüme, sürdürülebilirlik.

Introduction

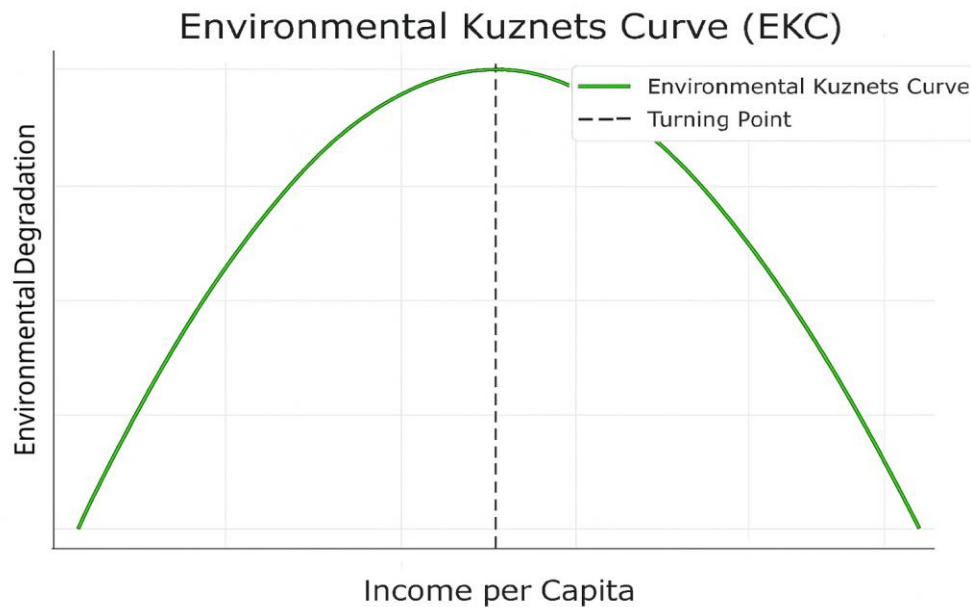
Social imbalance, coupled with socioeconomic instability and unemployment, exacerbates the effects of crises (Arıkan, 2022, p. 20). According to Grand and D'Elia (2018: 4–5), the popularity of the concepts of Sustainable Development and Green Growth has increased significantly, especially after the financial crisis of 2008. Indeed, economic crises have played an important role in the emergence of the Green Economy.

Table 1. Official Historical Development of the Sustainable Green Economy

Year	Event	Location	Common Name
1972	UN Conference on the Human Environment	Stockholm, Sweden	Stockholm Declaration
1987	UN World Commission on Environment and Development	Global	Brundtland Report
1992	UN Conference on Environment and Development	Rio de Janeiro, Brazil	Rio Declaration
1993	UN World Conference on Human Rights	Vienna, Austria	Vienna Declaration
1994	International Conference on Population and Development	Cairo, Egypt	Cairo Conference
1995	World Summit for Social Development	Copenhagen, Denmark	Copenhagen Summit
1996	UN Habitat II	Istanbul, Türkiye	Istanbul Conference
1997	Kyoto Protocol	Kyoto, Japan	Kyoto Protocol
2002	World Summit on Sustainable Development	Johannesburg, South Africa	Johannesburg Summit
2005	Entry into Force of the Kyoto Protocol	Global	Kyoto Protocol
2007	UN Climate Change Conference	Bali, Indonesia	Bali Roadmap
2012	UN Conference on Sustainable Development	Rio de Janeiro, Brazil	Rio+20
2015	UN Sustainable Development Summit	New York, USA	Agenda 2030: 17 Goals
2015	UN Climate Change Conference	Paris, France	COP21
2019	UN Climate Action Summit	New York, USA	Climate Action Summit
2021	UN Climate Change Conference	Glasgow, UK	COP26

Source: Author's compilation.

Among three well-established perspectives on the relationship between the economic growth and environment, the first, optimistic green growth, can be expressed through the framework of the Environmental Kuznets Curve. In contrast, the growth-agnostic perspective serves as a critical response to this optimistic stance, questioning its underlying assumptions and proposing alternative priorities.



Graph 1: EKC Curve

The optimistic green growth perspective is based on the assumption that technological progress and economic development are the primary drivers of overcoming environmental challenges. This approach posits that technological advances will increase energy efficiency, encourage the adoption of renewable energy sources, and reduce pollution, thereby contributing to environmental protection as economic prosperity increases (Grossman & Krueger, 1995; Acemoglu, Aghion, Bursztyn, & Hémous, 2012). However, this optimistic perspective is subject to criticism from the "Rebound Effect," also known as the "Jevons Paradox." According to this paradox, improvements in energy efficiency can lead to lower energy prices, which in turn stimulate increased energy demand, ultimately leading to higher overall energy consumption, potentially exacerbating environmental degradation (Sorrell et al., 2009).

In contrast, a growth-agnostic perspective argues that neither economic growth nor environmental sustainability alone is sufficient. Instead, the primary concern is the preservation and improvement of social welfare. Within this framework, the construction of a just society, the fulfillment of basic human needs, and the improvement of individual well-being are considered primary goals (Van den Bergh, 2019). Gallopín (2003) also emphasizes that in a system geared towards social welfare, all inputs and outputs are directly or indirectly interconnected.

Consequently, this view advocates a broader analytical perspective, arguing that the ultimate goal should be the improvement of social welfare, rather than narrowly focusing on a single variable such as environmental factors or economic growth.

The third perspective, known as the degrowth approach, advocates for the deliberate reduction of economic activity. According to Turgut (2014: 137–138), this school of thought envisions a radical transformation of the consumption-driven economic order that has been entrenched since the Industrial Revolution. Through comprehensive social reforms, the transition to economic contraction is expected to lead to reduced demand, a corresponding decline in production, improved resource efficiency, and ecological restoration—the core expectations of degrowth advocates.

However, Berktaş (2023: 8) questions the practical applicability of the degrowth thesis, arguing that there is no widespread demand for such social reforms in contemporary consumer societies. Given the urgency of halting further growth, the applicability of degrowth policies remains uncertain.

Furthermore, it cannot be claimed that most governments currently view environmental protection as a primary function (Jänicke, 2007: 342). Yet states are both agents and objects of green transformation (Büchs et al., 2011). Just as the world needs a green transformation, states themselves need a green transformation. In this context, the sincere efforts of civil society organizations effectively coordinated by governments and the private sector's development of cleaner technologies within a robust legal framework could offer a win-win scenario for all stakeholders in ecological modernization (Meadowcroft, 2005: 479-480).

Method

The study is a conceptual literature review examining approaches to the green economy and sustainable growth. Methodologically, key theoretical studies in the literature, international institutional reports and recent academic articles were subjected to a qualitative analysis.

The collected data has been synthesized to classify the three main schools of thought on the green economy (optimistic green growth, Growth-Agnostic view, and degrowth perspective) and to compare the underlying theoretical assumptions (e.g., Environmental Kuznets Curve) and their focus on social welfare.

Literature Review

The literature shows that numerous environmental reports published by international organizations (most notably the 1987 Brundtland Report (WCED, 1987)) played a formative role in shaping the discourse on the green economy. In recent years, institutions such as the OECD, BIS, and the United Nations have produced analyses examining the impact of circular economy policies on green

employment and economic growth. One of the most important recent initiatives is the European Green Deal, a 2019 manifesto-like document from the European Commission that aims to reduce greenhouse gas emissions across Europe to net zero by 2050 (Can, 2022: 1).

Nobel Prize-winning economist Daron Acemoğlu (2012) has made significant contributions to studies investigating the balance between economic growth and environmental sustainability. His analyses focus on how technological innovation and government policies can influence environmental outcomes. Acemoğlu's research highlights the importance of adopting green technologies, arguing that environmentally friendly innovations can simultaneously promote economic growth and reduce ecological damage.

Elinor Ostrom (2010), who was awarded the Nobel Prize in Economics for her work on the management of common pool resources, investigates how the collective management of natural assets affects economic sustainability. In her work titled "Governing the Commons" she emphasizes the importance of community-based governance models within the framework of the green economy.

Former US Vice President and Presidential Candidate Al Gore, together with the Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), received the 2007 Nobel Peace Prize. The award recognized their efforts to generate and disseminate information about anthropogenic climate change and to prepare the ground for necessary countermeasures. The IPCC's climate-focused research has also inspired many environmental documentaries in subsequent years (Nobel Prize, 2024).

One of the early pioneers of the green economy, Kenneth Boulding (2013: 3–14), presented fundamental views on resource scarcity and the sustainability of growth. Perspectives on the sustainable use of natural resources in the context of economic expansion continue to occupy an important place in the green economy literature.

Pearce (1989) contributed to the early development of the Green Economy (GE) concept by focusing environmental economics research on the sustainable use of natural resources. His work systematically examined the environmental impacts of economic activities, establishing fundamental perspectives for this field.

Fatih Birol (2014: 21–33), Chief Economist at the International Energy Agency (IEA), has produced influential work on energy policies and green growth. He is particularly known for his emphasis on renewable energy strategies and his advocacy for a sustainable and environmentally friendly transformation of the energy sector. Birol's analyses of global energy trends highlight the need to reduce dependence on fossil fuels and emphasize the importance of long-term, sustainable energy strategies for policymakers.

Rees (1996: 53–72), one of the pioneers of the ecological footprint concept, focused his research on measuring the environmental impacts of economic activities and developing sustainable development policies. His seminal work, *Our*

Ecological Footprint, provides valuable insights for understanding the environmental consequences of green economy policies.

Jacobs (2023) explores how green economy policies can support post-COVID-19 economic recovery. His work examines the potential impacts of the “Green New Deal” framework on green transformation and economic growth, providing a timely analysis of policy integration in the wake of global upheaval.

Daly (1991) positioned himself as one of the leading advocates of the green economy by bringing an innovative perspective to sustainable development. He proposed a balanced economic growth model that respects ecological limits and argued that economies must be restructured within the constraints of limited natural resources. Daly's contributions include the development of fundamental concepts at the heart of contemporary sustainability discourse, such as the circular economy, full employment, and resource efficiency.

Aşıcı and Şahin (2021: 1–50), in their study titled *The Green Economy*, examined the conceptual and theoretical framework of the green economy and evaluated the policy measures implemented during Türkiye's transition to a green economy model. Using a SWOT analysis, the article identifies the strengths and weaknesses of renewable energy sources in the Turkish context.

Bao and Xu (2019: 483–493) investigated the impact of renewable energy consumption on urbanization and economic growth in Chinese provinces and regions. Their findings show that renewable energy use has a positive effect on economic growth.

Foster et al. (2011) examine the environmental consequences of capitalism and analyze how the green economy can mitigate these effects. Their research provides in-depth insights into ecological crises and sustainable development.

Jacobs (1991) analyzes the relationship between sustainable development and environmental policy by addressing the political and social dimensions of the green economy.

Koyuncu and Karabulut (2021: 466–482) aim to determine the long-term effects of sustainable energy sources and ecological footprint on economic growth in their quantitative study on renewable energy in the context of sustainable growth and green economy, using Türkiye as a case study. Using data from 1961 to 2015 and applying the Threshold Autoregressive (TAR) model, they found that renewable energy consumption contributes positively to Türkiye's long-term economic growth, while the impact of the ecological footprint on growth varies according to threshold values.

Sarıcı and Erikli (2022: 98–119) comprehensively reviewed the national and international literature on the green economy, green products, green productivity, and sustainability, and classified 66 international and 54 local studies using content analysis.

Al (2019: 112–124), in his study titled *Sustainable development and green economy: A composite index proposal for Türkiye*, argues that the green economy, accepted as a fundamental element of sustainability, aims to reconcile the tension between environmental threats and economic goals. The study also includes a green economy index calculation covering the period 2002–2015.

Alam and Murad (2020: 382–390) examine the effects of energy from sustainable production on consumption in OECD countries, taking into account factors such as economic growth, trade deficits, and technological progress. Their findings show that renewable energy use supports economic growth.

Apergis and Payne (2010: 656–660) analyze the relationship between economic development and renewable energy consumption in OECD countries. Based on panel data analysis, they find that renewable energy consumption has a positive effect on economic growth.

Menyah and Wolde-Rufael (2010: 1374–1382) examine the interaction between energy consumption, pollutant emissions, and economic growth in their study on South Africa. Their findings reveal that although energy consumption has a positive effect on economic growth, there is an urgent need to reduce pollutant emissions.

Büchs et al. (2011) emphasize the necessity of reducing carbon emissions and propose policies aimed at mitigating climate change. Their work contributes to the development of climate-sensitive economic strategies within the framework of a green economy.

Zhang et al. (2019) examine the impact of green innovation on company performance among publicly traded companies in China. Their findings show that green innovation has a positive effect on corporate performance and strengthens the economic rationale for environmental technological investments.

Barbier (2010, 2012, 2013) and Barbier & Markandya (2013) have produced groundbreaking research on the green economy and sustainable development, with a particular emphasis on the “Green New Deal” and post-crisis economic recovery. Their contributions offer a macroeconomic perspective on integrating environmental sustainability into growth-oriented policy agendas.

Bozlağan (2005) traces the historical evolution of sustainability thinking and offers theoretical perspectives on the green economy and sustainable development. His work contextualizes contemporary green economy debates within a broader intellectual tradition.

Cato (2012) reinforces the theoretical foundations and practical applications of the green economy in his comprehensive book, *Green economics: an introduction to theory, policy and practice*. The book serves as an important reference for understanding the interdisciplinary nature of green economy policy.

Aşıcı and Şahin (2021) conduct an in-depth analysis of Türkiye's green economy policies and practices, evaluating the implementation and institutional dynamics of sustainable development strategies in the national context.

Rockström et al. (2009) present empirical findings on planetary boundaries and their effects on sustainable development, introducing the concept of a "safe operating space for humanity." Their work highlights the ecological constraints within which economic systems must operate.

Stern (2007), in his influential Stern Review, lays out the economic rationale for transitioning to a green economy. Examining the costs and risks associated with climate change, he advocates for proactive economic incentives to support mitigation efforts.

Stiglitz (2006), known for his work on economic development and social inequality, argues that climate action must be consistent with economic justice and sustainable growth. His research supports the integration of environmental and economic policies within the green economy paradigm.

Known for his critical approach to traditional growth models, Jackson (2009: 67–85) addresses the compatibility of economic growth with environmental and social sustainability. In his work *Prosperity Without Growth*, he argues for the necessity of transitioning to a green economy and advocates for alternative economic frameworks by criticizing the ecological consequences of unlimited economic expansion.

Ekins (2000) is widely recognized for his contributions to sustainable development and the green economy. His theoretical and empirical research explores how a balance can be achieved between economic growth and environmental sustainability. His book *Economic Growth and Environmental Sustainability* remains an important reference in this field.

Costanza et al. (1997: 253–260), a leading name in ecological economics, focuses on the valuation of ecosystem services and the assessment of the environmental impacts of economic activities. His work critically examines how the sustainable use of natural resources can be reconciled with economic growth.

Lovins & Hawken (1999) explore the role of renewable energy in facilitating the transition to a green economy. Their research emphasizes the interrelationship between economic growth and environmental protection, focusing particularly on energy efficiency and sustainable energy systems.

Raworth's (2023) study, *Doughnut Economics*, presents a revised framework for circular economy and sustainable development policy. The model aims to increase social welfare within planetary boundaries and provide a normative guide for green economic planning.

Kılıç (2019) analyzes the balance between the green economy, environmental sustainability, and economic development in Türkiye. The study also evaluates national strategies for the green economy and the macroeconomic effects of renewable energy use.

Öztürk (2020: 67–83) examines Türkiye's renewable energy policies and environmental economy, analyzing the impact of green growth strategies on national economic performance.

Geels (2011: 24–40) offers theoretical perspectives on the green economy and sustainable development with a multi-level view of sustainability transitions. His work emphasizes the systemic nature of socio-technical change.

Weinthal (2023) examines the intersection of environmental peacebuilding and green economy policies, analyzing how sustainable development initiatives can affect peace processes in conflict-affected regions.

Meo et al. (2022) investigate the role of the green economy in sustainability and green finance, emphasizing the importance of financial instruments in reducing carbon emissions and supporting ecological goals.

Colenbrander et al. (2023) aim to contribute to the climate finance literature by assessing whether India's financial system is ready for a low-carbon transition and identifying institutional and policy gaps.

Additional studies featured in the journal *Sustainable Earth Reviews* (2024) highlight the importance of deep technological transformations in advancing sustainable production. These studies argue that incremental innovations are insufficient and that more radical technological changes are necessary to achieve long-term sustainability goals.

Conclusion

This study examines the concept of sustainable green economy from both theoretical and empirical perspectives, covering global perspectives as well as Türkiye's specific context. In the literature, green economy is defined as an approach that aims to integrate environmental sustainability with economic development. The findings show that technological progress and economic growth have the potential to contribute to solving environmental problems. However, this contribution must be evaluated within a framework that does not neglect social welfare. Therefore, it has been concluded that environmental sustainability cannot be based solely on economic growth; on the contrary, it requires a policy orientation that focuses on social welfare. Furthermore, following the turning point predicted by the Environmental Kuznets Curve hypothesis, the consistent implementation of pollution reduction measures and green transformation policies becomes imperative.

Empirical studies show that Türkiye has significant potential for green economic transformation in line with its sustainable development goals. To fully realize this

potential, it is essential to increase the use of renewable energy sources, invest in energy efficiency, and encourage the widespread adoption of environmentally friendly technologies. In the empirical part of the author's thesis study, it was determined that Turkey's economic growth and environmental pollution curve had passed its turning point by 2015. In this context, it is critically important to establish and implement comprehensive policy frameworks that encourage cooperation at both the national and international levels.

Ultimately, the green economy is conceptualized as a holistic paradigm that supports not only environmental sustainability but also economic growth and social welfare. Türkiye can play a leading role in achieving green economy goals through efficient resource management and innovative policy approaches. The findings of this study are considered to be instructive in terms of both academic discourse and policy-making. It seems possible for political actors to steer the economy towards a green transformation; however, this process requires more explicit participation from both public institutions and private sector stakeholders.

Recommendations

This study examines both the historical and current dynamics of the transition to a sustainable green economy globally and in Türkiye. Based on the findings, the following recommendations may serve as a strategic guide for academics, bureaucrats, policymakers, and practitioners:

1. **Promotion of Green Growth Strategies:** Policies aimed at increasing the use of renewable energy should be implemented to strike a balance between economic growth and environmental sustainability in Türkiye. Investment in low-carbon technologies should be encouraged, and research and development (R&D) activities in this field should be actively supported.
2. **Development of Data Integration:** High-quality and detailed data sets should be developed to better analyze the relationship between economic growth and environmental degradation. Sector-specific environmental and economic indicators should be examined in depth. In addition to global resources such as the World Bank Open Data platform, establishing and strengthening local databases will increase both the quality and quantity of scientific research.
3. **Sectoral Transformation and Innovation:** New and dynamic policies aligned with green transformation goals should be developed in the agriculture, industry, and energy sectors. Measures promoting sustainable agricultural practices, energy efficiency projects, and the reduction of pollution in industrial activities should be expanded.
4. **Strengthening International Cooperation:** International cooperation should be strengthened in line with the Paris Climate Agreement and the United Nations Sustainable Development Goals. Binding decisions should be taken by official authorities. In this context, mobilizing financial resources and facilitating technology transfer are essential.

5. Education and Awareness Programs: To strengthen the social foundations of the transition to a green economy, educational initiatives and community-based projects that raise environmental awareness should be developed. In the long term, this will encourage sustainable consumption and production habits. Education programs for young people and children should include experiential activities that enable them to internalize environmental values through direct participation. Alignment of Environmental and Economic Policies: To support the positive implications of the Environmental Kuznets Curve, environmental regulations and economic policies must be harmonized. Multi-sectoral strategies should be designed to balance energy consumption, carbon emissions, and economic growth.
6. Public-Private Sector Collaboration: Collaboration between public institutions and the private sector should be intensified throughout the green transformation process. Public incentives to finance green projects should be combined with private sector investments, and coordination mechanisms should be strengthened. The public sector should take proactive steps to facilitate voluntary private initiatives.

These recommendations are not only applicable to Türkiye but can also offer viable strategies for other developing economies striving to achieve sustainable development goals. The findings of this study can serve as a foundation for more comprehensive research in this field in the future.

References

- Acemoğlu, D., Aghion, P., Bursztyn, L., & Hemous, D. (2012). The environment and directed technical change. *American Economic Review*, 102(1), 131–166. <https://doi.org/10.1257/aer.102.1.131>
- Akar, H. (2021). Yeşil ekonomiye geçiş sürecinde kamu altyapı yatırımı olarak karayolu harcamalarının analizi [An analysis of highway expenditures as public infrastructure investments during the transition to the green economy] (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University, Türkiye).
- Al, İ. (2019). Sürdürülebilir kalkınma ve yeşil ekonomi: Türkiye için bir endeks önerisi [Sustainable development and green economy: A composite index proposal for Türkiye]. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 112–124. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.473413>
- Alam, M., & Murad, W. (2020). The impacts of economic growth, trade openness and technological progress on renewable energy use in OECD countries. *Renewable Energy*, 145, 382–390. <https://doi.org/10.1016/j.renene.2019.06.002>
- Apergis, N., & Payne, J. E. (2010). Renewable energy consumption and economic growth: Evidence from a panel of OECD countries. *Energy Policy*, 38(1), 656–660. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2009.09.002>
- Arıkan, N. İ. (2022). İşsizlik ve enerji ilişkisi: Bir yazın taraması. *Ases Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 19–24.
- Aşıcı, A. A., & Şahin, Ü. (2021). *Yeşil Ekonomi [The Green Economy]* (Vol. 52). İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Bao, C., & Xu, M. (2019). Cause and effect of renewable energy consumption on urbanization and economic growth in China's provinces and regions. *Journal of Cleaner Production*, 231, 483–493. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.05.202>

- Barbier, E. B. (2010). *A global green new deal: Rethinking the economic recovery*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barbier, E. B. (2012). The green economy post Rio+20. *Science*, 338(6109), 887–888.
- Barbier, E. B., & Markandya, A. (2013). *A new blueprint for a green economy*. London: Routledge.
- Berktaş, Ş. N. (2023). Yeşil ekonomide rüzgâr enerjisinin ekonomik büyüme üzerindeki etkisi: Avrupa Birliği ve Türkiye örneği [The impact of wind energy on economic growth in the green economy: The case of the European Union and Türkiye] (Doctoral dissertation, Eskişehir Osmangazi University, Türkiye).
- Biol, F. (2014). Global energy trends: Implications for energy security and the environment. *Energy Policy Journal*, 2(4), 21–33.
- BMKP. (2019). *Human Development Report 2019: Beyond income, beyond averages, beyond today*. United Nations Development Program.
- Boulding, K. E. (2013). *The economics of the coming spaceship Earth*. In *Environmental quality in a growing economy* (pp. 3–14). RFF Press.
- Bozlağan, R. (2005). Sürdürülebilir gelişme düşüncesinin tarihsel arka planı [The historical background of sustainable development thought]. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 50, 1011–1028.
- Can, G. (2022). Avrupa Yeşil Mutabakatının Türkiye ekonomisine ve iklim politikalarına olası yansımaları [Possible reflections of the European Green Deal on the Turkish economy and climate policies]. İstanbul: İş Bankası Yayınları.
- Cato, M. S. (2012). *Green economics: An introduction to theory, policy and practice*. Routledge.
- Colenbrander, S., Vaze, P., Vikas, C., Ayer, S., Kumar, N., & Burge, L. (2023). Low-carbon transition risks for India's financial system. *Global Environmental Change*, 78, 102634. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102634>
- Costanza, R., d'Arge, R., de Groot, R., Farber, S., Grasso, M., Hannon, B., ... & Belt, M. (1997). *The value of the world's ecosystem services and natural capital*. *Nature*, 387(6630), 253–260.
- Daly, H. E. (1991). *Steady-state economics* (2nd ed.). Washington, DC: Island Press.
- Ekins, P. (2000). *Economic growth and environmental sustainability: The prospects for green growth*. London: Routledge.
- Foster, J. B., Clark, B., & York, R. (2010). *The ecological rift: Capitalism's war on the Earth*. New York: Monthly Review Press.
- Gallopín, G. (2003). *Sostenibilidad y desarrollo sostenible: Un enfoque sistémico*. Santiago de Chile: División de Desarrollo Sostenible y Asentamientos Humanos.
- Geels, F. W. (2011). The multi-level perspective on sustainability transitions: Responses to seven criticisms. *Environmental Innovation and Societal Transitions*, 1(1), 24–40.
- Grossman, G. M., & Krueger, A. B. (1995). Economic growth and the environment. *The Quarterly Journal of Economics*, 110(2), 353–377.
- Jacobs, M. (1991). *The green economy: Environment, sustainable development and the politics of the future*. Vancouver: UBC Press.
- Jacobs, M. (2023). *Green new deal and post-Covid economic recovery: Lessons for sustainable growth*. Policy Press.
- Jackson, T. (2009). *Prosperity without growth: Economics for a finite planet*. London: Earthscan.
- Kılıç, M. (2019). Türkiye'de yeşil ekonomi politikaları [Green economy policies in Türkiye]. *İktisat ve Çevre Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 45–60.
- Koyuncu, T., & Karabulut, T. (2021). Türkiye'de sürdürülebilir kalkınma ve yeşil ekonomi açısından yenilenebilir enerji: Ampirik bir çalışma [Renewable energy in terms of sustainable development and green economy in Türkiye: An empirical study]. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 17(2), 466–482. <https://doi.org/10.17130/ijmeh.800169>
- Lovins, A. B., Lovins, L. H., & Hawken, P. (1999). *Natural capitalism: Creating the next industrial revolution*. Boston: Little, Brown and Company.
- Meo, M. S., & Abd Karim, M. Z. (2022). The role of green finance in reducing CO2 emissions: An empirical analysis. *Borsa Istanbul Review*, 22(1), 169–178.
- OECD. (2017). *Investing in climate, investing in growth*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264273528-en>

- Ostrom, E. (2010). *Governing the commons: The evolution of institutions for collective action*. Cambridge University Press.
- Öztürk, M. (2020). Türkiye'nin yeşil ekonomi ve sürdürülebilir kalkınma stratejileri [Türkiye's green economy and sustainable development strategies]. *Çevre Ekonomisi Dergisi*, 4(1), 67–83.
- Raworth, K. (2023). *Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st-century economist*. Chelsea Green Publishing.
- Rockström, J., Steffen, W., Noone, K., Persson, Å., Chapin, F. S., Lambin, E. F., ... & Foley, J. A. (2009). A safe operating space for humanity. *Nature*, 461(7263), 472–475. <https://doi.org/10.1038/461472a>
- Rees, W. E., & Wackernagel, M. (1996). *Our ecological footprint: Reducing human impact on the earth* (pp. 53–72). New Society Publishers.
- Sarıcı, R., & Erikli, S. (2022). Yeşil ürün, yeşil ekonomi, yeşil üretim ve sürdürülebilirlik kapsamında yapılan araştırmalara yönelik içerik analizi [Content analysis of research on green products, green economy, green production, and sustainability]. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 25(1), 98–119. <https://doi.org/10.55931/ahbvtfd.1114968>
- Sorrell, S., Dimitropoulos, J., & Sommerville, M. (2009). Empirical estimates of the direct rebound effect: A review. *Energy Policy*, 37(4), 1356–1371. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2008.11.026>
- Stern, N. (2007). *The economics of climate change: The Stern review*. Cambridge University Press.
- Stiglitz, J. E. (2006). *Making globalization work*. W. W. Norton & Company.
- Turgut, G. (2014). Ekolojik sürdürülebilirlik ve küçülme [Ecological sustainability and degrowth]. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(2), 137–165.
- United Nations. (1972). *Stockholm Declaration: United Nations Conference on the Human Environment*. Stockholm, Sweden: United Nations.
- United Nations. (1987). *Our Common Future: Report of the World Commission on Environment and Development (Brundtland Report)*. New York: United Nations.
- United Nations. (1992). *Rio Declaration on Environment and Development: United Nations Conference on Environment and Development*. Rio de Janeiro, Brazil: United Nations.
- United Nations. (1993). *Vienna Declaration and Programme of Action: World Conference on Human Rights*. Vienna, Austria: United Nations.
- United Nations. (1994). *Cairo Declaration: International Conference on Population and Development*. Cairo, Egypt: United Nations.
- United Nations. (1995). *Copenhagen Declaration: World Summit for Social Development*. Copenhagen, Denmark: United Nations.
- United Nations. (1996). *Habitat II Declaration: United Nations Conference on Human Settlements (Istanbul Conference)*. Istanbul, Türkiye: United Nations.
- United Nations. (1997). *Kyoto Protocol to the United Nations Framework Convention on Climate Change*. Kyoto, Japan: United Nations.
- United Nations. (2002). *Johannesburg Declaration: World Summit on Sustainable Development*. Johannesburg, South Africa: United Nations.
- United Nations. (2005). *Kyoto Protocol: Entry into Force*. New York: United Nations.
- United Nations. (2007). *Bali Road Map: United Nations Climate Change Conference*. Bali, Indonesia: United Nations.
- United Nations. (2012). *Rio+20: United Nations Conference on Sustainable Development*. Rio de Janeiro, Brazil: United Nations.
- United Nations. (2015a). *Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development (Agenda 2030: 17 Goals)*. New York: United Nations.
- United Nations. (2015b). *Paris Agreement: United Nations Climate Change Conference (COP21)*. Paris, France: United Nations.
- United Nations. (2019). *United Nations Climate Action Summit*. New York: United Nations.
- United Nations. (2021). *United Nations Climate Change Conference (COP26)*. Glasgow, United Kingdom: United Nations.

- Van den Bergh, J. C. J. M. (2019). Agrowth instead of anti- and pro-growth: Less polarization, more support for sustainability/climate policies. *The Journal of Population and Sustainability*, 4(1), 3–23.
- Weinthal, E. (2023). Environmental peacebuilding and green economies: Integrating sustainability into post-conflict recovery. *Journal of Environmental Policy*, 17(2), 22–45. <https://doi.org/10.1080/14693062.2023.1234567>
- WCED (World Commission on Environment and Development). (1987). *Our Common Future*. Oxford: Oxford University Press.

Acknowledgments

The author acknowledge the use of Gemini (Google) for assistance with the English language translation and/or editing of this manuscript. The authors have reviewed the final content and take full responsibility for the accuracy and integrity of the text.

Extended Abstract

The increasing urgency of environmental degradation and recurring global crises, including the 2008 financial crisis, the COVID-19 pandemic, and the Russia-Ukraine conflict, have intensified global interest in sustainable development. In this context, the green economy has emerged as a paradigm that aims to integrate economic growth with ecological balance. Derived from the author's 2025 thesis, "Investigation of Sustainable Green Economy in the Example of Türkiye" this study presents a theoretical review of fundamental approaches to the green economy and examines their impact on sustainable growth, welfare, and policy design.

The article identifies three main theoretical perspectives: the optimistic pro-green growth view, the growth-independent (degrowth) approach, and the degrowth perspective. The pro-green growth view, based on the Environmental Kuznets Curve (EKC) hypothesis, argues that economic growth initially worsens environmental quality but improves it once income reaches a critical threshold. Proponents argue that technological innovation and renewable energy use can decouple growth from environmental harm and that sustainability can be achieved through market mechanisms and innovation (Grossman and Krueger, 1995; Acemoglu et al., 2012). However, this optimism is balanced by the Jevons Paradox (rebound effect), which implies that efficiency gains can paradoxically increase overall resource use (Sorrell et al., 2009).

Growth-indifferent or Growth Perspective (Van den Bergh, 2019) rejects growth as an ultimate goal and prioritizes human well-being, equality, and ecological stability. This view challenges GDP-based economic orthodoxy by emphasizing multidimensional well-being indicators such as social inclusion, equality, and institutional resilience. In this sense, sustainability depends not only on economic efficiency but also on systemic coherence between environmental and social systems. Gallopín (2003) emphasizes that economic and ecological processes are integral parts of a complex system and require integrated policy approaches consistent with the Sustainable Development Goals (SDGs).

The degrowth approach offers a more radical critique, arguing that continuous industrial expansion leads to ecological excess and social inequalities (Turgut, 2014). Its proponents advocate for reduced production and consumption and a stable economy focused on sufficiency and social well-being. However, scientists note that downsizing is politically and socially challenging to implement, given global consumption habits and institutional inertia (Berktaş, 2023).

The study built upon these theoretical frameworks, examines key turning points that have shaped global environmental policy: from the 1972 Stockholm Conference and the 1987 Brundtland Report (Our Common Future) to the 2015 Paris Agreement and the 2019 European Green Deal. These events signal the gradual institutionalization of environmental principles in global economic governance. Empirical studies such as those by Apergis and Payne (2010) and Bao and Xu (2019) show that renewable energy investments can boost growth and reduce emissions when supported by consistent policy frameworks. Similarly, Daly (1991) and Raworth (2023) advocate for economic systems that remain within planetary boundaries while ensuring social justice.

For Türkiye, the green economy presents both opportunities and constraints. The country has significant renewable energy potential and has aligned parts of its national strategy with the UN's 2030 Agenda. Studies by Aşıcı and Şahin (2021) and Koyuncu and Karabulut (2021) show that the widespread use of renewable energy contributes positively to long-term growth and employment. However, policy inconsistency, limited data integration, and weak institutional coordination hinder progress. To advance the green transition, public-private partnerships must be strengthened, and environmental goals must be integrated into fiscal and industrial policy.

The article concludes that sustainable green growth is only possible when environmental, social, and economic goals are pursued together. Governments must strike a balance between regulation and innovation by providing incentives for clean technologies while ensuring the benefits of the green transition are distributed fairly. Transparent governance, technological innovation, and inclusive participation are the key drivers of long-term success.

At its core, the green economy represents a holistic model that combines environmental integrity with social well-being, redefining prosperity beyond GDP. For Türkiye and similar developing economies, progress toward sustainability depends more on political will, institutional reforms, and collective commitment than on technical competence. The study contributes to the literature by clarifying theoretical debates on green economy thinking and providing a framework for integrating social welfare and environmental protection into economic policy.

Genişletilmiş Özet

Çevresel tahribatın artan aciliyeti ve 2008 finansal çöküşü, COVID-19 pandemisi ve Rusya-Ukrayna çatışmasını da içeren ve tekerrür eden küresel krizler, sürdürülebilir kalkınmaya yönelik küresel ilgiyi cezbetmiştir. Bu bağlamda yeşil ekonomi, ekonomik büyümeyi ekolojik denge ile bütünleştirmeyi amaçlayan bir paradigma olarak ortaya çıkmıştır. Yazarın 2025 tarihli "Sürdürülebilir Yeşil Ekonominin Türkiye Örneğinde İncelenmesi" başlıklı tezinden türetilen bu çalışma, yeşil ekonomiye yönelik temel yaklaşımların kuramsal bir incelemesini sunmakta ve bu yaklaşımların sürdürülebilir büyüme, refah ve politika tasarımı üzerindeki doğurgularını incelemektedir.

Makale üç ana kuramsal perspektifi tanımlamaktadır: iyimser yeşil büyüme yanlısı (pro-green growth) görüş, büyüme-agnostik (Agrowth) yaklaşım ve küçülme (degrowth) perspektifi. Çevresel Kuznets Eğrisi (ÇKE) hipotezine dayanan yeşil büyüme yanlısı görüş, ekonomik büyümenin başlangıçta çevre kalitesini kötüleştirdiğini, ancak gelir kritik bir eşiğe ulaştığında iyileştirdiğini öne sürmektedir. Bu görüşün savunucuları, teknolojik yeniliklerin ve yenilenebilir enerji kullanımının, büyümeyi çevresel tahribattan ayırabileceğini (decoupling) ve böylece sürdürülebilirliği piyasa mekanizmaları ve inovasyon yoluyla ulaşılabilir hale getirebileceğini savunmaktadır (Grossman & Krueger, 1995; Acemoglu vd., 2012). Ancak bu iyimserlik, verimlilik kazanımlarının paradoksal bir şekilde toplam kaynak kullanımını artırabileceğini ima eden Jevons Paradoksu (geri tepme etkisi) tarafından gölgelenmektedir (Sorrell vd., 2009).

Büyüme-agnostik veya Agrowth perspektifi (Van den Bergh, 2019), büyümeyi nihai bir hedef olarak reddetmekte ve insan esenliğini, eşitliği ve ekolojik istikrarı önceliklendirmektedir. Bu görüş, sosyal kapsayıcılık, hakkaniyet ve kurumsal dayanıklılık gibi çok boyutlu refah göstergelerini vurgulayarak GSYİH temelli iktisadi ortodoksiye meydan okumaktadır. Bu anlamda sürdürülebilirlik, yalnızca ekonomik verimliliğe değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal sistemler arasındaki sistemik uyuma da bağlıdır. Gallopín (2003), ekonomik ve ekolojik süreçlerin karmaşık bir sistemin ayrılmaz parçaları olduğunu ve Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA) ile uyumlu bütünleşik politika yaklaşımları gerektirdiğini vurgulamaktadır.

Küçülme yaklaşımı, sürekli endüstriyel genişlemenin ekolojik limit aşımına (overshoot) ve sosyal eşitsizliklere yol açtığını savunarak daha radikal bir eleştiri sunmaktadır (Turgut, 2014). Savunucuları, azaltılmış üretim ve tüketim ile yeterlilik ve toplumsal refahı merkeze alan bir durağan durum ekonomisi (steady-state economy) çağrısında bulunmaktadır. Bununla birlikte akademisyenler, küresel tüketim alışkanlıkları ve kurumsal atalet göz

önüne alındığında, küçülmeyi uygulamanın politik ve sosyal açıdan zorlu olduğuna dikkat çekmektedir (Berktaş, 2023).

Bu kuramsal çerçevelere dayanarak çalışma, 1972 Stockholm Konferansı ve 1987 Brundtland Raporu'ndan (Ortak Geleceğimiz) 2015 Paris Anlaşması ve 2019 Avrupa Yeşil Mutabakatı'na kadar küresel çevre politikasını şekillendiren başlıca mihenk taşlarını gözden geçirmektedir. Bu olaylar, çevresel ilkelerin küresel ekonomik yönetim içinde kademeli olarak kurumsallaşmasına işaret etmektedir. Apergis ve Payne (2010) ile Bao ve Xu (2019) tarafından yapılanlar gibi ampirik çalışmalar, yenilenebilir enerji yatırımlarının, tutarlı politika çerçeveleriyle desteklendiğinde büyümeyi artırabildiğini ve emisyonları azaltabildiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Daly (1991) ve Raworth (2023) de sosyal adaleti güvence altına alırken gezegenin sınırları (planetary boundaries) içinde kalan ekonomik sistemleri savunmaktadır.

**FAIR PLAY FİLMİNİN GOTTMAN ÇİFT ve AİLE TERAPİSİ BAĞLAMINDA
İNCELENMESİ**

ANALYSIS of the MOVIE *FAIR PLAY* in the CONTEXT of GOTTMAN COUPLE and
FAMILY THERAPY

İmge Dilara SÜLLÜ

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü / Lefkoşa-KIBRIS
Dep. of Psychology, Fac. of Arts and Science, Near East Univ./ Nicosia-CYPRUS
e-posta: sulluimgedilara@gmail.com
ORCID: orcid.org/0009-0005-7710-3205

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Yakın Doğu Üniv., Fen Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü / Lefkoşa-KIBRIS
Dep. of Psychology, Near East Univ. / Nicosia-CYPRUS
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0085-612X

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 31 Aralık 2024 / 31 December 2024

Kabul Tarihi / Date Accepted: 01 Haziran 2025 / 01 June 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025/ 02 December 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25/ Dec 25

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17777048

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Süllü, İ. D., & Karaaziz, M. (2025). *Fair Play* filminin Gottman çift ve aile terapisi bağlamında incelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 102-112. https://doi.org/10.5281/zenodo.17777048

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Öz:

Fair Play, hırs ve rekabetin merkezde olduğu ve aynı zamanda etik meseleleri de ele alan bir psikolojik gerilim filmidir. Film, bir finans şirketinde çalışan Emily ve Luck isimli çifti ele almaktadır ve Emily'nin terfi almasıyla ilişkilerinde oluşan çatışma sürecini inceler. Çalışmada kullanılacak olan Gottman Çift Terapisi yöntemi, Temelde bir ilişki terapisi ekolüdür. Daha çok sistemik terapi ve ilişki odaklı yaklaşımlar çerçevesinde yer alan Gottman Çift Terapisi, çiftler arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesi ve sorunların çözülmesi amacıyla geliştirilen, bilimsel temellere dayanan bir terapi modelidir. Dr. John Gottman ve Dr. Julie Schwartz Gottman tarafından oluşturulmuş olan yöntem, çiftlerin ilişkilerinde farkındalık kazanmasına, olumlu etkileşimlerini artırmasına ve uzun vadede kalıcı mutluluğu hedeflemesine yardımcı olur. Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden doküman analizi metoduyla oluşturulmuş olup *Fair Play* filminin Gottman çift terapisi bağlamında analiz edilmesi amacını gütmektedir.

Anahtar kelimeler: Gottman çift terapisi, *Fair Play* filmi, psikolojik gerilim.

Abstract:

Fair Play is a psychological thriller that centers on ambition and competition while simultaneously addressing ethical issues. The film focuses on Emily and Luke, a couple working at a financial firm, and examines the conflict dynamics that emerge in their relationship following Emily's promotion. The Gottman Method Couples Therapy, utilized in this study, is fundamentally a relationship therapy approach. Situated primarily within the framework of systemic therapy and relationship-oriented approaches, the Gottman Method is an evidence-based therapeutic model developed to strengthen couple relationships and resolve conflicts. Developed by Drs. John and Julie Schwartz Gottman, this method assists couples in gaining relationship awareness, increasing positive interactions, and aiming for sustainable long-term happiness. Employing the document analysis technique within the scope of qualitative research methods, this study aims to analyze the film *Fair Play* in the context of Gottman Method Couples Therapy.

Keywords: Gottman Method couples therapy, *Fair Play* movie, psychological thriller.

GİRİŞ

Gottman çift terapi yönteminin tarihi 1970'li yılların başında Dr. John Gottman tarafından başlatılan kapsamlı bir araştırma sürecine dayanmaktadır. Dr. Gottman, çiftlerin ilişkilerini incelemek amacıyla "*Aşk Laboratuvarı*" olarak bilinen araştırma merkezini kurarak, birden çok çiftin etkileşimlerini gözlemlemiştir (The Gottman Institute, 2024). Bu süreçte çiftlerin ilişkilerini güçlendiren veya zayıflatan dinamikleri anlamak için psikolojik, fizyolojik ve davranışsal veriler topladı. Dr. Gottman, çiftler arasındaki iletişim kalıplarının, tartışmaların yapılış biçiminin ve duygusal tepkilerin ilişki sağlığı üzerinde kritik bir rol oynadığını keşfetti. İlişkilerin uzun vadede başarılı olup olmayacağını tahmin edebileceği "Mahşerin dört atlısı" adı verilen dört olumsuz davranış kalıbını belirledi: eleştiri, savunmacılık, aşağılama ve duvar örme. 1990'lı yıllarda Dr. Julie Schwartz Gottman ile birlikte Gottman Enstitüsü'nü kurarak, bilimsel temellere dayalı çift terapisi yöntemini geliştirmişlerdir. Bu model, çiftlerin daha sağlıklı bir iletişim kurmasını sağlamak, çatışmaları çözmek ve duygusal bağlarını derinleştirmeyi amaçlar. Gottman yöntemi, yıllar süren araştırmaların sonucunda ortaya çıkan etkili bir terapi türü haline gelmiş ve dünya genelinde birçok terapist tarafından kullanılmaktadır.

Gottman çift terapi yöntemi, ilişkilerin dinamiklerini anlamaya ve olumlu etkileşimler yaratmaya odaklanır. Çiftlerin duygusal zekâ, empati, güven ve sevgi gibi temel unsurları geliştirmelerine yardımcı olur. Bunların yanında birkaç temel prensipler üzerinde durmaktadır. İlk olarak "*Mahşerin Dört Atlısı*" dediğimiz kavram içeriğinde; *eleştiri*, *savunmacılık*, *aşağılama* ve *duvar örme* olarak adlandırılan bu dört olumsuz davranış kalıbını barındırır. Bu kalıplar ilişkilerde önemli sorunlara yol açmaktadır. Gottman terapisi, bu olumsuz kalıpların farkına varılmasını ve yerine yapıcı davranışların geliştirilmesini hedefler. (Gottman ve Silver, 1995).

Bir diğer kavramımız "*Güçlü İlişki Evi*" dediğimiz modeldir. Başarılı ve başarısız ilişkileri kavramsallaştırmak için kullanılan bu model, ilişki gelişimindeki yedi bloktan oluşmaktadır. Bu modeldeki her blok ilişki işleyişinin belirli yönlerini temsil etmektedir. Bu bloklar aynı vakitte birbirleriyle karşılıklı olarak bulunan etkileşim içinde olan arkadaşlık sistemi, çatışma sistemi ve anlam sistemi ile de ilişkilidir (Navarra ve Gottman, 2018). Güçlü ilişki evi modeli, Mahşerin Dört Atlısı ve diğer işlevsiz iletişim kalıplarından kaçınmaya yönelik bileşenler sunmaktadır (Barnacle ve Abbott, 2009). Bu evin duvarlarını güven ve bağlılık oluşturmaktadır. Bu sayede diğer bloklar bir arada kalabilmektedir (The Gottman Institute, 2020a). Blokları inceleyecek olursak; *Sevgi Haritaları Oluşturma*, *İlgi ve Beğeniyi Paylaşma*, *Birbirine Yönelme*, *Olumlu Bakış Açısı*, *Çatışmayı Yönetme*, *Hayalleri Gerçekleştirme* ve son olarakta *Güven ve Bağlılığı* barındırmaktadır.

Duygusal Bağ; sağlıklı bir ilişki için güçlü bir duygusal bağ geliştirmek oldukça önemlidir. Bu süreçte çiftlerin birbirlerini anlamaları, empati kurmaları ve birbirlerine destek olmaları teşvik edilir. *İletişim Becerileri*; etkili iletişim kurmak, çatışmaları yönetmek ve duygusal becerileri geliştirmek bu aşamada temel konulardır. Çiftler sağlıklı bir diyalog kurmanın yollarını öğrenir ve bu becerileri ilişkilerinde nasıl kullanacaklarını uygular. *Çatışma Çözümü*; bu evrede çiftler, çatışmalarını en sağlıklı yoldan nasıl çözeceklerini öğrenirler. Sorunların ele alınma biçimi, ilişkinin dinamiklerini belirler. Çiftler, yapıcı çatışma çözüm yolları geliştirerek ilişkilerinde dengeyi sağlamayı hedefler. *Pozitif Etkileşim*; ilişkinin sağlıklı kalabilmesi için çiftlerin birbirlerine sevgi ve takdir ifadelerini artırmaları teşvik edilir. Bu evrede, çiftlerin olumlu bir ilişki iklimi yaratmaları üzerinde çalışılır.

(Gottman, J. M., & Silver, N. ,2015). Gottman Çift Terapisi, üç ana süreçten oluşur: *Değerlendirme*; çiftlerin mevcut durumlarının kapsamlı bir şekilde analiz edilmesi ve ilişki dinamiklerinin anlaşılması sağlanır. *Eğitim ve Stratejiler*; çiftler, ilişki sorunlarına dair bilgi edinir ve etkili stratejiler öğrenir. *Uygulama*; öğrenilen beceriler, çiftlerin günlük hayatlarına entegre edilerek uygulanır. (Schwartz Gottman, J., & Gottman, J. M. ,2020)

Gottman Terapisi, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeye yönelik somut araçlar ve teknikler sunar. Hedef, sağlıklı iletişim, derinlemesine anlayış ve duygusal bağın güçlendirilmesi ile mutlu ve tatmin edici bir ilişki kurmaktır. *Fair Play* filminde Gottman çift terapi yönteminin bazı unsurları yer alıyor. Gottman'ın ilişkiler üzerinde yaptığı çalışmalar, çiftler arasındaki iletişimi, duygusal bağı ve çatışma çözme becerilerini geliştirmeye odaklıdır. Filmde Gottman terapi yönteminin temel prensiplerinden olan "*Mahşerin Dört Atlısı*" kavramı da oldukça belirgindir.

İlk olarak "*Eleştiri*"; Gottman, eleştirinin ilişkilere zarar verdiğini ve yerine şikâyetin kullanılmasını önerir. Filmde çiftler arasında ev işleri ve sorumluluklarla ilgili yaşanan çatışmalarda, bu eleştirinin nasıl ifade edildiği, partnerler arasındaki iletişim şekli bu kavramla ilişkilendirilebilir.

İkincisi "*Savunmacılık*"; Gottman, çatışmalar sırasında savunmacı tepkiler vermenin yapıcı olmadığını ve partnerlerin savunma yerine empati geliştirmesi gerektiğini söyler. Filmdeki çiftler, iş bölümü üzerine anlaşmazlık yaşarken savunmacı tutum sergiliyorlar, bu yüzden bu kavram incelenebilir. Filmde savunmacı bir yaklaşım yerine çözüm odaklı bir yaklaşım geliştiğinde, ilişki dinamiklerinin nasıl değiştiğini gözlemlemek mümkündür.

Üçüncü olarak "*Duvar Örne*"; Bu kavram, partnerlerden birinin çatışma esnasında tamamen geri çekilip iletişimi kesmesi anlamına gelir. *Fair Play* filminde, çiftlerden birinin sorumluluklar veya iş bölümü konusunda geri çekildiği ve iletişimden kaçındığı durumlar Gottman'ın " duvar örme" kavramı ile örtüşebilir.

Dördüncü olarak da "*Aşağılama*"; Filmdeki çiftler, İlişki dinamiklerinin zedelenmesi ve iş bölümünde çıkan kriz yüzünden birbirlerine dinlemeyip, doğru iletişim kurmayarak birbirlerini küçümseme ve aşağılama durumunu sergilemektedirler.

Gottman'ın "*Duygusal bağ*" kavramında ise Gottman, partnerlerin duygusal zekâlarının ve empati kurma becerilerinin ilişkiyi güçlendirdiğini belirtir. Film de karakter birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarının iş yükünden kaynaklı farkında değiller. Bu durumda da Gottman'ın duygusal ve empati kavramlarıyla bağlantılıdır. Gottman'ın "*Çatışma çözümü*" kavramında ise Gottman, tartışmalar sırasında partnerlerden birinin sorunu çözmek veya yatıştırmak amacıyla yaptığı onarım girişimlerini önemli bulur. Filmde çatışma yaşandığında, partnerlerin birbirlerine yönelik onarım girişimlerinde bulunup bulunmadıkları, bu girişimlerin ilişkinin gidişatını nasıl değiştirdiği gözlemlenebilir.

Filmdeki çiftin iş ve sorumluluk paylaşımı bağlamında nasıl iletişim kurdukları, sorunları nasıl ele aldıkları ve birbirlerine karşı ne tür duygusal tepkiler verdikleri, Gottman kavramlarıyla analiz edilebilir. Bu kavramlar, çiftler arasındaki dengeyi ve adaleti sağlama çabalarının ilişkiye olan etkisini anlamak için güçlü bir çerçeve sunar.

Yöntem

Fair Play filminin Gottman Çift Terapisi (GCT) nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması

ve analizi olarak tanımlanabilen bilimsel bir araştırma yöntemidir. (Ahmed, 2010) Analiz süresince film, araştırmacı tarafından farklı zamanlarda iki defa seyredilmiş, elde edilen bulgular GCT'nin psikolojik kavramlarına göre sınıflandırılmıştır.

Fair Play Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Film, Emily ve Luke adındaki çiftin hikâyesini anlatır. İkisi de aynı finans şirketinde çalışmaktadır. Aralarındaki ilişki iş yerinde bir sır olarak saklanmaktadır. Emily'nin beklenmedik bir terfi almasıyla, Luke'un kariyer hırsınız ve özgüvenini sarsar. Bu terfi hem iş hayatında hem de ilişkilerindeki dinamiği önemli ölçüde değiştirir. Başlangıçta Luck, Emily'nin başarısını destekliyor gibi görünse de zamanla bu durum ilişkilerine zarar verir. Emily'nin yükselmesini sindiremeyen Luck, kıskançlık ve güvensizlik duymaya başlar. Emily ise hem iş yerindeki profesyonel baskı ile başa çıkmak hem de Luke'un tepkileriyle baş etmek zorunda kalır. Film boyunca Emily ve Luck'un ilişkileri daha gergin ve çekilmez bir hale sürüklenir. Hem iş hayatında ki gerilim hem de aralarındaki gizli rekabet gün geçtikçe daha çok artar. Kariyer ve kişisel hayat arasındaki bu çatışma, onların ilişkisini büyük bir sınavdan geçirir. Film, sonunda güç ve iktidar mücadelesinin bir ilişkiyi nasıl dönüştürebileceğine dair dramatik bir bakış sunar.

Tablo 1. *Fair Play* Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen: Chloe Domont
Senarist: Chloe Domont
Yapım Yılı: 2023
Tür: Psikolojik gerilim, drama
Yapım Ülkesi: Amerika Birleşik Devletleri
Dil: İngilizce
Süre: 113 dakika
Oyuncular: Phoebe Dynevor, Alden Ehrenreich

Araştırma ve Yayın Etiği

Araştırma ve Yayın Etiği Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.

Etik Kurul İzni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Bulgular

Sevgi Haritaları Oluşturma: Partnerlerin, birbirlerinin iç dünyalarını anlayabilmeleri ve birbirlerini yakından tanıyıp arkadaş olabilmeleri için açık uçlu sorular sormasıdır. (Gottman ve Silver, 2015).

Filmdeki baş karakterler, Emily ve Luke, ilişkilerinde evlenmeye doğru ilerleyen bir çifttir. Luke'un bir partinin lavabosunda evlenme teklifi etmesiyle hikayeleri başlamıştır (04'35"). Bu iki partner birbirlerine olan sevgileri ve güvenleriyle birbirlerini iyi tanıyor gibi görünür; ortak şakalar yapar, birbirlerinin günlük hayatına dair bilgi sahibidirler (07'15"). Bu ikili aynı iş yerinde çalışıp ilişkilerini

gizlemektedirler (08'30''). İş arkadaşları Queen'in işten kovulmasıyla koltuğa birinin oturması beklenir ve Emily'nin ofisteki çalışanlardan duyduğu kadarıyla bu kişide Luck'tur (14'01''). Emily sevinçle bunu Luck'a söyler ve bu ilişkilerindeki dinamiği daha da güçlendirmektedir (15'05''). Gece gelen bir telefona kadar iş arkadaşlarından Rory, Emily'i arayıp bir kafede buluşmak ister kafede müdürleri Campbell, Emily'i karşılar (19'43''). Campbell Emily'i yönetici olarak seçmiştir. Bu tüm dinamikleri bozmaya yetmiştir. Eve dönen Emily'i olanları Luck'a bildirmiştir. Luck'tan beklediği tepkiyi aldığını düşünen Emily aslında yanılıyordur (23'23''). Luck onun için sevindiğini söylemektedir ama yüzündeki ifade bunu yansıtmamaktadır. Luke'un kendini değersiz hissettiği ve kıskançlık duygularının arttığı görülür (32'08''). Luck, Emily'nin ona terfi olmasında yardım etmesini istemez tam tersi hırs yapmaya başlamış ve kendi kendine başarmak istediğini söylemektedir (32'14''). Bu hisler Luke tarafından Emily'ye net bir şekilde ifade edilmediği için, Emily de Luke'un bu duygusal ihtiyaçlarını göremez hale gelir. İlişkinin başında güçlü olan sevgi haritaları, kariyer dengesindeki değişimle birlikte zayıflar.

İlgi ve beğeniyi paylaşma: Partnerlerin birbirlerinin hatalarını aramak yerine doğru yaptığı şeyleri bulma ve beğeni gösterme, takdir etme, şefkat ve saygı duyma ile ilgilidir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Filmde Emily'nin terfi alması sonrasında Luke'un duyguları karmaşık hale gelir (22'48''). Luck, Emily'nin başarısını desteklemek yerine kıskançlık ve güvensizlik geliştirmeye başlar (23'25''). Emily ise Luke'un duygusal ihtiyaçlarına kayıtsızdır, terfisini ilişki açısından bir tehdit olarak görmez (26'02''). Ama gidişata bakıldığında Luck'un kendini değersiz hissettiği ve kıskançlık duygularının arttığı görülür (32'08''). Bu durum, ilişkide şefkat ve hayranlık sisteminin zayıflamasına neden olur. Emily'nin terfi sonrası işine daha fazla odaklanması ve Luke'un ihtiyaçlarını göz ardı etmesi, bu zayıflığı derinleştirir (33'39''). Çiftin birbirine hayranlığı azalır ve şefkat yerine eleştiri ve aşağılama duyguları ön plana çıkar.

Birbirine yönelme: Duygusal olarak bağ kurmayla ilişkili olan temel kavramlarından biri "duygusal banka hesabıdır". Partnerler birbirlerine negatif karşılıklar vermek ya da birbirlerini tamamen görmezden gelmek yerine duygusal olarak birbirlerine yönelirler (Navarra ve Gottman, 2018). Filmde çift, ilişki boyunca birbirine yönelmek yerine uzaklaşmayı tercih eder. Emily kariyerine odaklanırken Luck olumsuz duygular içine kapılmaya başlar ve karamsal ve kıskançlık duyguları besler. Emily Luck'a karşı statü olarak üstün olduğu için emir verici konuşur (33'09''). Bu durum içinde Luck iyice Emily'e karşı kin beslemeye başlamıştır (33'44''). Luck artık Emily'nin önceliği değildir. Emily ekip arkadaşlarıyla dışarıda çıkıp eğlenmeye ve vakit geçirmeye başladıkça Luck'u ihmal etmeye başlar (33'35''). Luck'un Emily'e karşı olan hem cinsel hem de duygusal hislerinde azalmalar başlar (39'54''). Emily bir şeyler yaşamak istediğinde Luck "geç oldu" diyerek Emily'i geçiştirmeye başlar (39'58''). Artık çift bağlanma yerine birbirlerinden kopma davranışları sergilerler. Çiftin bağlanma ve duygusal destek eksikliğini açıkça görmektedir.

Olumlu Bakış Açısı: Partnerler mizah duygusuna sahiptir, çatışma çözmede daha başarılıdır, negatif etkileşimleri onarabilirler ve birbirlerine karşı bakış açıları olumludur (Gottman ve Schwartz Gottman, 2017; Navarra ve Gottman, 2018). Filmin başlarında Luck Emily'nin terfi almasını negatif karşılamayıp sevindiğini göstermişti. Emily Luck'u umutlandırdığı için 'çok üzgünüm' derken (23'11'') Luck tam tersi tepki vererek 'senin adına çok sevindim' demişti (23'19''). Luke'un Emily'nin başarısına gösterdiği takdir, olumlu bir ilişkinin önemli bir işaretidir. Çift,

bu anı birlikte kutlayarak duygusal bağlarını güçlendirir. Emily ve Luck birlikte barda oturup konuşurlar ve Luck Emily'ye 'seninle gurur duyuyorum' der (30'09"). Emily'ye destek olmaktadır. Olumlu bakış açısı, ilişkinin daha dayanıklı hale gelmesini sağlayan bir araç olarak kendini gösterir.

Çatışmayı yönetme: Mutlu ilişkilerde partnerler çatışma esnasında naziktirler, birbirlerini suçlamaktan kaçınırlar, birbirleri üzerindeki etkileri kabul ederler, pozitif ve negatif etki arasındaki 5:1 oranını korurlar, negatif etkileşimler üzerinde uzlaşma ve onları onarma yoluna giderler (Navarra ve Gottman, 2018). Güç dengesindeki değişim, çift için uzlaşması zor bir çatışma yaratır. Emily'nin terfisi Luck'un tüm düşüncelerini değiştirmiştir. Emily'nin terfi alması, Luck'un kariyerinde ilerleyememesiyle birleşince çift arasında ilk büyük çatışmayı tetikler (45'38"). Luck büyük bir hırs içinde ilerleyip kendini geliştirmek için kitaplar okuyup videolar izlemektedir. Ve bu öğrendiği bilgilerle Emily'i küçük düşürecek yaklaşımlarda bulunmaya başlar en basiti Emily'nin giyim tarzıyla ilgili yorumlar yapmaya ve onu eleştirmeye başlar ve şu söylemlerde bulunur; "Bu kadar süslü giyinipte insanların seni ciddiye almasını nasıl bekleyebilirsin ki?"(46'40"). Bu cümleyle Emily'i yaratmak istediği manipülasyonun içine almış bulunmaktadır. Çatışmalar bu şekilde ilerlemekte ve gün geçtikçe daha yıpratıcı hale gelmiştir. Son evrelerde artık yıpratıcı sözler yerini almıştır. Emily'nin kariyerindeki yükseliş ilişkilerindeki dinamiği iyice bozmaya başlamıştır. Luck artık Emily'ye karşı soğuma enerjisinde ilerlemektedir. Emily ilişkilerinin düzelmesi için çaba gösterse de Luck hep ters tepkiler verip kaçmaktadır (01'03"33). Emily artık kendini tutamayıp Luck'a "sen de zavallısın" demiştir (01'08"40). Bu her şeyi daha kötü hale getirmiştir aralarındaki çatışma çözülmez hale gelmiştir. Luck'ta "asıl sen zavallısın, yeni bir üye gibi hoplayıp zıplıyorsun, deliler gibi içiyorsun kendini iyi mi hissettiriyor? Fazla güçlü mü? Onlardan biri gibi görünmüyorsun, eşlik etsin diye para verdikleri kadınlar gibi görünüyorsun." demiştir (01'09"05). Artık her şey daha kötü hale gelmiş ve aralarındaki bu çatışma tamamen çözülmez bir düğüm haline gelmiştir. Çift, uzlaşmaz sorunlarını kabullenmek ve sağlıklı bir yönetim biçimi geliştirmek yerine, sorunları kişisel saldırılarla derinleştirir.

Mahşerin Dört Atlısı: Filmde, Luke ve Emily arasındaki çatışmalarda *Mahşerin Dört Atlısı* (Eleştiri, Aşağılama, Savunmacılık, Duvar Örme) açıkça gözlemlenebilir. İlk olarak *Eleştiri*, Luke, Emily'yi iş başarılarından dolayı eleştirir ve onun kişisel karakterini hedef alır ve en başta giyiniş tarzını eleştirir. Şu sözlerle bunu belirtir; 'Bu kadar süslü giyinip insanların seni ciddiye almasını nasıl bekleyebilirsin ki' (46'39"). Emily bu sözlerden oldukça etkilenip ve manipülasyona gelip giyinişini değiştirir (50'01"). İkinci olarak *Aşağılama*, Emily'nin terfisinin ardından Luke, hem iş yerinde hem de özel hayatta ona karşı aşağılama tavırları sergiler. Görünüşünün yanlış bir izlenim verdiğini söyleyip onu aşağılar (46'42") Bu aşağılama, ilişkide duygusal bağın sarsılmasına neden olur. Üçüncü olarak *Savunmacılık*, çiftin birbirlerine eleştiriler yöneltmesi ve işyerinde yaşadıkları olayların kişisel ilişkiye taşınmasıyla savunmacı tepkiler ortaya çıkar. Luke, Emily'nin başarılarına karşı kendini savunmaya çekilir ve suçlayıcı tavırlar sergiler. Son olarak *Duvar Örme*, çiftin tartışmaları arttıkça, Luke tartışmalardan kaçır ve duygusal olarak geri çekilir (47'00"). Bu, duvar örme davranışı olarak tanımlanabilir. Bu durum, çiftin sorunlarını çözmelerini engeller.

Fair Play filmi, Gottman Çift Terapisi ile incelendiğinde, ilişkide ciddi zorluklar ve yapısal problemler olduğu görülür. Filmdeki çiftin karşılaştığı iş stresi ve rekabet, duygusal bağlantılarını zayıflatır ve çatışmaları artırır. Gottman Terapisi açısından bakıldığında, filmde çiftin ilişkilerini kurtarabilmeleri için onarım girişimlerinde

bulunmaları, duygusal bağlarını yeniden inşa etmeleri ve birbirlerine yönelmeleri gerekmektedir. Ancak bu unsurlar sağlanmadığı için çiftin ilişkisi zayıflar ve çatışmaların içinde kaybolur.

Sonuç

Fair Play filmi, ilişkilerde yaşanan güç mücadelesine ve rol dağılımına dair derinlemesine bir bakış sunmuştur. Gottman Çift Terapisi, ilişkilerin sürdürülebilirliğini artırmaya yönelik bilimsel yaklaşımlar ve kavramlar geliştiren bir modeldir. Gottman'ın "Mahşerin Dört Atlısı" (eleştiri, aşağılama, duvar örme, savunmacılık) gibi ilişkiyi bozucu davranış kalıplarının filmdeki çiftin çatışmalarını detaylı bir şekilde vurgu yaptığı ve gözlemlendiği belirtilmiştir. Filmdeki çiftin, iş yerindeki güç dengesi ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki çatışmaları sıklıkla eleştiri ve aşağılama gibi yıkıcı iletişim biçimlerine evrilmiştir. İlişkilerdeki çatışmaların yapıcı bir şekilde ele alınmadığında duygusal bağların nasıl zayıflayabileceğini göstermektedir. Diğer davranış kalıbı olan "Güçlü İlişki Evi" modeli çerçevesinde değerlendirdiğimizde, ortak anlam yaratma, güven ve bağlılık gibi temel unsurların eksikliğinin belirgin olduğu dile getirilmiştir. Ortak hedeflerin eksikliği ve empati yoksunluğu, çiftin bağlarını zayıflatmıştır. Gottman'ın önerdiği onarıcı diyaloglar ve çatışma çözme stratejileri bu gibi durumlarda ilişkinin sağlığına katkı sağlayabilir. Filmde çatışmaların yönetilmemesi ilişkideki temel bağları zayıflatmakta ve bu durum terapi teknikleriyle aşılabileceği gözlemlenmiştir. Filmin Gottman çift terapisi açısından gerçek hayatta sıkça karşılaşılan ilişki problemlerine dair önemli ipuçları sunmaktadır. *Fair Play* filmi, ilişkilerdeki güç dinamiklerini ve çatışma yönetiminin önemini vurgulayarak Gottman Çift Terapisi modeline uygun analizler yapılmasına olanak tanımaktadır. Bu analizler, terapötik müdahalelerin çiftlerin iletişim ve duygusal bağlarını güçlendirmede nasıl kullanılabileceğini göstermektedir. İzleyiciler filmin sunduğu çatışmalar ve çözüm yollarından kendi ilişkilerine dair farkındalık geliştirebilirler. Çiftlerin ortak anlam yaratmaya yönelik adımlar atmaları ve birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmaları ilişkinin sürdürülebilirliği için kritik önemdedir.

Beyan

Araştırma ve Yayın Etiği: Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni Beyanı: Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç) 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç)

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Kaynakça

- Barnacle, R. E. S. ve Abbott, D. A. (2009). The development and evaluation of a Gottman-based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(1), 64–82.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony Books.
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2015). Gottman Couple Therapy. A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* içinde (s. 138–164). New York: The Guilford Press.
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26.
- Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2020). *Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love*. Workman Publishing Company.
- Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2020). *The Love Prescription: Seven Days to More Intimacy, Connection, and Joy*. Penguin Life.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony Books.
- Navarra, D., & Gottman, J. M. (2018). *The Seven Principles for Making Marriage Work Leaders Guide: Instructors Manual*. The Gottman Institute.
- Navarra, R., & Gottman, J. M. (2018). *Couples Therapy: A Research-Based Approach*.
- Navarra, R. J. ve Gottman, J. M. (2018). Sound relationship house in Gottman method couples therapy. In J. L. Lebow, A. L. Chambers ve D. C. Breunlin (Ed.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* içinde (s. 2753–2755).
- Schwartz Gottman, J., & Gottman, J. M. (2020). *The Love Prescription*.
- Schwartz Gottman, J., & Gottman, J. M. (2017). *The Art and Science of Love*. The Gottman Institute.
- The Gottman Institute. (2024). *The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling*.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

Genişletilmiş Özet

Bu makale, 2023 yapımı *Fair Play* filmi üzerinden toplumsal cinsiyet rolleri, güç dinamikleri ve ilişkisel çatışmaların psikolojik etkilerini Jean Gottman'ın Çift ve Aile Terapisi kuramı bağlamında incelemektedir. Film, aynı şirkette çalışan ve ilişkilerini gizli tutan Emily ve Luke'un hikâyesi üzerinden; kadınların iş hayatında yükselmesinin ilişkisel dengeleri nasıl sarstığını ve ataerkil toplum yapısının ikili ilişkiler üzerindeki baskısını gözler önüne serer. Emily'nin aldığı terfi, çiftin arasındaki dengeyi bozarak ilişkilerinde giderek artan bir duygusal mesafeye ve çatışmaya yol açar. Luke'un bu durum karşısındaki kıskançlık, öfke ve değersizlik hisleri, geleneksel erkeklik algısının tehdit altına girmesiyle daha da derinleşir. Gottman kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, filmdeki ilişki; yapıcı iletişimden uzak, savunmacı, eleştirel ve küçümseyici tepkilerin sıklaştığı bir ilişki örüntüsü sergilemektedir. Özellikle Gottman'ın "Dört Atlısı" olarak adlandırdığı eleştiri, küçümseme, savunmaya geçme ve duvar örme davranışları, çiftin ilişkisel çözülme sürecini açıkça yansıtır. Emily ve Luke arasındaki çatışmalar, yalnızca bireysel özelliklerle değil; aynı zamanda cinsiyet rollerine dair toplumsal beklentilerle de şekillenir. Emily'nin gücünü koruma çabası ve Luke'un bu güce karşı direnci, ilişkinin duygusal temellerini sarsar. Film, kadınların kamusal başarılarının özel yaşamlarında nasıl tehdit unsuru haline geldiğini ve erkek partnerlerin bu başarı karşısında nasıl bir kimlik krizi yaşayabildiğini gözler önüne serer. Luke'un desteğini yitiren, küçümseyici ve zaman zaman pasif-agresif davranışları; yalnızca bireysel bir tepki değil, toplumsal normların içselleştirilmiş bir sonucu olarak okunabilir. Öte yandan Emily'nin başarıya rağmen ilişkiyi sürdürme gayreti, kadınların duygusal emeğini ve çift ilişkilerindeki yükün çoğunlukla nasıl kadınlar tarafından taşındığını da gösterir.

Sonuç olarak, *Fair Play* filmi; güç, cinsiyet ve sevgi arasındaki çatışmalı ilişkileri hem psikolojik hem sosyolojik açıdan tartışmaya açar. Gottman'ın kuramı ile okunduğunda film, toksik ilişki dinamiklerini ve bu dinamiklerin nasıl önlenebileceğine dair önemli ipuçları sunar. Kadının güçlendiği her alanda ilişkinin sürdürülebilirliği için yeniden yapılandırılması gereken toplumsal cinsiyet rolleri, bu analizde merkeze alınmıştır.

Extended Abstract

This article examines the psychological effects of gender roles, power dynamics, and relational conflicts through the 2023 film *Fair Play* in the context of Jean Gottman's theory of Couple and Family Therapy. Through the story of Emily and Luke, who work at the same company and keep their relationship secret, the film reveals how women's rise in business disrupts relational balances and the pressure of the patriarchal social structure on relationships. Emily's promotion disrupts the balance between the couple, leading to increasing emotional distance and conflict in their relationship. Luke's feelings of jealousy, anger, and worthlessness in the face of this situation deepen as his traditional perception of masculinity is threatened. When evaluated within the framework of Gottman theory, the relationship in the film exhibits a relationship pattern where defensive, critical and condescending reactions are frequent, far from constructive communication. In particular, Gottman's "Four Horsemen" of criticism, contempt, defensiveness and stonewalling clearly reflect the couple's relational disintegration process. The conflicts between Emily and Luke are shaped not only by individual characteristics but also by social expectations regarding gender roles. Emily's effort to maintain her power and Luke's resistance to this power shake the emotional foundations of the relationship. The film reveals how women's public successes become a threat in their private lives and how male partners can experience an identity crisis in the face of this success. Luke's disparaging and sometimes passive-aggressive behaviors that lose support can be read not only as an individual reaction but also as an internalized result of social norms. On the other hand, Emily's effort to maintain the relationship despite success also demonstrates women's emotional labor and how the burden in couple relationships is mostly carried by women.

In conclusion, the film *Fair Play* opens up the conflicting relationships between power, gender and love to discuss from both a psychological and sociological perspective. When read with Gottman's theory, the film offers important clues about toxic relationship dynamics and how these dynamics can be prevented. In every area where women are empowered, gender roles that need to be restructured for the sustainability of the relationship are central to this analysis.

**EĞİTİMDE KÜLTÜRE DUYARLI UYGULAMALAR ÖLÇEĞİ: ÖLÇEK
UYARLAMA ÇALIŞMASI**
CULTURALLY RESPONSIVE PRACTICES SCALE in EDUCATION: SCALE
ADAPTATION STUDY

Bahar YÜCE

Arş. Gör., Eğitim Bilimleri / İnönü Üniversitesi
Res. Assist., Department of Educational Sciences / Inonu University
e-posta: bahar.yuce@inonu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4720-2772>

Servet ATİK

Doç. Dr., Eğitim Bilimleri / İnönü Üniversitesi
Assoc. Prof. Dr., Department of Educational Sciences / Inonu University
e-posta: servet.atik@inonu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2841-6182>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Date Received: 24 Eylül 2025/ 24 September 2025
Kabul Tarihi / Date Accepted: 09 Kasım 2025/ 09 October 2025
Yayın Tarihi / Date Published: 03 Aralık 2025/ 03 Dec 2025
Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25/ Dec 25
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777250>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Yüce, B. ve Atik, S. (2025). Eğitimde kültüre duyarlı uygulamalar ölçeği: Ölçek uyarlama çalışması. *IJESOS International Journal Of Educational and Social Sciences* 4(2), 113-138. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777250>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

*Bu çalışma "18th International Congress on Educational Administration", 2025 adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Öz:

Son yıllarda farklı nedenlerden dolayı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de göçün yükselişiyle çok kültürlülük eğitim kurumlarında daha görünür olmaya başlamış ve okullarda çok kültürlü yapıların gelişmesine yol açmıştır. Bu durum da kültürel uyum, iletişim, disiplin gibi birçok sorunu beraberinde getirmiştir. Okullarda gözlenen kültürel farklılıkların yönetilmesinde ise öğretmenler büyük rol oynamaktadır. Bu sebeple öğretmenlerin kültürler arası öğrenmeye açık olması ve farklı kültürlere yönelik uygulamalara sınıf içerisinde yapacağı eğitsel faaliyetlerde yer vermesi önemlidir. Bu araştırmada da öğretmenlerin kültüre duyarlı uygulamalar hakkındaki algılarını ölçen Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim öğretim yılında Doğu ve Güneydoğu Anadolu’daki dört ilde okul öncesi, ilk ve ortaöğretim düzeyinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise Malatya, Gaziantep, Adıyaman ve Muş illerinde görev yapan kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 320 öğretmen oluşturmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS ve AMOS 21 istatistik programlarında analiz edilmiştir. Ölçeğin geçerliliğini ortaya koymak için ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin uygulandığı örnekleme ilişkin güvenilirliğini ortaya koymak amacıyla da Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve McDonald’s Omega Katsayıları hesaplanmış ve her iki değer .87 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin 13 maddelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu yönünde kanıtlar ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kültüre duyarlı uygulamalar, kültüre duyarlı eğitim, ölçek uyarlama

Abstract:

In recent years, with the rise of immigration in Türkiye, as well as worldwide, multiculturalism has become more visible in educational institutions, leading to the development of multicultural structures in schools. This has led to numerous challenges, including cultural adaptation, effective communication, and maintaining discipline. Teachers play a crucial role in managing the cultural differences observed in schools. Therefore, it is important for teachers to be open to intercultural learning and to incorporate practices related to different cultures into their classroom activities. This study aimed to adapt the Culturally Responsive Practices Scale into Turkish. The population of the study consists of teachers working at kindergarten, primary, and secondary education levels in four provinces in Eastern and South-Eastern Anatolia in the 2024-2025 academic year. The research sample consisted of 320 teachers working in Malatya, Gaziantep, Adıyaman, and Muş provinces, who were determined by the convenience sampling method. The data were analyzed in SPSS and AMOS 21 statistical programs. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was conducted to reveal the validity of the scale. Cronbach’s Alpha Internal Consistency Coefficient and McDonald’s Omega Coefficient were found to be .87. As a result of the analyses, there was evidence that the 13-item scale was valid and reliable.

Key Words: Culturally responsive practices, culturally responsive education, scale adaptation

Giriş

Geçmişten günümüze savaş, işsizlik, doğal afet, evlilik gibi toplumsal nedenlerle insanların göç etmesi sınırların belirsizleşmesine ve kültürel sınırların aşılmasıyla “biz” ile “onlar” arasındaki geleneksel ikililiğin bozulmasına sebep olmaktadır (Duany, 2011). Küresel göçlerin sonucunda birçok kurum da olumlu veya olumsuz sonuçlanabilen toplumsal bir değişime uğramaktadır (Baudassé vd., 2016). Eğitim de bu değişimin görüldüğü toplumsal kurumlardan biridir. Eğitim, farklılıklar arasında köprü görevi görmesiyle toplumları birbirine yakınlaştırması ve başka kültürler hakkında sahip olunan varsayımların ötesine geçmesi gereken evrensel bir paradigmadır (Fontenelle-Tereshchuk, 2021). Son yıllarda çeşitli sebeplerden dolayı artan uluslararası göç, eğitim kurumu olan okullarda da gittikçe belirginleşmiş ve okullar çok kültürlü ortamlar haline gelmiştir (Banks, 2016). Bu durum, farklı kültürlere yabancı öğrenci, öğretmen, yönetici ile kültürel farklılıklara duyarlı olmayan müfredat açısından sıkıntı olmakla birlikte bu alanlarda çatışmalar yaşanmasına sebep olmuştur (Zhao, 2007).

Türkiye Göç İdaresi’nin (2025) yayınladığı verilere göre 2025 yılı itibariyle ikamet izni ile Türkiye’de bulunan yabancıların sayısı 1.105.881’e ulaşmıştır. Yabancıların uyrukları incelendiğinde; Türkmenistan, Rusya Federasyonu, İran, Irak, Suriye, Azerbaycan, Özbekistan, Kazakistan, Afganistan ve Ukrayna gibi çeşitli ülkelerin olduğu görülmektedir. Ayrıca, Türkiye Göç İdaresi’ne (2025) göre 2025 yılında yakalanan düzensiz göçmen sayısı 54.079 iken 2024 yılı sonu itibariyle 9.009 kişi uluslararası koruma talebinde bulunmuş, geçici koruma kapsamındaki Suriyelilerin sayısı da 2025 yılı mayıs sonu itibariyle 2.733.849’a ulaşmıştır. Bu veriler doğrultusunda, yoğun göç alan Türkiye’de çok kültürlü ortamlar haline gelen okullarda kültürel farklılıklardan kaynaklı sorunlar yaşanmaya devam ettiği görülmektedir (Özmen ve Aküzüm, 2010). Öte yandan, Türkiye’nin coğrafi konumu ve tarihi geçmişi de dikkate alındığında, Anadolu’nun ev sahipliğini yaptığı farklı kültürler ve yöresel farklılıklar da Türkiye’nin çok kültürlülük yönündeki iç dinamiklerine birer göstergedir (Çelik, 2008). Bu sebeple, tüm bunlar dikkate alındığında, okulda eğitim ve öğretim faaliyetlerinin verimli bir şekilde devam edebilmesi için göç temelli bu sosyal değişimin ve kültürel farklılıkların iyi yönetilmesi, farklılıkların dikkate alınarak eğitsel faaliyetlerin sürdürülmesi önem arz etmektedir.

Öğrenci- öğretmen etkileşiminin bir sonucu olan eğitim, farklılıklara karşı empatinin öğretilmesi (Ge vd., 2021) ve kapsayıcı bir dünya oluşturmada kritik öneme sahiptir (Fontenelle-Tereshchuk, 2021). Bu sebeple, eğitim sistemindeki farklılıklar başarının önündeki engel değil, gelişim için bir fırsat olarak değerlendirilmelidir (OECD, 2010). İnsanlığın ortak mirası olarak görülen kültürel çeşitliliğin (UNESCO, 2005) okullardaki yansıması iyi yönetilmediğinde çatışmalara ve eğitimde aksaklıklara neden olmaktadır (Grobler vd., 2006; Murphy vd., 2018; Ogbu, 1992; Regulus ve Leonaitis, 1995). Bu noktada, kültürel farklılıklara karşı saygılı olma ve hoşgörü içinde yaşama konusunda farkındalık kazandırıp bu

yöndeki yaşam biçimi davranışlarının öğretildiği barışçıl bir iklimin oluşturulmasında okullara önemli görevler düşmektedir (Civitillo vd., 2017). Bu amaç için de toplumdaki farklılıklar konusunda ayırıştırmanın olmadığı, işbirliğine dayalı kültürler arası ilişkilerin olduğu kapsayıcı bir okul ortamı gerekmektedir (Pagani vd., 2011). Kültürel farklılıklara duyarlı bir okul ikliminde öğretmenler de bu konuya duyarlı olup eğitsel faaliyetler yoluyla bu duyarlılığı öğrencilere kazandırdığı için öğrenciler arasında ön yargı azalmakta (Goh, 2012; Verkuyten ve Thijs, 2001) ve kültürel farklılıklardan kaynaklı sorunlar da daha az görülmektedir (Brown ve Chu, 2012).

Okulda kültürel farklılıklara karşı hoşgörülü olma davranışı ve farklı kültürler hakkında farkındalık okuldaki eğitsel faaliyetler aracılığıyla kazandırılabilir (Harriott ve Martin, 2004). Öğrenciler kültürel farklılıklara duyarlı eğitsel etkinlikler sayesinde diğerlerini anlamaya çalışırken empati kurma becerisi geliştirir ve kültürler arası benzerlik ve farklılıklara yönelik farkındalık kazanır (Rengi ve Polat, 2019). Bu etkinlikler sayesinde sadece öğrenciler değil aynı zamanda öğretmenler de kendilerini geliştirme fırsatı bulmaktadır (Abdallah ve Alkaabi, 2023). Öte yandan, okulda uygulanacak eğitsel etkinliklerde kültürel farklılıkların gözetilmesi ve bu etkinliklerin müfredata dâhil edilmesi, farklı kültürden olan öğrencilerin ihtiyaçlarının cevap bulmasında da önemlidir (Ladson-Billings, 2000).

Okuldaki diğer eğitsel uygulamalar gibi kültürel farklılıkları kapsayıcı etkinliklerin uygulanmasında da öğretmenler ön plana çıkmakta, onlara büyük görevler düşmektedir (Marvi, 2023). Öğretmenlerin eğitim ve öğrenciler hakkındaki inançları onların kültürel miraslarından etkilenirken bu durum aynı zamanda onların sınıf içi etkinliklerine de yansır (Murphy vd., 2018). Okullardaki kültür farklılıklar arttıkça öğretmenlerin de kendilerini öğrencilerin farklı öğrenme ihtiyaçlarına cevap verebilecek ve onların akademik başarılarını destekleyebilecek şekilde geliştirmesi ihtiyacı doğmaktadır (Liu vd., 2021). Öğretmenler bu konudaki yeterliliklerini geliştirmeli ve kültürler arası etkileşimi destekleyici olumlu sınıf iklimi oluşmalıdır (Jackson, 1993). Sınıfta yapılacak etkinliklerde kültürel farklılıkların dikkate alınmasıyla öğretmen öğrencilere hoşgörülü olma konusunda rol model olmaktadır (Goh, 2012). Bu nedenle, öğretmenlerin farklı kültürlerle karşı açık olma ve çok kültürlü eğitim konusunda yeterliliğini geliştirmeye önem vermesi gerekmektedir (Hamilton, 2016).

Öğretmenlerin çok kültürlülük konusunda yetkinlik kazanmaları kültürel farklılıkların yönetimi için bir ön koşul olmakla birlikte kültürel farklılıklardan kaynaklı sorunların çözümünde de önemlidir (Pevzner vd., 2017). Öte yandan, öğretmenlerin kültürler arası öğrenmeye açık olmaları onların kültürel zekâ düzeylerinin de yüksek olmasını gerektirmektedir (Petrović, 2011). Bu nedenle, farklı kültürlerle etkileşimde önemli bir yordayıcı olan ve "farklı bir kültürel ortama uyum sağlama kapasitesini" gösteren kültürel zekâ (Earley, 2002: 271), öğretmenlerin kültürel farklılıklara karşı hoşgörü kazanması noktasında üzerinde durulması gereken bir etkidir. Böylece, farklılıklara karşı anlayış geliştirip

öğrencilerle empati kuran öğretmenler daha kapsayıcı bir eğitim sağlayabilirler (Meyers vd., 2019).

Alanyazın incelendiğinde, araştırmaların çoğunlukla kültüre duyarlı eğitime odaklandığı ve okullarda gerçekleştirilen kültüre duyarlı uygulamalara ise yeterince vurgu yapılmadığı görülmektedir. Yabancı alanyazın incelendiğinde; öğretmenlerin farklılıkların öğretimine ilişkin inançlarını ölçmek için Farklılıkların Öğretimine İlişkin İnançlar Ölçeği (Thijs vd., 2024), Almanya ve geniş bağlamda Avrupa’da kullanım için çok yönlü Kültürel Çeşitlilik İklim Ölçeği (Schachner vd., 2021), öğretmen adaylarının farklı geçmişlere sahip öğrencilere öğretmenlik yapabileceklerine dair öz yeterlilik inançlarını ölçmek için Sınıf İçi Kültürel Çeşitlilik İçin Öğretmen Yeterlilik Ölçeği (Kitsantas, 2012), öğretmen adaylarının kültürel çeşitlilik hakkındaki inançlarını incelemek için de Geleceğin Öğretmenlerinin Kültürel Çeşitlilik Hakkındaki İnançları Envanteri (López López ve Hinojosa Pareja, 2015) geliştirildiği görülmüştür. Ayrıca, çok kültürlülüğü teşvik eden bir sınıf ikliminin öğrencilerin kültürlerarası yetkinliği ile olan ilişkisi (Schwarzenthal vd., 2020), okuldaki kültürel çeşitlilik iklimi ile ergenlik dönemindeki göçmenlerin kültürleşme yönelimleri ve psikolojik okul uyumları arasındaki ilişki (Schachner vd., 2016) eğitimde kültürel çeşitlilik kapsamında ele alınan bazı konulardan olmuştur.

Benzer şekilde Türkiye’de eğitim alanında gerçekleştirilen çalışmalarda da kültüre duyarlı eğitim (Kotluk ve Kocakaya, 2018) ve bu kapsamda kültüre duyarlı; sınıf yönetimi (Rengi, 2023), farklılaştırılmış öğretim yaklaşımı (Kılınç ve Sözer, 2022), psikolojik danışma yeterlikleri (Bektaş, 2006) ile öğretmen adaylarının (Düzen vd., 2025) ve öğretmenlerin (Kuşun ve Şpendi Şirin, 2025; Turan, 2025) çok kültürlü eğitime yönelik görüşlerinin ele alındığı görülmüştür. Ayrıca, öğretmen adaylarının kültürel değerlere duyarlı eğitime hazırbulunuşluk düzeyini belirlemek için Kültürel Değerlere Duyarlı Eğitime Hazırbulunuşluk Ölçeği (Karataş ve Oral, 2017), öğretmenlerin kültürel değerlere duyarlı öğretmen özelliklerine sahip olma düzeylerini belirlemek için Kültürel Değerlere Duyarlı Öğretmen Ölçeği (Karataş, 2020), kültürel değerlere duyarlı öğretmen rollerinin ortaya çıkarılması için Kültürel Değerlere Duyarlı Öğretmen Roller Ölçeği (Nayır, 2019), Türkiye genelinde okul kültürlerinin kültürel değerlere duyarlılığı ile ilgili olarak Kültürel Değerlere Duyarlı Okul Kültürü Ölçeği (Sarıdaş ve Nayır, 2024) ve öğretmenlerin algılarına göre okul yöneticilerinin farklılıkları yönetim düzeylerini belirlemek için ise Farklılık Liderliği Ölçeği (Polat vd., 2017) geliştirilmiştir. Öte yandan, Okul Öncesi Öğretmen Adaylarına Yönelik Çok Yönelik Çok Ölçeği (Düzen ve Batuk, 2025) ve Kültürel Değerlere Duyarlı Sınıf Yönetimi Öz Yeterlilik Ölçeğinin (Karataş vd., 2023) Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Oysa çok kültürlü bir yapıya sahip olan Türkiye’de eğitim kurumları olan okullar da çok kültürlü ortamlar olduğundan okulda gerçekleştirilecek eğitsel faaliyetlerde farklı kültürlerin göz ardı edilmemesi ve her türlü uygulamalarda kapsayıcılığın dikkate alınması önemlidir. Bu nedenle kültüre duyarlı uygulamalar önem arz etmektedir.

Araştırmanın Önemi

Eğitimde kapsayıcılık açısından, Türkiye’de bulunan yabancıların eğitimini ele alan tamamlanmış ve devam eden bazı projeler ve yabancıların eğitimlerini koordine etmek için açılan bazı birimler bulunmaktadır. 2014 yılında Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) Temel Eğitim Genel Müdürlüğü tarafından Yabancılar Yönelik Eğitim-Öğretim Hizmetleri genelgesi çıkarılmıştır (MEB, 2014). 2016 yılında da Avrupa Birliği (AB) desteğiyle MEB tarafından, Türkiye’de bulunan Suriyeli öğrencilerin eğitime erişimlerini sağlamak, okula devamlılığını sürdürmek ve Türk eğitim sistemine entegrasyonlarını gerçekleştirmek için PICTES adlı proje başlatılmış ve bu kapsamda Türkiye’nin birçok yerinde farklı konularda eğitim ve etkinlikler düzenlenmiştir (PIKTES, 2024). MEB Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü’nün (HBOGM) altında bulunan “Göç ve Acil Durumlarda Eğitim Daire Başkanlığı” biriminde ise göç ve acil durumlarda gerçekleştirilecek eğitim faaliyetlerinin diğer ilgili kurumlarla birlikte yürütülmesinden sorumlu olduğu belirtilmiştir (HBOGM, 2023). Ayrıca, MEB Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü (OYGM) ve UNICEF’in iş birliğiyle Geçici Eğitim Merkezinde eğitim alan Suriyeli öğrencilere kaliteli eğitim hizmeti sunmak ve burada görevli öğretmenlerin mesleki yeterliklerini geliştirmek için Suriyeli öğretmenlere yönelik eğitimler gerçekleştirilmiştir (OYGM, 2022). MEB’e bağlı okullarda görev yapan, sınıflarında yabancı uyruklu öğrenci bulunan öğretmenlerin eğitsel bilgi ve becerilerinin geliştirilmesine yönelik ise “Sınıfında Yabancı Uyruklu Öğrenci Bulunan Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmenlerinin Eğitimi Projesi” hayata geçirilmiş ve bu kapsamda öğretmenlere el kitabı hazırlanmıştır (OYGM, 2023). Öte yandan, Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu’nun (UNICEF) hazırladığı raporda Suriyeli çocukların okullaşması incelendiğinde, eğitim kademesi arttıkça okullaşma oranının düştüğü ve birçok çocuğun eğitim öğretimin dışında kaldığı görülmüştür (UNICEF, 2023).

Bu nedenle, Türkiye’de bulunan yabancıların eğitime yönelik tüm kurum ve kuruluşlarca alınan resmi kararlar ve bu doğrultuda gerçekleştirilen etkinliklerin yabancıların Türkiye’de uygulanan milli eğitim müfredatıyla uyumlu ve eğitim sistemine bütünleşmiş bir şekilde eğitim öğretime devam etmesine katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca, Türkiye’nin çok kültürlü iç dinamiği gözetilerek tüm öğrencilerin ortak bir müfredata uyumlu bir şekilde eğitim alması hedeflendiği ifade edilebilir. Bu nedenle Türk eğitim sisteminde çok kültürlü yapıya sahip okullarda gerçekleştirilecek uygulamalarda kapsayıcılığın dikkate alınması, yabancıların eğitim sistemine entegrasyonu ve eğitim-öğretim devamlılığı için önemlidir.

Bu uygulamaların okulda hayata geçirilmesinde öğretmenlerin büyük bir role sahip olduğu düşünüldüğünden bu çalışmada, Han (2017) tarafından geliştirilen ve öğretmenlerin kültüre duyarlı uygulamalar hakkındaki algılarını ölçen Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Bu çalışmayla, alanyazında kültüre duyarlı uygulamalar ile ilgili boşluğun doldurulması, öğretmenlerin sınıflarındaki farklı kültürden olan öğrenciler hakkında

farkındalık kazanması ve farklılıkları kapsayıcı uygulamalarla eğitsel faaliyetlerini gerçekleştirmesi beklenmektedir. Ayrıca, mevcut çalışmanın çok kültürlü kurumlar olan okullarda kapsayıcı bir müfredat oluşturulması için politika yapıcı ve karar vericilere yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Okullarda yapılacak uygulamalar hakkında politika düzeyinde karar alınması da eğitimde çok kültürlülüğün hukuksallaşması ve kültürel farklılıkların görünür olması açısından önem arz etmektedir. Bu kapsamda, araştırmanın problem cümlesi; "Türkçeye uyarlanan Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Türkiye örnekleme için geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?".

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem, veri toplama teknikleri ve toplanan verilerin nasıl analiz edildiğine ilişkin teknikler açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amaçlandığından bu çalışma bir ölçek uyarlama çalışmasıdır. Bu sebeple, ölçek uyarlama basamakları takip edilmiştir (Bayık ve Gürbüz, 2016; Spielberger ve Sharma, 1976). Bu kapsamda yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde betimsel bir yaklaşım izlenmiştir. Ölçek uyarlama çalışmalarında doğru bir kültürlerarası uyarlamanın yapılması, çok kültürlü araştırmaların yapılmasını destekleyip uluslararası iş birliğinin yapılmasına katkı sunmaktadır (Çapık vd., 2018).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu çalışmada birbirinden bağımsız iki farklı çalışma grubu bulunmaktadır. Ölçek uyarlama sürecinde kullanılan tüm veriler iki bağımsız gruptan elde edilerek geçerlik ve güvenilirlik analizlerine dâhil edilmiştir. Çalışma gruplarına ait detaylı bilgilere aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

Birinci Çalışma Grubu

Araştırmanın birinci çalışma grubu, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Doğu ve Güneydoğu Anadolu'daki dört şehirde okul öncesi, ilk ve ortaöğretim düzeyindeki devlet okullarında görev yapmakta olan 348 öğretmenden oluşmaktadır. Ölçek verilerinin normallik dağılımı, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis), histogram ve Q-Q grafikleri yoluyla kontrol edildikten sonra uç değer gösteren 28 form verilerden çıkarılmış ve 320 form ile analizlere devam edilmiştir. Buna göre birinci çalışma grubunu oluşturan 320 öğretmenden alınan verilerle ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi (DFA), birleşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri, Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve McDonald's Omega Katsayıları hesaplanmıştır. Birinci çalışma grubunun demografik bilgilerine yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların 150'si (% 46,9) erkek, 170'i (% 53,1) kadındır. Buna göre, birinci çalışma grubunu çoğunlukla kadın öğretmenlerin oluşturduğu ifade edilebilir.

İkinci Çalışma Grubu

Araştırmmanın ikinci çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Doğu ve Güneydoğu Anadolu'daki dört şehirde okul öncesi, ilk ve ortaöğretim düzeyindeki devlet okullarında görev yapmakta olan 68 öğretmenden oluşmaktadır. Bu gruptan elde edilen veriler ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısını hesaplamak için kullanılmıştır. İkinci çalışma grubunun demografik bilgilerine yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların 35'i (% 51,5) erkek, 33'ü (% 48,5) kadındır. Buna göre ikinci çalışma grubundaki kadın ve erkek öğretmen sayılarının oldukça yakın olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği" kullanılmıştır. Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği; Han (2017) tarafından, Güney Kore'deki öğretmenlerin kültüre duyarlı uygulamalar hakkında sahip oldukları algıları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu doğrultuda, ortaöğretim düzeyindeki okullarda görev yapan 422 öğretmenden toplanan veriler kullanılmıştır. Ölçek; (a) Öğrenci çeşitliliğini tanıma; (b) Aile geçmişini kabul etme; (c) Öğretmen yeterliliği ve (d) Öğretmenlik uygulaması şeklinde 4 boyut ve 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir.

Araştırma Süreci

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasını amaçlayan bu çalışmada ölçek uyarlama basamakları takip edilmiştir (Bayık ve Gürbüz, 2016; Spielberger ve Sharma, 1976). Bu kapsamda öncelikle, araştırmacılar tarafından Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Genişletilmiş Taslak Formu oluşturulmuştur. Daha sonrasında ise ölçeğin dil eş-değerliği açısından değerlendirilmesi için uzman görüşüne başvurulmuştur. Bu kapsamda eğitim yönetiminde uzman ve İngilizce dil yeterliliğine sahip birbirinden bağımsız 8 uzmandan ölçeği Türkçeye çevirmeleri istenmiştir. Böylece uzman görüşü alınıp ölçek maddelerinin anlam ve dil uygunluğu kontrol edilmiştir. Uzmanlardan alınan görüşler Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Genişletilmiş Taslak Formuna aktarılmıştır. Sonrasında ise tüm uzmanlar çevrimiçi olarak bir araya gelerek tüm maddeleri tek tek ele almış ve her bir madde için en iyi çeviri konusunda ortak bir görüş birliğine varmıştır. Taslak formun son halini ise 2 İngilizce dil uzmanı ölçeğin orijinaliyle karşılaştırarak dilde anlam kayması olup olmadığını değerlendirmiştir. Daha sonra da aynı formu 1 Türkçe dil uzmanı yazım, noktalama ve anlam açısından değerlendirmiştir. Türkçe ve İngilizce açısından yapılan bu değerlendirmeler sonucunda elde edilen dönütlere göre de Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin son hali oluşturulmuştur.

Bu araştırmayı gerçekleştirmeden önce gerekli olan etik izin İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 27-11-2024 tarihli ve 20/22 sayılı kararı ile alınmıştır. Dil eş değeriği açısından ilgili çalışmalar yapıldıktan sonra Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek uyarlama çalışmalarında ölçek hakkında ön bilgi edinmek

için pilot çalışmanın yapılması önemlidir (Hambleton ve Patsula, 1999). Bu kapsamda ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği konusunda farklı kademelerde görev yapan 35 öğretmenin görüşüne başvurulmuş ve ölçeğin son hali oluşturulmuştur. Son olarak ise oluşturulan Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak her iki çalışma grubunu oluşturan okul öncesi, ilk ve ortaöğretim düzeyinde görev yapan gönüllü öğretmenlere uygulanmıştır.

Araştırma Verilerinin Analizi

Google Forms aracılığıyla toplanan veriler öncelikle Excel'e aktarılmış ve niceliksel analize uygun hale getirilmiştir. Daha sonra da verilerin analizi için SPSS ve AMOS 21 paket programları kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Verilerin analizi sürecinde ilk olarak uç değer analizi yapılmış ve verilerin normallik dağılımı kontrol edilmiştir. Ölçek geçerliliğini test etmek için DFA yapılmış ve ölçeğin yapı geçerliliği test edilmiştir. Alanyazına göre ölçek maddeleri arasındaki ilişki bilinmiyorsa Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), bu ilişki ile birlikte faktör ve maddeler de biliniyorsa DFA yönteminin kullanılması önerilmektedir (Bandalos ve Finney, 2010). AFA değişkenler arasındaki ilişkiden faktör bulmayı amaçlarken DFA daha önceden tespit edilmiş değişkenler arasındaki ilişkiye ilişkin hipotezi veya kuramı test etmeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk, 2020). Bu sebeple mevcut çalışmada da ölçeğin yapı geçerliliği DFA kullanılarak test edilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için ise Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve McDonald's Omega Katsayıları, madde ayırt ediciliğini belirlemek için de madde-toplam korelasyonları incelenmiştir (Tablo 2). Ayrıca ölçeğin CR ve AVE değerleri hesaplanarak yakınsak geçerlilik test edilmiştir. Daha sonra ise test-tekrar test yöntemi kullanılarak ölçeğin güvenirliği test edilmiş, iki hafta arayla Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Doğu ve Güneydoğu Anadolu'daki dört şehirde okul öncesi, ilk ve ortaöğretim düzeyindeki devlet okullarında görev yapan 68 öğretmene uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği ölçek uyarlama çalışması kapsamında yapılan analizler ve elde edilen sonuçlara ilişkin bilgiler paylaşılmıştır. Buna göre, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği geçerlik ve güvenirlik analizleriyle ilgili olarak faktör analizleri yapılmış ve ulaşılan sonuçlar paylaşılmıştır. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında yapılacak faktör analizleri için gerekli örneklem büyüklüğüne dair birçok çalışma bulunmaktadır. Faktör analizi için gerekli örneklem büyüklüğü 50 ile 1000 arasında değişmekle birlikte önerilen madde-yanıt oranı 1:3 ile 1:20 arasındadır (Gunawan vd., 2021). Alanyazında faktör analizi için önerilen tek bir örneklem büyüklüğü veya madde-yanıt oranı olmamakla birlikte (Asmus, 1989) örneklem büyüklüğünün en az 50 olması gerektiğini söyleyen ve bunu çok zayıf olarak niteleyen (Barrett ve Kline, 1981), iyi bir faktör analizi sonucu için örneklem büyüklüğünün en az 300 olması gerektiğini (Tabachnick ve Fidell, 2019) ifade eden çalışmalar yer almaktadır. Öte yandan, madde başına en az 20 katılımcı (Kline, 2013), değişken başına en az beş

katılımcı ve analiz başına en az 100 birey öneren (Gorsuch, 1983) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada kullanılan Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği 16 maddeden oluştuğundan ölçeğin DFA için 320 öğretmenden elde edilen veriler kullanılmıştır. Alanyazında belirtilen çalışmalar dikkate alınarak, bu sayının gerekli analizler için yeterli olduğu görülmüştür.

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Geçerliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için DFA kullanılmıştır. DFA, ölçüm modelleriyle, yani gözlenen ölçümler veya göstergeler ile gizil değişkenler veya faktörler arasındaki ilişkileri inceleyen bir tür Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) olmakla birlikte ölçme aracının boyutlarını (faktörleri) ve madde-faktör ilişki örüntüsünü (faktör yükleri) doğrulamak için kullanılır (Brown, 2015). Verilerin modele uygunluğunu test eden Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) birçok disiplindeki araştırmacılar tarafından kullanılsa da özellikle sosyal bilimlerdeki çalışmalar için artık bir zorunluluk haline gelmiştir (Hooper vd., 2008). Bu kapsamda, araştırmada DFA yapılmadan önce, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testleri (Barlett's Test of Sphericity) yapılmıştır. KMO değeri 0.92 bulunmuş ve Barlett testinin sonuçlarının ise anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin faktör analizi için elverişli olduğuna dair kanıtlar sunmuştur.

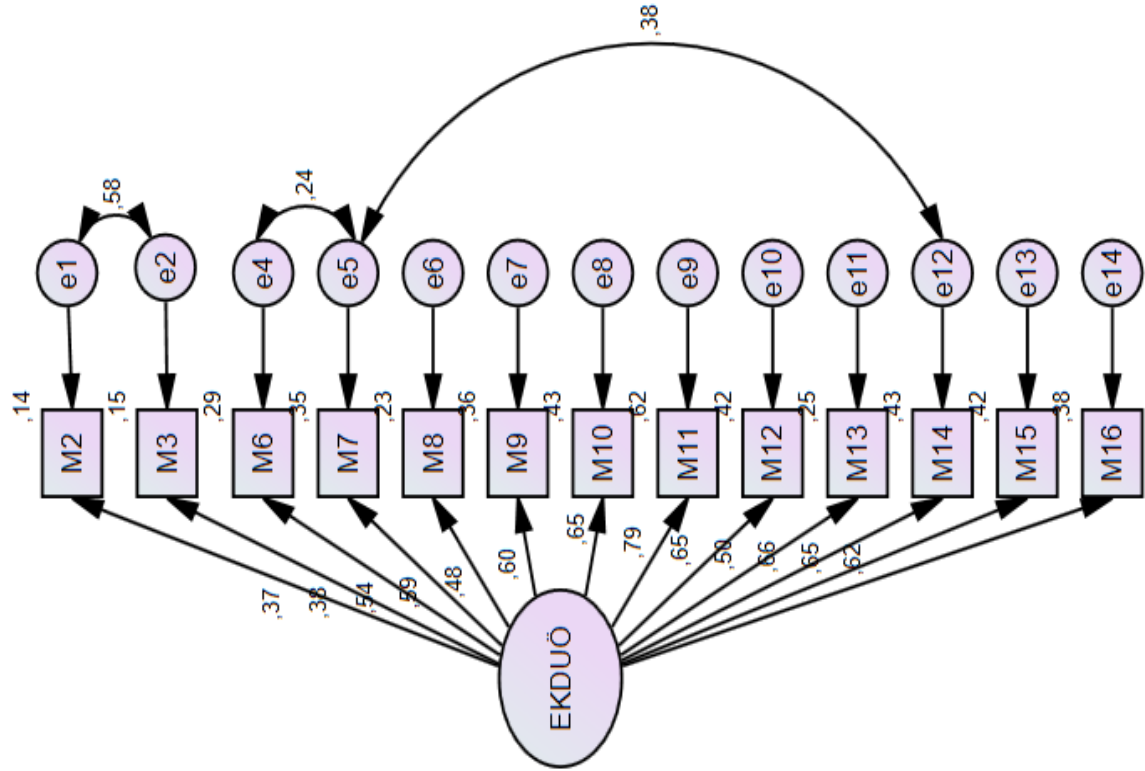
İlk DFA, dört faktörlü yapının Türk örnekleminde yeterli uyum göstermediğini ortaya koymuştur. Yapılan DFA sonucunda uyum indeksleri; $\chi^2/df = 4.12$; TLI = .88; AGFI = .82; GFI = .86; CFI = .88, NFI = .86, IFI = .87, RMSEA = .09 ve SRMR değeri .09 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda ölçeğin çok faktörlü yapısının doğrulanmadığı belirlenmiştir. Ardından ölçeğin tek faktörlü yapıya uygunluğu kontrol edilmiş ve tek faktörlü yapının uyum iyiliği değerlerinin alan yazında kabul edilen değerler aralığında olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu farklılık temel olarak kavramsal ve kültürel farklılıklarla açıklanabilir. Türk kültüründeki bireyler ölçeğin farklı boyutlarını anlatan kavramsal yapıları bağımsız değil bir bütünlük içinde değerlendirmiş olabilir. Ayrıca bu durum, ölçekte yer alan bazı ifadelerin Türkçe çevirilerinin birbirine yakın olması ve katılımcıların da maddeleri benzer şekilde algılamasıyla da açıklanabilir. Öte yandan, ölçeğin geliştirildiği Kore kültürü de Türk kültürü gibi kolektivist özellikler taşımasına rağmen (Öztürk ve Altundağ, 2023) iki kültür arasındaki bağlamsal ve dilsel farklılıkların (Türközü, 2018) da ölçek boyutundaki farklılaşmaya katkısı olduğu düşünülebilir. Katılımcıların sadece öğretmenlerden oluşması da faktörler arasındaki varyansı azaltmış ve ölçeğin tek boyutlu bir görünümde algılanmasına etki etmiş olabilir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, katılımcıların ölçek maddelerini benzer bir değerler sistemi içinde değerlendirip bütünsel biçimde algıladığını göstermektedir.

Yapılan DFA sonucunda elde edilen modelde üç maddenin (Orijinal ölçekte madde 1, 4 ve 5) hata varyansı yüksek, faktör yükü düşük ve regresyon aralığı düşük olduğundan modelden çıkarılmasına karar verilmiştir. Ölçek uyarlama ve geliştirme çalışmaları kapsamında yapılan madde analizlerinde karşılaşılan

sorunlardan biri olarak görülen kompleks bir maddeyle karşılaşıldığında ölçeğin niteliğini arttırmak için madde çıkarılması yapılabilir (Erkuş, 2007). Bu sebeple, mevcut çalışmada da faktör yükleri düşük olan ($< .40$) ve yüksek hata varyansına sahip 3 madde analizden çıkarılmıştır. Farklı bir kültüre uyarlanan ölçeklerde araştırmacılar gözlem ve deneyimleriyle de ölçek maddelerinde ekleme ve çıkarma yapabilirler (Akbaş ve Korkmaz, 2007). Ayrıca, bu çalışmada ilgili maddelerin ölçekten çıkarılmasının ölçeğin yapısını bozup bozmayacağına ilişkin üç uzman görüşüne de başvurulmuş ve ölçeğin yapısını bozmayacağına karar verilmiştir.

Belirtilen maddeler çıkarıldıktan sonra elde edilen 13 madde yeniden düzenlenerek model test edilmiş ve bu modelde modifikasyon indisleri (MI) ele alınmıştır. M2-M3, M6-M7, M7-M14 maddeleri arasında modifikasyon yapılmıştır. İlgili ölçek maddeleri şöyledir: M2: Bir öğretmen olarak, öğrencilerimin kültürel geçmişlerini öğrenmem gerektiğini düşünüyorum. M3: Sınıf yönetiminde öğrencilerin kültürel farklılıklarının dikkate alınması gerektiğine inanıyorum. M6: Öğrencilerin aile çevresini (aile ortamını) biliyorum. M7: Ders ve etkinlik planlarımı oluştururken öğrencilerin sosyal ve ailevi geçmişlerini göz önünde bulunduruyorum. M14: Ders akışını öğrencilerin geçmişlerindeki farklılıklara göre oluşturuyorum. Bu doğrultuda, M2-M3, M6-M7 ve M7-M14 maddeleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve bu maddelerin içerik bakımından öğrencilerin kültürel geçmişlerinin öğretim sürecine ve sınıf planlarına dâhil edilmesi ile sınıf yönetiminde kültürel farklılıklar gibi benzer temaları ele aldığı görülmüştür. Bu kapsamda, mevcut çalışmada yapılan modifikasyonlar yalnızca anlam ve içerik açısından ilişkili maddeler arasında gerçekleştirilmiş; ölçeğin faktör yapısına yeni bir yol eklenmemiş ve kuramsal bütünlük korunmuştur. Ayrıca modifikasyon indislerinin değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde kalmış ve modelin genel uyum indekslerinde iyileşme sağlamıştır. Çok maddeli ölçümlerde ölçek maddeleri sıklıkla modifiye edilmekte ve farklı bağlamlarda kullanılmak üzere uyarlanmaktadır (Finn ve Kayande, 2004). Buna göre, analiz sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. Yapılan DFA sonucunda ölçek maddelerinin t değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin bütün hata varyanslarının anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan DFA sonuçları Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1. Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Yol Şeması



Buradan hareketle model uyumu indeksleri değerlendirilmiş ve elde edilen değerler Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre, Tablo 1, mükemmel ve kabul edilebilir uyum indeksleri ile bu çalışmada ölçek uyarlama kapsamında yapılan analizler sonucu elde edilen uyum değerlerini ifade etmektedir.

Tablo 1: Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğine İlişkin Uyum İndeksleri ve Ölçek Değerleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modifikasyon Öncesi	Modifikasyon Sonrası
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	4.12	2.75
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$	.82	.90
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$	.86	.93
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$	.88	.93
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.86	.90
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI \leq .95$	.87	.93
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	.09	.07
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI \leq .95$	.88	.90
SRMR	$.00 \leq SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR \leq .08$	.09	.08

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği için yapılan DFA sonucunda; $\chi^2/df = 2.75$; TLI = .90; AGFI=.90; GFI = .93; CFI = .93, NFI = .90, IFI = .93, RMSEA=.07 ve SRMR değeri .08 olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda elde edilen bu değerlere göre model uyumunun iyi olduğu söylenebilir.

Ayrıca Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin geçerliğine ek kanıt sağlaması amacıyla yakınsak geçerliği ele alınmış ve CR ile AVE değerlerine ilişkin ilgili analizler yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre CR değeri .75, AVE değeri ise .50 olarak bulunmuştur. Yakınsak geçerliğin sağlanması için ölçeğe ait tüm CR değerlerinin AVE değerlerinden yüksek olması ve AVE değerlerinin de .50'den büyük olması istenen bir durumdur (Fornell ve Larcker, 1981). Buna göre, mevcut çalışmada yapılan analizlerde CR değerinin AVE değerinden yüksek olmakla birlikte AVE değerinin .50 olduğu görülmüştür. Böylece, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin yakınsak geçerliği sağlanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, yapılan DFA ve geçerlik analizleri birlikte değerlendirildiğinde Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkçeye uyarlandığı ve tek faktörlü yapısının doğrulandığı ortaya konulmuştur.

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin uygulandığı örnekleme ilişkin güvenilirliğini ortaya koymak amacıyla Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve McDonald's Omega Katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin madde-toplam korelasyonları hesaplanarak ölçeğin madde ayırt ediciliği ortaya koyulmuştur. Güvenirlik katsayısının en az .70 ve tercihen daha yüksek olması araştırma amaçları doğrultusunda yararlı görülmektedir (Fraenkel vd., 2012). Öte yandan, test-tekrar test yöntemi kullanılarak ölçeğin kararlılığı değerlendirilmiştir. Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin güvenirlilik analizi kapsamında elde edilen sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Maddeler	Madde-Toplam Korelasyonları	Cronbach Alpha	McDonald's Omega
Madde 2	,50		
Madde 3	,51		
Madde 6	,51		
Madde 7	,61		
Madde 8	,45		
Madde 9	,53	.87	.87
Madde 10	,56		
Madde 11	,71		
Madde 12	,59		
Madde 13	,50		
Madde 14	,64		
Madde 15	,59		
Madde 16	,57		

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçlarını gösteren Tablo 2 incelendiğinde ölçeğin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve McDonald's Omega Katsayısının .87 olarak hesaplandığı görülmektedir. Buna göre Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin güvenilirliği "mükemmel" olarak ifade edilebilir. Ayrıca verilen tabloda madde- toplam korelasyon değerleri incelendiğinde maddelerin en az .45 ve en fazla ise .71 değerlerini aldığı görülmektedir. Buna göre Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinde yer alan maddelerin ölçeğin güvenilirliğine ilişkin katkı sunduğu ifade edilebilir.

Öte yandan, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin kararlılık düzeyi test-tekrar test yöntemiyle tespit edilmiştir. Bu doğrultuda 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Doğu ve Güneydoğu Anadolu'daki dört şehirde okul öncesi, ilk ve ortaöğretim düzeyindeki devlet okullarında görev yapan 68 öğretmene iki hafta arayla ölçek uygulanmıştır. Bu uygulama sonrasında yapılan analizler doğrultusunda elde edilen aritmetik ortalamalar, standart sapmalar, iç tutarlılık katsayıları ve ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarına ilişkin bilgiler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.*Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği Test-Tekrar Test Güvenirlik Analizi Sonuçları*

Uygulama	Ortalama	ss	r	Cronbach's Alpha
I. Uygulama	3.97	.77	.90	.88
II. Uygulama	3.88	.71		.87

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin test tekrar test güvenilirlik analizlerini gösteren Tablo 3 incelendiğinde ilk uygulama sonuçlarında ulaşılan değerlerin aritmetik ortalama için 3.97, standart sapma için .77 ve iç tutarlılık katsayısı için ise .88 olduğu görülmektedir. İki hafta sonra yapılan ikinci uygulama sonrasında ulaşılan değerlerin ise aritmetik ortalama için 3.88, standart sapma için .71 ve iç tutarlılık katsayısı için ise .87 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, iki uygulama sonucunda ulaşılan verilerin korelasyon katsayısının (r) ise .90 olduğu bulunmuştur. Böylece, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin zamana karşı duyarlılığı da ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ispatlanmıştır.

Ölçek Maddelerinin Puanlanması

Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin tek boyutlu yapısının puanlanmasında dereceleme toplamları tekniğinden yararlanılmıştır. Buna göre, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği en az 13, en çok da 65 puan almaktadır ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek maddelerinin puanlanması kapsamında, elde edilen düşük puanlar düşük düzeyde kültüre duyarlı uygulamalara yönelik algıyı gösterirken, yüksek puanlar yüksek düzeyde kültüre duyarlı uygulamalara yönelik algıyı göstermektedir.

Sonuç ve Tartışma

Günümüzde ülkeler arasındaki etkileşimin artması sonucu ekonomik, sosyal, kültürel vb. anlamda görülen küreselleşme okulların yapısını da etkilemiş, okullar çok kültürlü bir yapıya sahip kurumlar haline gelmiştir (Banks, 2016). Kültürel farklılıkları içinde barındıran okullarda gerçekleştirilen eğitimin, kültürel çeşitlilik ve eğitimde eşitlik konularının teşvik edilmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır (Wulandari, 2024). Öte yandan, okulda eğitsel uygulamaların gerçekleştirilmesinde ön plana çıkan öğretmenlerin günlük derslerde kullandığı öğretim uygulamaları ise öğretmenlerin neye değer verdiği, neyi bildiği ve neyi ne kadar yapabildiğini yansıtmaktadır (Chen vd., 2012). Bu sebeple, öğretmenler ve onların çok kültürlü eğitime yönelik sahip olduğu olumlu tutum, ülkedeki tüm kültürel kimliklerin barışçıl bir şekilde yaşaması noktasında önemli bir role sahiptir (Yılmaz, 2016). Dolayısıyla, okulların çok kültürlü eğitim kapsamındaki etkinliği ve

okullardaki kültüre duyarlı uygulamaların önemli olduğu ve öğretmenler tarafından uygulanacak kültüre duyarlı uygulamaları ele alan bir ölçme aracına ihtiyaç duyulduğu ifade edilebilir.

Bu çalışmada da Han (2017) tarafından geliştirilen Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması amaçlanmış, bu kapsamda ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda yapılan analizler sonucunda, ölçeğin tek faktörlü yapısının uyum değerlerinin kabul edilebilir olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması sürecinde dört faktörlü yapısının tek faktörlü yapıya değişmesi durumunun kavramsal ve kültürel farklılıklardan, Türkçe çevirilerin anlam yakınlıklarından veya katılımcı grubunun yalnızca öğretmenlerden oluşmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, Eğitimde Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği olarak Türkçeye uyarlanan tek faktörlü bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür.

Öte yandan, öğretmenlerde kültürel farklılıklara dair düşünce yapısının oluşması için öğretmenlerin kültür ve kültürün yönleri hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir (Aragona-Young ve Sawyer, 2018). Aksi halde, bu bilgi birikimi olmadan öğretmenlerin öğrencilerin kültürel kimliklerini desteklemesi ve kültürel farklılıklar konusunda eşitlik anlayışına sahip olması mümkün değildir. Öğretmenlerin çok kültürlü eğitim ve kültürel farklılıklar konusundaki bilgi birikimi, bu konuya karşı inanç, tutum ve öz yeterlik algısı çok kültürlü sınıf öğretimi uygulamalarını etkilemektedir (Yıldırım ve Tezci, 2020). Dolayısıyla, öğretmenlerin kültürel farklılıklar konusunda sahip olduğu olumlu tutum, inançlar ve kültür hakkındaki yüksek bilgi birikimi kültürel çeşitliliğe sahip sınıflarda gerçekleştirilecek eğitsel uygulamaları da olumlu etkilemesi beklenebilir.

Sonuç olarak, okulda gözlenen kültürel farklılıklar sınıf içindeki eğitsel uygulamalarda farklı ihtiyaçları beraberinde getirmekte ve eğitsel uygulamaların çeşitlendirilip farklılaştırılması ihtiyacını doğurmaktadır (Taneri ve Özbek, 2023). Bu noktada da, mevcut çalışmada geçerliliği ve güvenilirliği ortaya konulan Eğitimde Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğiyle öğretmenlerin çok kültürlü eğitim kapsamında sınıfta gerçekleştireceği eğitsel uygulamalar hakkında bilinçlendirilmesi ve bu konuda faydalanması sağlanabilir. Okulların çok kültürlü yapısı göz önüne alındığında bu ölçeğin kullanımı değerli görülmektedir.

Han (2017) tarafından geliştirilen Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkçeye uyarlamasını amaçlayan bu çalışmada ölçek uyarlama adımları izlenerek ölçeğin geçerliği ve güvenilirliğine dair ilgili analizler yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, ölçeğin tek faktörlü yapısının uyum değerlerinin kabul edilebilir olduğu, yüksek bir güvenilirlik gösterdiği ve geçerliğin sağlandığı saptanmıştır. Bu sebeple Güney Kore’de geliştirilen Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin Türkiye bağlamında öğretmenlerin farklı kültürleri kapsayan uygulamalara yönelik algılarını ölçen, Türk kültürüne uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu yapılan analizlerle ortaya konulmuştur.

Öneriler

Yoğun göç alan Türkiye’de çok kültürlü bir yapıya sahip okullarda eğitsel faaliyetlerin uygulanmasında farklı kültürlerin gözetilmesi, diğer bir deyişle farklı kültürel değer ve normların dikkate alınması ve öğretmenlerin bu konudaki algılarının ölçülmesi önemlidir. Bu çalışmada uyarlaması yapılan ölçek sayesinde kültürel değerlere duyarlı eğitim kapsamında öğretmenlerin eğitsel uygulamalara yönelik algıları ortaya çıkarılabilecektir. Bu sebeple, Eğitimde Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği ileriki çalışmalarda öğretmenlere uygulanarak öğretmenlerin bu konudaki algılarının tespit edilmesinde kullanılabilir. Bununla birlikte, Eğitimde Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği farklı değişkenleri ölçen ölçeklerle birlikte ele alınarak kültüre duyarlı uygulamaların diğer olgularla arasındaki ilişki incelenebilir.

Öte yandan, öğretmen yetiştirme programları kültüre duyarlı eğitim konusunda geliştirilip bu konuda programa dersler eklenerek öğretmen adaylarının kültürel farklılıklar konusunda bilgili ve farkında yetişmesi sağlanabilir. Mevcut öğretmenler için ise, çok kültürlü eğitim hakkında seminerler düzenlenerek öğretmenlerin bu konuda kendini geliştirmesi ve kültüre duyarlı sınıf ortamlarının oluşması desteklenebilir. Ayrıca, ders kitapları ve öğretim materyallerinin Türkiye’deki çok kültürlülüğü yansıtacak şekilde düzenlenmesi, eğitimde kapsayıcılık için önemli bir adım olarak görülmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgisi: Bu araştırma, İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 27-11-2024 tarihli ve 20/22 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Yazar Çıkar Çatışması Bilgisi: Bu çalışmada çıkar çatışması yoktur ve finansman desteği alınmamıştır.

Yazar Katkısı: Yazarlar makaleye eşit katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

Kaynakça

- Abdallah, A., & Alkaabi, A. M. (2023). Role of teachers in reinforcing students cultural and heritage awareness at Abu Dhabi schools to meet global challenge. *Cogent Social Sciences*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2194734>
- Akbaş, G., & Korkmaz, L. (2007). Ölçek uyarlaması (Adaptasyon). *Türk Psikoloji Bülteni*, 13(40), 15-16. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpb134003.pdf?v=1714643916>
- Aragona-Young, E., & Sawyer, B. E. (2018). Elementary teachers' beliefs about multicultural education practices. *Teachers and Teaching*, 24(5), 465-486. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1435527>
- Asmus, E. P. (1989). Factor analysis: A Look at the technique through the data of rainbow. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 101, 1-29. <http://www.jstor.org/stable/40318371>
- Bandalos, D. L., & Finney, S. J. (2010). Factor analysis: Exploratory and confirmatory. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *The reviewer's guide to quantitative methods in the social sciences* (pp. 93-114). NY: Routledge.
- Banks, J. A. (2016). Multicultural education: Characteristics and goals. In J. A. Banks & C. A. M. Banks (Eds.), *Multicultural education: Issues and perspectives* (9th edition) (pp. 2-24). John Wiley & Sons, Inc.
- Barrett, P. T., & Kline, P. (1981). The observation to variable ratio in factor analysis. *Personality Study and Group Behavior*, 1(1), 23-33.
- Baudassé, T., Bazillier, R., & Issifou, I. (2016). Migration and institutions: Exit and voice (from abroad)?. *Journal of Economic Surveys*, 32(3), 727-766. <https://doi.org/10.1111/joes.12212>
- Bayık, M. E., & Gürbüz, S. (2016). Ölçek uyarlamada metodoloji sorunu: Yönetim ve örgüt alanında uyarlanan ölçekler üzerinden bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(1), 1-20. <https://doi.org/10.18394/iid.15648>
- Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(1), 43-59. <https://dergipark.org.tr/en/pub/egedfd/issue/4916/67285>
- Brown, C. S., & Chu, H. (2012). Discrimination, ethnic identity, and academic outcomes of Mexican immigrant children: the importance of school context. *Child development*, 83(5), 1477-1485. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01786.x>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Chen, W., Mason, S., Staniszewski, C., Upton, A., & Valley, M. (2012). Assessing the quality of teachers' teaching practices. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 24, 25-41. <https://doi.org/10.1007/s11092-011-9134-2>
- Civitillo, S., Schanchner, M., Juang, L., Vijver F., J.R., Handrick, A., & Noack, P. (2017). Towards a better understanding of cultural diversity approaches at school: A multi-informant and mixed-methods study. *Learning, Culture and Social Interaction*, 12, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2016.09.002>
- Çapık, C., Gözüm, S., & Aksayan, S. (2018). Kültürlerarası ölçek uyarlama aşamaları, dil ve kültür uyarlaması: Güncellenmiş rehber. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 26(3), 199-210. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/fnjin/issue/39968/397481>
- Çelik, H. (2008). Çokkültürlülük ve Türkiye'deki görünümü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(15), 319-332. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/214917>

- Duany, J. (2011). *Blurred borders: Transnational migration between the Hispanic Caribbean and the United States*. University of North Carolina Press. https://doi.org/10.5149/9780807869376_duany
- Düzen, N., & Batuk, B. (2025). Okul öncesi öğretmen adaylarına yönelik çokkültürlü empati ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Yaşadıkça Eğitim*, 39(1), 46-63. <https://doi.org/10.33308/26674874.2025391771>
- Düzen, N., Uyanık, C., & Batuk, B. (2025). Çokkültürlü eğitimle yüzleşmek: Öğretmen adaylarının görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty* (76), 188-211. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1633959>
- Earley, P. C. (2002). Redefining interactions across culture and organisations: Moving forward with cultural intelligence. *Research on Organisational Behaviour*, 24, 271-299. [https://doi.org/10.1016/S0191-3085\(02\)24008-3](https://doi.org/10.1016/S0191-3085(02)24008-3)
- Erkuş, A. (2007). Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında karşılaşılan sorunlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 13(40), 17-25. <https://www.tpd.com.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpb134004.pdf>
- Finn, A., & Kayande, U. (2004). Scale modification: Alternative approaches and their consequences. *Journal of Retailing*, 80(1), 37-52. <https://doi.org/10.1016/j.jretai.2004.01.003>
- Fontenelle-Tereshchuk, D. (2021). 'Global' education: Migration, belonging and the 'rule' of being a guest. *The Journal of Educational Thought (JET) / Revue de La Pensée Éducative*, 54(3), 257-276. <https://www.jstor.org/stable/27128345>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill. https://saochhengpheng.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/jack_fraenkel_norman_wallen_helen_hyun-how_to_design_and_evaluate_research_in_education_8th_edition_-mcgraw-hill_humanities_social_sciences_languages2011.pdf
- Ge, Y., Li, W., Chen, F., Kayani, S., & Qin, G. (2021). The theories of the development of students: a factor to shape teacher empathy from the perspective of motivation. *Front. Psychol*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736656>
- Goh, M. (2012). Teaching with cultural intelligence: developing multiculturally educated and globally engaged citizens. *Asia Pacific Journal of Education*, 32(4), 395-415. <https://doi.org/10.1080/02188791.2012.738679>
- Gorsuch, R.L. (1983). *Factor Analysis*. Lawrence Erlbaum.
- Grobler, B. R., Moloi, K. C., Loock, C. F., Bisschoff, T. C., & Mestry, R. J. (2006). Creating a school environment for the effective management of cultural diversity. *Educational Management Administration & Leadership*, 34(4), 449-472. <https://doi.org/10.1177/1741143206068211>
- Gunawan, J., Marzilli, C., & Aungsuroch, Y. (2021). Establishing appropriate sample size for developing and validating a questionnaire in nursing research. *Belitung nursing journal*, 7(5), 356-360. <https://doi.org/10.33546/bnj.1927>
- Hambleton, R. K., & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1), 1-13. <https://www.testpublishers.org/assets/documents/volume%201%20issue%201Increasing%20validity.pdf>
- Hamilton, M. J. (2016). *Examining teacher multicultural competence in the classroom: Further validation of the multicultural teaching competency scale*. [Master's thesis, Louisiana State University]. https://repository.lsu.edu/gradschool_theses/4433
- Han, J.B. (2017). *Developing a scale for culturally responsive practice: Validation, relationship with school organizational factors, and application* [Doctoral dissertation, Michigan State University]. MSU Libraries Digital Collections. <https://doi.org/doi:10.25335/yega-xc39>

- Harriott, W. A., & Martin, S. S. (2004). Using culturally responsive activities to promote social competence and classroom community. *TEACHING Exceptional Children*, 37(1), 48-54. <https://doi.org/10.1177/004005990403700106>
- HBOGM. (2023). Göç ve acil durumlarda eğitim daire başkanlığı. <https://hbogm.meb.gov.tr/www/goc-ve-acil-durumlarda-egitim-daire-baskanligi/icerik/1445>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6, 53-60. <https://arrow.tudublin.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=buschmanart>
- Jackson, F. R. (1993). Seven strategies to support a culturally responsive pedagogy. *Journal of Reading*, 37(4), 298-303. <http://www.jstor.org/stable/40017437>
- Karataş, K. (2020). Kültürel değerlere duyarlı öğretmen ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76), 1761-1775. <https://doi.org/10.17755/esosder.735068>
- Karataş, K., & Oral, B. (2017). Kültürel değerlere duyarlı eğitime hazırbulunuşluk ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 257-268. <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/20625/makaleler/7/2/arastirmax-kulturel-degerlere-duyarli-egitime-hazirbulunusluk-olcegi-gecerlik-guvenirlik-calismasi.pdf>
- Karataş, K., Sezgin, E., & Yılmaz, E. (2023). Kültürel değerlere duyarlı sınıf yönetimi öz yeterlik ölçeği'nin türkçeye uyarlama çalışması. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (68), 27-48. <https://doi.org/10.21764/mauefd.1159378>
- Kılınç, Ş., & Sözer, M. A. (2022). Kültüre duyarlı farklılaştırılmış öğretim yaklaşımının öğrencilerin empati becerilerine etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 90, 23-50. <http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.57369>
- Kitsantas, A. (2012). Teacher efficacy scale for classroom diversity (TESCD): A validation study. *Profesorado*, 16, 35-44. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v26i1.13211>
- Kline, R. B. (2013). Exploratory and confirmatory factor analysis. In Y. Petscher & C. Schatsschneider (Eds.), *Applied quantitative analysis in the social sciences* (pp. 171- 207). Routledge.
- Kotluk, N., & Kocakaya, S. (2018). Türkiye için alternatif bir anlayış: Kültürel değerlere duyarlı eğitim. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 749-789. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyu.2018.86>
- Kurşun, S., & Şpendi Şirin, T. (2025). Erken çocukluk dönemi eğitimcilerinin çokkültürlü eğitim tutumlarının ve çokkültürlü oyun algılarının metaforik olarak belirlenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 15(3), 1187-1245. <https://doi.org/10.24315/tred.1463783>
- Ladson-Billings, G. (2000). Fighting for our lives: Preparing teachers to teach African American students. *Journal of teacher education*, 51(3), 206-214. <https://doi.org/10.1177/0022487100051003008>
- Liu, Q., Çolak, F. Z., & Agirdag, O. (2021). Teachers' beliefs and practices in culturally diverse schools: an empirical study in Southwest China. *Teachers and teaching: Theory and practice*, 27(7), 672-695. <https://doi.org/10.1080/13540602.2021.1987878>
- López López, M. C., & Hinojosa Pareja, E. F. (2015). Construction and validation of a questionnaire to study future teachers' beliefs about cultural diversity. *International Journal of Inclusive Education*, 20(5), 503-519. <https://doi.org/10.1080/13603116.2015.1095249>
- Marvi, K. (2023). Impact of cultural diversity in classrooms of secondary schools. *Creative Education*, 14, 197-211. <https://doi.org/10.4236/ce.2023.141014>
- MEB. (2014). Yabancılarla yönelik eğitim-öğretim hizmetleri-genelge. <https://mevzuat.meb.gov.tr/dosyalar/1715.pdf>

- Meyers, S., Rowell, K., Wells, M., & Smith, B. C. (2019). Teacher Empathy: A model of empathy for teaching for student success. *College Teaching*, 67(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/87567555.2019.1579699>
- Murphy, H., Tubritt, J., & Norman, J.O. (2018). The role of empathy in preparing teachers to tackle bullying. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7, 17–23. <https://doi.org/10.7821/naer.2018.1.261>
- Nayır, F. (2019). Kültürel değerlere duyarlı öğretmen rolleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 14(6), 3273-3292. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39584>
- OECD. (2010). *Educating teachers for diversity: meeting the challenge*. OECD Publishing.
- Ogbu, J. U. (1992). Understanding cultural diversity and learning. *Educational Researcher*, 21(8), 5–24. <https://doi.org/10.2307/1176697>
- OYGM. (2022). *Geçici eğitim merkezinde görev yapan/yapacak olan Suriyeli öğretmenlerin eğitimi*. <https://oygm.meb.gov.tr/www/gecici-egitim-merkezinde-gorev-yapan-yapacak-olan-suriyeli-ogretmenlerin-egitimi/icerik/466>
- OYGM. (2023). *Öğretmen yetiştirme ve geliştirme genel müdürlüğü*. <https://oygm.meb.gov.tr/www/sinifinda-yabanci-uyruklu-ogrenci-bulunan-mill-egitim-bakanligi-ogretmenlerinin-egitimi-projesi/icerik/1130>
- Özmen, F., & Aküzüm, C. (2010). Okulların kültürel yapısı içinde çatışmalara bakış açısı ve çatışma çözümünde okul yöneticilerinin liderlik davranışları. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(2), 78-83. <https://doi.org/10.18603/std.24481>
- Öztürk, C., & Altundağ, P. (2023). Kültürel boyutlar teorisi bağlamında Türkiye- Güney Kore organizasyon kültürü incelemesi. *Doğu Dilleri Dergisi*, 8(2), 65-95. <https://doi.org/10.61134/audodilder.1400906>
- Pagani, C., Robustelli, F., & Martinelli, C. (2011). School, cultural diversity, multiculturalism, and contact. *Intercultural Education*, 22(4), 337-349. <https://doi.org/10.1080/14675986.2011.617427>
- Petrović, D. S. (2011). How do teachers perceive their cultural intelligence?. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 11, 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.01.076>
- Pevzner, M.N., Sheraizina, R.M., Ushanova, I.A., Petryakov, P. A., & Donina, I.A. (2017). Concepts and strategies of cultural diversity management at higher school. *Revista Espacios*, 38(50), 29-35. <https://www.revistaespacios.com/a17v38n50/a17v38n50p29.pdf>
- PIKTES. (2024). *Hakkımızda*. <https://piktes.gov.tr/cms/Home/Hakkimizda>
- Polat, S., Arslan, Y., & Dincer, O. (2017). Diversity leadership skills of school administrators: A scale development study. *Issues in Educational Research*, 27(3), 512–526. <https://search.informit.org/doi/10.3316/ielapa.007986302705230>
- Regulus, T. A., & Leonaitis, K. (1995). Conflict, violence, and cultural diversity. *Update on Law-Related Education*, 19(1), 41-42. <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/ulred19&div=12&id=&page>
- Rengi, Ö. (2023). Culturally responsive classroom management in multicultural education environments. *Journal of Elementary Education: Theory and Practice (JELEDU)*, 1(1), 53–82. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8406395>
- Rengi, Ö., & Polat, S. (2019). Okullarda kültürel çeşitliliğe ilişkin uygulamalar ve bu uygulamalarla ilgili öğrenci görüşleri: Almanya'nın Baden-Württemberg eyaleti Stuttgart örneği, *Eğitim ve Bilim*, 44(197), 239-260.
- Sarıdaş, G., & Nayır, F. (2024). Kültürel değerlere duyarlı okul kültürü (KDDOK) ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 515-537. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1404282>
- Schachner, M.K., Noack, P., Van de Vijver, F.J.R., & Eckstein, K. (2016). Cultural diversity climate and psychological adjustment at school—Equality and inclusion versus cultural pluralism. *Child Development*, 87(4), 1175-1191. <https://doi.org/10.1111/cdev.12536>

- Schachner, M. K., Schwarzenenthal, M., Moffitt, U., Civitillo, S., & Juang, L. (2021). Capturing a nuanced picture of classroom cultural diversity climate: Multigroup and multilevel analyses among secondary school students in Germany. *Contemporary Educational Psychology*, 65, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101971>
- Schwarzenenthal, M., Schachner, M.K., Juang, L.P., & van de Vijver, F.J.R. (2020). Reaping the benefits of cultural diversity: Classroom cultural diversity climate and students' intercultural competence. *European Journal of Social Psychology*, 50, 323-346. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2617>
- Spielberger, C. D., & Sharma, S. (1976). Cross-cultural measurement of anxiety. In C.D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-Cultural Anxiety* (pp. 13-25). Hemisphere Pub.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Allyn ve Bacon/Pearson Education.
- Taneri, P. O., & Özbek, Ö. Y. (2023). Promoting diversity and culturally responsive pedagogy in higher education. *International Journal of Turkish Educational Sciences*, 11(21), 765-813. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1333036>
- Thijs, J., Krijnen, M., Vemde, L., Hornstra, L., Mainhard, T., & Wansink, B. (2024). The diversity teaching beliefs scale: Addressing cultural diversity, communalities between cultures, and national culture in the classroom. *Teacher and Teacher Education*, 153, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104846>
- Turan, Ç. (2025). İlkokullarda görev yapan öğretmenlerin çokkültürlü eğitim hakkında görüşlerinin değerlendirilmesi. *International QMX Journal*, 4(4), 688-700. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15286798>
- Türkiye Göç İdaresi. (2025). *İstatistikler*. <https://www.goc.gov.tr/giris-cikis>
- Türközü, S. G., (2018). Kültürel Çeviri Bağlamında Korece-Türkçe Çeviri Çalışmaları. *Turnalar*, 19(1), 5-12.
- UNESCO. (2005). *Kültürel ifadelerin çeşitliliğinin korunması ve geliştirilmesi sözleşmesi*. UNESCO Türkiye Millî Komisyonu. <https://www.unesco.org.tr/Pages/179/177/>
- UNICEF. (2023). *Türkiye'de geçici koruma altında olan Suriyeli çocuklara yönelik eğitim müdahalesinin belgelendirilmesi - nihai raporu*. <https://www.unicef.org/turkiye/raporlar/t%C3%BCrkiyede-ge%C3%A7ici-koruma-alt%C4%B1nda-olan-suriyeli-%C3%A7ocuklara-y%C3%B6nelik-e%C4%9Fitim-m%C3%BCdahalesi-raporu>
- Verkuyten, M., & Thijs, J. (2001). Ethnic and gender bias among Dutch and Turkish children in late childhood: The role of social context. *Infant and Child Development*, 10(4), 203-217. <https://doi.org/10.1002/icd.279>
- Yıldırım, S., & Tezci, E. (2020). Factors that influence teachers' multicultural teaching practices. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 13-47. <https://doi.org/10.26466/opus.687625>
- Yılmaz, F. (2016). Multiculturalism and multicultural education: A case study of teacher candidates' perceptions. *Cogent Education*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1172394>
- Zhao, Y. (2007). Cultural conflicts in an intercultural classroom discourse and interpretations from a cultural perspective. *Intercultural Communication Studies*, 16(1), 129-136. <https://www-s3-live.kent.edu/s3fs-root/s3fs-public/file/13-Yuqin-Zhao.pdf>
- Wulandari, W. (2024). Multicultural education: Fostering diversity and inclusion in the classroom environment. *Education Studies and Teaching Journal (EDUTECH)*, 1(1), 1-18. <https://doi.org/10.62207/8a9qke98>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Türkiye gibi göç alan bir ülkede, çok kültürlü ortamlar haline gelen okullarda kültürel farklılıklardan kaynaklanan sorunlar yaşamaya devam etmektedir (Özmen ve Aküzüm, 2010). Okullar ayrıca kültürel farklılıklara karşı saygı ve hoşgörü bilincinin geliştirildiği ve buna uygun yaşam tarzı davranışlarının öğretildiği barışçıl bir iklimin oluşturulmasında önemli bir rol oynamaktadır (Civitillo vd., 2017). Öğretmenler, kültürel açıdan kapsayıcı etkinliklerin uygulanmasında ön plana çıkmakla birlikte bu konuda önemli sorumluluklara sahiptir (Marvi, 2023). Öğretmenler, sınıf içi etkinliklerde kültürel farklılıkları göz önünde bulundurarak, hoşgörü konusunda rol model olurlar (Goh, 2012). Öğretmenlerin bu uygulamaları okullarda hayata geçirmede önemli bir rol oynadığı göz önüne alındığında onların kültüre duyarlı uygulamalar konusundaki algılarının ölçülmesi önemli görülmektedir. Bu çalışma da, Han (2017) tarafından geliştirilen ve öğretmenlerin kültüre duyarlı uygulamalara ilişkin algılarını ölçen Kültüre Olarak Duyarlı Uygulamalar Ölçeğini Türkiye bağlamına uyarlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, kültüre duyarlı uygulamalara ilişkin literatürdeki boşluğu doldururken, aynı zamanda öğretmenleri sınıflarında farklı kültürel geçmişlere sahip öğrencilere karşı daha fazla farkındalık kazanmaya ve eğitim faaliyetlerinde kültürel açıdan duyarlı uygulamalar uygulamaya teşvik etmektedir.

Bu çalışma bir ölçek uyarlama çalışması olduğundan ölçek uyarlama adımları izlenmiştir (Bayık ve Gürbüz, 2016; Spielberger ve Sharma, 1976). Çalışmada iki bağımsız çalışma grubu yer almıştır. Ölçek uyarlama sürecinde kullanılan tüm veriler bu iki bağımsız gruptan elde edilmiş ve geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Araştırmanın birinci çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 348 öğretmen, ikinci çalışma grubunu ise 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ndeki dört ilde bulunan okul öncesi, ilkokul ve ortaokul düzeyindeki resmi okullarda görev yapan, kolayda örnekleme yoluyla seçilen 68 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Han (2017) tarafından geliştirilen "Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, dört boyut ve 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin yapı geçerliliği DFA ile test edilmiştir. Literatüre göre, ölçek maddeleri arasındaki ilişki bilinmiyorsa AFA, faktör ve maddeler ile bu ilişki biliniyorsa DFA önerilmektedir (Bandalos ve Finney, 2010). Bu nedenle, mevcut çalışmada ölçeğin yapı geçerliliği DFA kullanılarak test edilmiştir.

İlk DFA, dört faktörlü yapının Türk örnekleminde yeterli uyum sağlamadığını ortaya koymuştur. DFA uyum indeksleri: $\chi^2/df = 4.12$; TLI = .88; AGFI = .82; GFI = .86; CFI = .88, NFI = .86, IFI = .87, RMSEA = .09 ve SRMR değeri .09 olarak bulunmuştur. Bu nedenle ölçeğin çok faktörlü yapısının doğrulanmadığı belirlenmiştir. DFA modelinden, yüksek hata varyansı, düşük faktör yükü ve düşük regresyon aralığı nedeniyle üç madde (orijinal ölçekteki 1, 4 ve 5 numaralı maddeler) modelden çıkarılmıştır. Belirtilen maddeler çıkarıldıktan sonra elde edilen 13 madde yeniden düzenlenerek model test edilmiş ve bu modelde modifikasyon indeksleri (MI) dikkate alınmıştır. M2-M3, M6-M7 ve M7-M14 maddeleri arasında değişiklikler yapılmıştır. Çok maddeli ölçümlerde ölçek maddeleri sıklıkla modifiye edilmekte ve farklı bağlamlarda kullanılmak üzere uyarlanmaktadır (Finn ve Kayande, 2004). Buna göre, analiz sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. DFA, ölçek maddelerinin t-değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ölçeğin tüm hata varyanslarının anlamlı olduğu belirlenmiştir. Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği için yapılan DFA sonucunda; $\chi^2/df = 2.75$; TLI = .90; AGFI = .90; GFI = .93; CFI = .93, NFI = .90, IFI = .93, RMSEA = .07 ve SRMR değeri .08 olarak bulunmuştur. Bu değerlere dayanarak, model uyumunun iyi olduğu kabul edilebilir. Ayrıca Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin geçerliliğine ek kanıt sağlaması amacıyla yakınsak geçerliği ele alınmış ve CR ve AVE değerlerine ilişkin ilgili analizler yapılmıştır. DFA ve geçerlik analizleri birlikte değerlendirildiğinde, tek faktörlü yapının doğrulandığı ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin uygulandığı örneklem için güvenirliğini ortaya koymak amacıyla Cronbach's Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve McDonald's Omega Katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin madde ayırt ediciliğini ortaya koymak amacıyla madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve McDonald's Omega Katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, ölçeğin güvenirliği "mükemmel" olarak

ifade edilebilir. Maddelerin en düşük .45 ile en yüksek .71 arasında değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre, ölçekteki maddelerin ölçeğin güvenilirliğine katkıda bulunduğu söylenebilir. Sonuç olarak, Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kanıtlanmıştır.

Öğretmenlerin günlük derslerinde kullandıkları öğretim uygulamaları, öğretmenlerin neye değer verdiklerini ne bildiklerini ve ne ölçüde bir şeyler yapabildiklerini yansıtır (Chen vd., 2012). Bu nedenle, öğretmenler ve çok kültürlü eğitime yönelik olumlu tutumları, bir ülkede tüm kültürel kimliklerin farklılıklara saygı göstererek barış içinde bir arada yaşamasını sağlamada önemli bir rol oynar (Yılmaz, 2016). Ayrıca, öğretmenlerin çok kültürlü eğitim ve kültürel farklılıklar konusundaki bilgileri, bu konudaki inançları, tutumları ve öz yeterlilik duyguları çok kültürlü sınıf içi öğretim uygulamalarını etkiler (Yıldırım ve Tezci, 2020). Bu nedenle, kültürel çeşitliliğe çok kültürlü eğitim kapsamında yer verilmesinde ve okullarda çeşitliliğin kapsayıcılığında kültüre duyarlı uygulamaların önemli bir faktör olduğu ileri sürülebilir. Bu nedenle, öğretmenler tarafından kültürel farklılıkların dikkate alınarak uygulanan kültüre duyarlı uygulamaları değerlendiren bir ölçme aracına ihtiyaç vardır. Bu noktada, mevcut çalışmada geçerliliği ve güvenilirliği ortaya konulan Eğitimde Kültüre Duyarlı Uygulamalar Ölçeği öğretmenlerin farkındalıklarını artırmak için kullanılabilir.

EXTENDED ABSTRACT

In Türkiye, a country that has received significant immigration, schools that have become multicultural environments continue to experience problems stemming from cultural differences (Özmen & Aküzüm, 2010). Schools also play a crucial role in fostering a peaceful climate where awareness of respect and tolerance towards cultural differences is promoted and where lifestyle behaviors are taught accordingly (Civitillo et al., 2017). Teachers are at the forefront of implementing culturally inclusive activities and have significant responsibilities (Marvi, 2023). By considering cultural differences in classroom activities, teachers serve as role models for students in tolerance (Goh, 2012). Given that teachers play a crucial role in implementing these practices in schools, this study aimed to adapt the Culturally Responsive Practices Scale, developed by Han (2017), to the Turkish context, which measures teachers' perceptions of culturally responsive practices. This study fills the gap in the literature regarding culturally responsive practices, while also encouraging teachers to become more aware of students from diverse cultural backgrounds in their classrooms and implement culturally responsive practices in their educational activities.

Since this study is a scale adaptation study, the scale adaptation steps were followed (Bayık & Gürbüz, 2016; Spielberger & Sharma, 1976). This study involved two independent study groups. All data used in the scale adaptation process were obtained from these two independent groups and included in the validity and reliability analyses. The first study group of research consists of 348 teachers determined by a convenience sampling method, and the second study group consisted of 68 teachers selected through convenience sampling, working in preschool, primary, and secondary public schools in four cities in Eastern and Southeastern Anatolia during the 2024-2025 academic year. The "Culturally Responsive Practices Scale" developed by Han (2017) was used as the data collection tool in the study. The scale is a 5-point Likert-type scale consisting of 16 items in four dimensions. To test the scale's validity, the construct validity of the scale was tested using Confirmatory Factor Analysis (CFA). According to the literature, if the relationship between the scale items is unknown, Exploratory Factor Analysis (EFA) is recommended, and if the factor and items are known along with this relationship, CFA is recommended (Bandalos & Finney, 2010). Therefore, in the current study, the construct validity of the scale was tested using CFA.

CFA was used to test the construct validity of the scale. The initial CFA revealed that the four-factor structure did not provide adequate fit in the Turkish sample. CFA yielded fit indices of $\chi^2/df = 4.12$; TLI = .88; AGFI = .82; GFI = .86; CFI = .88, NFI = .86, IFI = .87, RMSEA = .09 and an SRMR value of .09. Therefore, it was determined that the multifactor structure of the scale was not confirmed. From the CFA model, three items (items 1, 4,

and 5 in the original scale) were removed from the model due to their high error variance, low factor loading, and low regression range. After removing the specified items, the resulting 13 items were rearranged, and the model was tested, and modification indices (MI) were considered in this model. Modifications were made among items M2-M3, M6-M7, and M7-M14. In multi-item measures, scale items are frequently modified and adapted for use in different contexts (Finn & Kayande, 2004). Accordingly, the analysis determined that the scale was unidimensional. CFA revealed that the t-values of the scale items were significant at the .01 level. In addition, it was determined that all error variances of the scale were significant. CFA for the scale revealed $\chi^2/df = 2.75$; TLI = .90; AGFI = .90; GFI = .93; CFI = .93, NFI = .90, IFI = .93, RMSEA=.07 and an SRMR value of .08. Based on these values, the model fit can be considered good. Furthermore, to provide additional evidence for the validity of the scale, convergent validity was examined, and relevant analyses were conducted for composite reliability (CR) and average variance explained (AVE) values. When the CFA and validity analyses were evaluated together, it was revealed that its single-factor structure was confirmed.

To demonstrate the reliability of the scale for the sample to which it was applied, Cronbach's Alpha Internal Consistency Coefficient and McDonald's Omega Coefficient were calculated. Furthermore, item-total correlations were calculated to demonstrate the scale's item discrimination. It was seen that the Cronbach's Alpha Internal Consistency Coefficient and McDonald's Omega Coefficient of the scale was calculated as .87. Accordingly, the reliability of the scale can be expressed as "excellent". It was seen that the items have values ranging from a minimum of .45 to a maximum of .71. Accordingly, it can be said that the items in the scale contribute to the reliability of the scale. As a result, the Culturally Responsive Practices Scale has been proven to be a valid and reliable scale.

The teaching practices used by teachers in their daily lessons reflect what teachers value, what they know, and to what extent they can do something (Chen et al., 2012). Therefore, teachers and their positive attitudes toward multicultural education play a crucial role in ensuring the peaceful coexistence of all cultural identities in a country by respecting differences (Yılmaz, 2016). Also, teachers' knowledge of multicultural education and cultural differences, their beliefs, attitudes, and sense of self-efficacy towards this issue influence multicultural classroom teaching practices (Yıldırım & Tezci, 2020). Therefore, it can be argued that culturally responsive practices are an important factor in the effectiveness of schools in accommodating cultural diversity within the scope of multicultural education and the inclusiveness of diversity in schools. Therefore, a measurement tool is needed that assesses culturally responsive practices implemented by teachers, considering cultural differences. At this point, the Culturally Responsive Practices in Education Scale, whose validity and reliability were demonstrated in the current study, can be used to raise teachers' awareness. Given the multicultural nature of schools, which are educational institutions, the use of this scale is considered valuable.

Appendix A:

Ölçek Maddeleri		Çeviri
1.	"As a teacher, I need to learn about my student cultural backgrounds"	a.) Bir öğretmen olarak, öğrencilerimin kültürel geçmişlerini öğrenmem gerektiğini düşünüyorum.
2.	"I believe students' diversity must be considered in the classroom management."	a.) Sınıf yönetiminde öğrencilerin kültürel farklılıklarının dikkate alınması gerektiğine inanıyorum.
3.	"I acknowledge students' family environment."	a.) Öğrencilerin aile çevresi (aile ortamını) biliyorum.
4.	"I consider students' social and family backgrounds in the class plan."	a.) Ders ve etkinlik planlarımı oluştururken öğrencilerin sosyal ve ailevi geçmişlerini göz önünde bulunduruyorum.
5.	"I teach students respecting on student's personal backgrounds."	a.) Öğrencilere başkalarının kişisel geçmişlerine saygı duymalarını öğretiyorum.
6.	"I am able to obtain information about my students' academic strengths."	a.) Öğrencilerimin akademik açıdan güçlü yönleri hakkında bilgi edinebiliyorum.
7.	"I am able to determine whether my students like to work alone or in a group."	a.) Öğrencilerimin bireysel mi yoksa grup halinde mi çalışmayı sevdiklerini tespit edebiliyorum.
8.	"I am able to use my students' cultural background to help make learning meaningful."	a.) Öğrencilerimin kültürel geçmişlerini, eğitsel süreçlerde etkililiği arttırmak için kullanabiliyorum.
9.	"I am able to critically examine the curriculum to determine whether it reinforces negative cultural stereotypes."	a.) Müfredatı, olumsuz kültürel kalıp yargıları pekiştirip pekiştirmediklerini belirlemek için eleştirel bir gözle inceleyebiliyorum.
10.	"I think students can understand differently what I teach."	a.) Öğrencilerin, öğrettiklerimi daha geniş bağlamla anlayabileceklerini düşünüyorum.
11.	"I structure the class content based on the difference among students' background."	a.) Ders akışını öğrencilerin geçmişlerindeki farklılıklara göre oluşturuyorum.
12.	"I am able to facilitate students to work in a group."	a.) Öğrencilerin grup halinde çalışmasına imkân tanıyorum.
13.	"I encourage students to think differently and have different perspective on class contents."	a.) Öğrencileri farklı düşünmeye ve ders konularına farklı açılardan bakmaya teşvik ediyorum.

ZİNDAN ADASI FİLMİNİN TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ve KABUL KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

ANALYSIS of the FILM *SHUTTER ISLAND* in the CONTEXT of POST-
TRAUMATIC STRESS DISORDER and ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY

Şerife KIRATLI

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa - KKTC
Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia - Cyprus
e-posta: serifekiratli2003@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5098-6870>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Yakın Doğu Üniv., Fen ve Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü, Lefkoşa - KKTC
Assoc. Prof. Dr., Psychology, Near East Univ., Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Olgu İncelemesi / Case Study

Geliş Tarihi / Date Received: 26 Mart 2025 / 26 March 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 27 Eylül 2025/ 27 September 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 03 Aralık 2025/ 03 December 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / December 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777452>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Kıratlı, Ş., & Karaaziz, M. (2025). *Zindan Adası filminin travma sonrası stres bozukluğu ve kabul kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi*. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 139–150.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17777452>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Öz: *Zindan Adası*, Martin Scorsese'nin yönettiği 2010 yapımı psikolojik gerilim filmidir. Film 1954 senesinde ABD'li polis memuru Teddy Daniels ve arkadaşı Chuck Aule'un, Massachusetts yakınlarındaki Zindan Adası adlı adada bulunan akıl hastanesinden kaçan bir mahkûm olan Rachel Solando'yu araştırmak için adaya gelmesiyle başlamaktadır. Teddy' nin Kendi geçmişinden gelen travmalar ve halüsinasyonları onu zorlamaktadır. Özellikle Nazilerin ölüm kamplarında geçirdiği Acılara şahit olduğu savaş anıları ve eşi Dolores' in ölmesi, psikolojisini derinden etkilemektedir. Teddy aslında Andrew Laeddis adına bir hastadır ve Zindan Adası'nda tedavi gören bir mahkûmdur. Karısı Dolores, ruhsal sorunlar nedeniyle çocuklarını öldürmekte ve Andrew da bu travma ya dayanamayarak gerçeklikten kopmaktadır. Onun araştırmacı bir dedektif olduğu sanrı, doktorlar tarafından kurgulanmış bir terapi yöntemidir. Son sahnede, Teddy'nin geçmişini kabul eder ama yine de sanrılar içinde yaşamaya devam etmektedir. Bu çalışma, Martin Scorsese'nin yönettiği *Zindan Adası* (*Shutter Island*, 2010) filmini Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) çerçevesinde nitel bir olgu incelemesi yöntemiyle ele almaktadır. Araştırma, filmdeki başkarakter Teddy Daniels'ın yaşadığı travmatik deneyimlerin ve psikolojik süreçlerin KKT' nin temel ilkeleriyle nasıl benzeştiğini analiz etmeyi amaçlamaktadır. KKT'nin temel hedeflerinde yer alan psikolojik esneklik, ruhsal deneyimleri eleştirmeden açıklamayı, âna temas halinde bulunmayı, değerler doğrultusunda tutum sergilemede net hale gelmeyi açıklamaktadır. Psikolojik esnekliğin önünde psikolojik katılık bulunmaktadır. TSSB, derin bir ruhsal sarsıntı ardından ortaya çıkan, travmatik deneyimin sürekli tekrarlanması, olayla benzeşen tetikleyici işaret uzak durma, yüksek etki benzeri özel belirtilerle gösteren belirlen bir sorundur. Bunlara denk olduğu varsayılan sahnelerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak, *Zindan Adası* filminde başkarakter Teddy'nin yaşadığı travmalar ve sanrılar, TSSB belirtileri ile KKT'nin temel ilkeleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Filmde betimlenen psikolojik süreçlerin terapötik açıdan değerlendirilebileceği ve bireyin travmatik deneyimlerle baş etme biçimlerini anlamada katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Ayrıca, izleyici deneyimleri veya terapist görüşleriyle desteklenen ampirik araştırmaların yürütülmesi, film temelli terapi yaklaşımlarının geçerliliğini ve uygulanabilirliğini artırabileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Zindan Adası*, travma sonrası stres bozukluğu, kabul kararlılık terapisi, kaçınma.

Abstract: *Shutter Island* is a 2010 psychological thriller directed by Martin Scorsese. The film begins in 1954 when American police officer Teddy Daniels and his friend Chuck Aule come to the island of Shutter Island, near Massachusetts, to investigate Rachel Solando, a prisoner who has escaped from the mental hospital on the island. Teddy's traumas and hallucinations from his own past are forcing him. Especially the memories of the war, in which he witnessed the sufferings of the Nazis in the death camps, and the death of his wife Dolores, deeply affect his psychology. Teddy is actually a patient named Andrew Laeddis and is a prisoner being treated on Shutter Island. His wife Dolores kills their child due to mental problems and Andrew loses touch with reality, unable to withstand this trauma. The delusion that he is an investigative detective is a therapy method invented by doctors. In the final scene, he accepts Teddy's past, but still continues to live in delusions. This study examines the Martin Scorsese-directed film *Dungeon Island* (*Shutter Island*, 2010) with a qualitative case study method within the framework of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Acceptance and Determination Therapy (ACT). The research aims to analyze how the traumatic experiences and psychological processes experienced by Teddy

Daniels, the main character in the film, are similar to the basic principles of the ACT. Psychological flexibility, which is one of the main goals of ACT, explains the ability to explain mental experiences without criticism, to be in touch with the present moment, and to become clear in displaying attitudes in line with values. Psychological inflexibility is in front of psychological flexibility. PTSD is a problem that occurs after a deep mental concussion, indicating a constant repetition of a traumatic experience, avoiding trigger signs that are similar to the event, with special symptoms such as high impact. It is aimed to evaluate the scenes that are assumed to be equivalent to these. In conclusion, the traumas and delusions experienced by the protagonist Teddy in the film *Shutter Island* reveal a significant relationship between the symptoms of PTSD and the basic principles of PTSD. It is anticipated that the psychological processes depicted in the film can be evaluated from a therapeutic perspective and may contribute to understanding an individual's coping mechanisms with traumatic experiences. It is also predicted that conducting empirical research supported by viewer experiences or therapist insights could increase the validity and applicability of film-based therapy approaches.

Key Words: *Shutter Island*, stress disorder after trauma, acceptance commitment therapy, avoidance.

1.GİRİŞ

Kısaca TSSB olarak bilinen Travma Sonrası Stres Bozukluğu DSM-5'e göre travmatik bir durum sonrasında açığa çıkan psikolojik bozukluktur. Birey, aşırı korku, ölüm tehlikesi ya da fiziksel yaralanma benzeri travmatik bir olay sonrasında, sürekli olarak bu olayı yeniden yaşar, ortaya çıkarır ve çeşitli psikolojik özellikler gösterebilmektedir. TSSB'nin belirtilerinde aşırı uyarılma, yeniden deneyimleme ve duygusal şişme bulunmaktadır. (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA],2013).Ayrıca bu olayların bireyin bizzat kendisinde ya da yakınında ölüme yol açması, yaralanma riski olması durumunda ortaya korku, dehşet ve çaresizlik duyguları çıkabilmektedir (Acıbadem,2024). Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), bilişsel davranışçı teori sınırlarında «üçüncü dalga» veya «üçüncü kuşak» şeklinde isimlendirilen psikoterapi yaklaşımıdır (Esen & Yavuz, 2020). Üçüncü dalga davranışçı süreçlerin yanı sıra diyalektik davranışçı terapisi (Linehan 1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal ve ark. 2002) ve kabul ve kararlılık terapisi (Hayes ve Strosahl 2004) kaynaklardaki yaygın seçeneklerdir. 1980'lerde Kabul ve Kararlılık Teorisi, arzu edilmeyen düşünce, duygu ve fiziksel tecrübeleri uzak tutmanın büyük problemler açığa çıkaracağı fikriyle belirmiştir ve bu bağlamda kabullenme ve araştırmaya dayalı bir alan oluşturmuştur (Murdock, 2013). KKT'nin ana amacı anlamı bir yaşam hedefiyle kişisel ruhsal deneyimlerin ilişkisini düzenler. Psikolojik esneklik; deneyimlenen hislerin ve tutumları direkt onaylama yahut onaylamamanın yanı sıra eleştirmeden “şimdi” de incelenmesini, prensipleri yönünde, prensip hedefinde davranışlar yardımıyla tutumlarının sürekliliğini ya da yenilemesini gerçekleştiren yapıdır. Psikolojik esneklik altı adımdan var olmaktadır; kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, an ile temas, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda davranışlar (Kashdan, 2010; McCracken ve Morley, 2014) Ayrıca KKT'nin psikopatolojiyi ifade ederken altını çizdiği psikolojik katılık da söz konusudur

(Yavuz, 2015). Psikolojik katılık yaşantısal (deneyimsel) kaçınma, bilişsel birleşme, kavramsal benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve işlevsiz davranışları bulunmaktadır (Bilgen, 2021). Buna ek olarak filmlerin incelendiği araştırmaların çoğunlukla aile terapileri bağlamında incelendiği gözlemlenmektedir (Bayram & Özkamalı, 2020).

Gerçek yaşam ve hayali yaşamı kaynaştıran filmler, izleyici üstünde belirgin bir etki göstermektedir. İzleyici, filmde olan karakterlerle ve olay ile bir bağ kurmaktadır. (Göksel, 2019). Ruhsal terapi tablosunda araştırıldığında, kişinin kurduğu bu ilişkinin filmin onarıcı etkilerinin sağlanacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak *Zindan Adası* filminin TSSB ve KKT yönteminde Danışmanlık sürecine faydalanılabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadaki amaç, *Zindan Adası* filminin TSSB ile KKT tedavisi biçimlerini temel hatlarıyla incelenmesidir. Bu nedenle araştırma içeriğinde psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramları *Zindan Adası* yapımında karşılık geldiği beklenen kısımlarıyla beraber incelenmektedir.

2. YÖNTEM

Zindan Adası yapımı Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile Kabul kararlılık terapisi, kapsamıyla incelendiği araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgu incelemesi (case study) perspektifiyle oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, belli hedefe ilişkin referansları edinme, okuma, not alma ile inceleme süreçlerini içermektedir (Karasar, 2005). Özetle, doküman analizi, basılı ve teknolojik araçların araştırılması ve yorumlanması süreçlerini içeren bir aşamadır (Bowen, 2009). Verilerin incelenmesinde Braun ve Clarke'ın (2006) altı aşamalı tematik analiz yaklaşımı esas alınmıştır. Kodlama süreci, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) kavramsal çerçevesi doğrultusunda yürütülmüş; temalar TSSB ve KKT bağlamında netleştirilmiştir. Analiz süreci araştırmacı tarafından üç kez yinelenmiş ve elde edilen kodlar tutarlılık açısından yeniden gözden geçirilmiştir.

2.1. Tematik Analiz

Çalışmada, film sahnelerindeki karakter davranışları ve psikolojik durumlar tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir (Braun & Clarke, 2006). İnceleme süreci, verilerin dikkatlice okunması, anlamlı öğelerin kodlanması, kodların gruplandırılarak temaların oluşturulması ve temaların gözden geçirilmesini içermektedir. Analiz kapsamında, Teddy karakterinin psikolojik durumu ve davranışlarını net bir şekilde gösteren sahneler seçilmiştir. Sahneler seçimi kriterler, karakterin travmatik geçmişi ve TSSB semptomlarının gözlemlendiği, sanrılar veya halüsinasyonlar yaşadığı, KKT duruşu ve çevresel etkileşimlerinin psikolojik etkilerini gösteren sahneler olarak belirlenmiştir. Bu yaklaşım, çalışmanın metodolojik şeffaflığını ve sistematikliğini güçlendirmektedir.

2.2 *Zindan Adası* Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Film, dedektif Teddy Daniels ve arkadaşı Chuck Aule'ün *Zindan Adası*'ndaki Ashecliffe Akıl Hastanesi'nde saklanan bir hastayı araştırmak üzere

görevlendirilmeleriyle başlamaktadır. Kaybolan hasta, ciddi suçlar işlemiş ancak akıl sağlığı nedeniyle cezalandırılmayan bir kadındır. Teddy ve arkadaşı vardığında, orada garip ve tehditkâr bir atmosfer olduğunu fark etmektedirler. Teddy'nin amacı, kaybolan hastayı bulmak ve hastaneyi incelemektir. Ancak sonradan Teddy'nin geçmişiyle ve karısının ölümünün yarattığı travmalarla yüzleşmesi gerekmektedir. Hastanede, gizemli ve olaylar meydana gelir ve Teddy, aslında burada her şeyin görünmediği gibi olduğunu anlamaya başlamaktadır. Hem hastanedeki hem de hastane personeliyle ilgili bilinmeyen gerçekler gün görünümünü ortaya çıkarmaktadır. Teddy aslında Andrew Laeddis adına bir hastadır ve *Zindan Adası*'nda tedavi gören bir mahkûmdur. Karısı Dolores, ruhsal sorunlar nedeniyle çocuklarını öldürmüş ve Andrew da bu travma ya dayanamayarak gerçeklikten kopmaktadır. Onun araştırmacı bir dedektif olduğu sanrı, doktorlar tarafından kurgulanmış bir terapi yöntemidir. Teddy, sonunda kendi zihinsel sağlığıyla ilgili bir bozulma yaşar ve filmin son sahnesinde, hastane personelinin sorununu çözer aynı zamanda, hala gerçek kimliğinden ve travmadan kaçmaya çalışmaktadır. Ancak son bir seçim yapmaktadır: Gerçekliği kabullenmek yerine, kendi hayalindeki "Teddy Daniels" işini tercih etmektedir. Film, Teddy'nin yeniden bir tedaviyi tamamlamasıyla sona ermektedir. Filmin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Zindan Adası* Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Martin Scorsse ve Laeta Kalogridis

Başlıca Oyuncular: Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo, Ben Kingsley,Michelle Williams, Emily Mortimer

Yayın Yılı: 2010

Türü: Gerilim, Gizem, Korku

Süre:138 dakika

Temel Psikolojik Temalar: Travma, suçluluk, kimlik bölünmesi, sanrı, kabullenme

Analiz Kapsamındaki Kavramlar: TSSB semptomları (yeniden yaşantılama, kaçınma, bilişsel bozulma); KKT süreçleri (kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle davranış)

Analiz Yöntemi: Nitel olgu incelemesi – doküman analizi ve tematik analiz (Braun & Clarke, 2006)

İzleme Tekniği: Film üç oturumda izlenmiş, sahneler kodlanmıştır.

2.3. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde belirtilen kurallara uyulmuştur. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve

Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlere de riayet edilmiştir.

2.2.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Kabul

Yaşantısal kaçınma, bireylerin olumsuz duygu, düşünce hatıra veya deneyimlerinden kaçınma eğiliminde olması hallerini ifade etmektedir. Bu ifade, psikolojik bozukluklar, özellikle anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi boyutlarla ilişkilendirilmektedir. Korunmaya çalışırken, bu tecrübelerden gerçek anlamda yaşanmasından kaçınarak, onları baskılamaları ya da uzak durmaları sonucu daha derin ve kalıcı psikolojik zorluklara yol açabilir. Bu tür kaçınma davranışları, genellikle bireyin duygusal rahatlık arayışına hizmet etse de uzun vadede bireyin psikolojik esnekliğini ve sağlıklı başa çıkma stratejilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Seligman,2000). Filmin ilk sahnelerinde (17'19) Teddy, karısının ölümünü kabul etmemekte ve bu anılardan kaçmak için onları bastırmaya çalışmaktadır. Bu durum, onun acı verici geçmişiyile yüzleşmekten kaçmaya yönelik bir davranıştır. Ayrıca (2'05") Teddy, yıllarca kimliğini inkâr ederek, geçmişiyile yüzleşmekten kaçmıştır. Sonunda, doktorlarının ve çevresindekilerin yardımıyla gerçek kimliğine zorla dönmek zorunda kalmaktadır. Bu, yaşantısal kaçınmanın son aşamasıdır, çünkü Teddy, acı verici gerçeği kabul etmek zorunda kalır. Kabul, bireylerin olumsuz düşünceleri, duyguları veya yaşantılarıyla yüzleşmeden, onları bastırmadan ya da onlardan kaçmadan, onları olduğu gibi kabul etmektedir. Bu süreç, duygusal iyileşmeye, psikolojik esnekliğe ve stresle başa çıkmaya yardımcı olmaktadır (Linehan,1993). Filmin sonunda Teddy, gerçek kimliği Andrew Laeddis olduğunu kabul etmektedir ve karısının ölümünden sorumlu olduğunu fark etmektedir. Bu, onun tüm geçmişini ve suçluluğunu kabul etmeye başlaması, kabul teması ile örtüşmektedir (1'50").

3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel birleşme, bireyin düşüncelerine sıkı bir şekilde tutunması, yani bu düşünceleri gerçeğin kendisiymiş gibi kabul etmesi demektir. Bu durum, kişinin düşüncelerine dayalı olarak olumsuz duygusal tepkiler geliştirmesine, davranışlarını bu düşünceler etrafında şekillendirmesine ve esnek olmayan bir şekilde hareket etmesine yol açabilmektedir. KKT kapsamında, fikirlerin gerçek kabul edilmesi ayrıca kişinin bu fikirlerle özdeşleşmesi durumuna gelmesidir (Bond vd. F.W,2000). Filmde ise (1'30") Teddy, karısının ölümünü ve onun ölümünden sorumlu olduğunu düşündüğü olayları, kendi kimliğinin bir parçası olarak kabul etmektedir. "Ben bir suçluyum" düşüncesi ve travma sonrası yaşadığı stresle de olayların kendisinin bir parçasıymış gibi yaşamaya devam ettiği içselleştirdiği görülmektedir. Burada deneyimlediği hislerle bütünleştiği an mevcuttur. Bilişsel ayrılma, kişilerin hislerini ve tutumlarını harici inceleme yeteneğidir. KKT' de bahsedilen, fikirlerin durum şeklinde adlandırılması ve bahsedilen fikirlere elde edilen bağlılık duygusunun aza indirgenmesi manasına gelmektedir (Dahl,2006).

Film sonunda (2'25") Teddy karısının ölümüne dair yaşadığı suçluluk duygularını, stres ve gerçekleri kabullenmeye kendi kişiliğinin veya gerçekliğinin bir parçasıymış gibi düşünmemeye başlamaktadır bu durum da bilişsel ayrışma ile örtüşmektedir.

3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kavramsal benliğe bağlanma, kişiyi ve kimliğini biçimlendirdiği benimsemiş olduğu fikir ve inanın ögesi değerlendirilmektedir. Kişi, özünü anlamlandırırken iletişim ağı, önceki tecrübe ile kişisel prensipleriyle bağlantıda bulunmaktadır. Bu ilişki, kendiyi alakalı inanış ile kendilik algısının ne şekilde biçimlendiğiyle alakalıdır. Kavramsal benliğe bağlanma, kişinin öz- imajının ve toplumsal kişiliğini şekillendiren unsurlar belirlemektedir (Markus,1987). Filmde başında, (10'20) Teddy kendisini gizli ajan olarak tanımlar. Bu, kavramsal benlik örneğidir çünkü Teddy, kimliğini ve yaşam amacını bu düşünceyle ilişkilendirmektedir. O, adadaki olayları kendi "gizli görevini" yerine getiren bir kahraman olarak algılamaktadır. Bu, sadece bir düşüncedir, ancak Teddy onu kendisinin bir parçası olarak kabul eder ve bu düşünce, onun dünyayı ve kendini algılama biçimini belirlemektedir. Bağlamsal Benlik, anlayışı, bireylerin kendilerini yalnızca sabit ve değişmeyen bir kimlikle tanımlamak yerine, çevresel etmenler ve değişken koşullar doğrultusunda kimliklerinin evrimine açık olmalarını teşvik etmektedir. Bu bakış açısı, insanın esnek bir kimlik geliştirmesine olanak tanımaktadır (Giorgio,P., 2017). *Zindan Adası* filminde bağlamsal benlik, Teddy'nin kimlik anlayışının çevresel faktörler ve travmalar tarafından şekillendirilmesi ile ilgilidir. Başlangıçta kendisini gizli ajan ya da suçlu olarak tanımlaması, onun çevresel koşullara bağlı olarak kimliğini nasıl inşa ettiğini göstermektedir. Ancak, sonunda bu katı kimlikten sıyrılarak, daha esnek bir kimlik anlayışına doğru yönelmektedir (2'45").

3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

An ile Temasının Kaybolması, bireylerin olumsuz düşüncelere ya da travmatik deneyimlere kimliklerini bağlamasıyla, gerçeklikten uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Kişilerin duygusal tecrübelerin tam yaşayamamalarına, ilişkilerinde kopukluk algılamalarına ve genel yaşam niteliklerinde düşüşe yol açabilmektedir (Wilson,2009). Teddy, karısının ölümünü sürekli olarak zihninde tekrar eder ve bu düşünceyle özdeşleşir. Karısının ölümüne dair suçluluk duygusunu sürekli olarak taşıması sürekli o anda olması, anla temasın kaybolmasının bir örneğidir (1'13"). Anda olma, bireyin farkındalıkla şu anki deneyimlerine odaklanması, bu deneyimleri yargılamadan, sadece olduğu gibi kabul etmesi demektir. Bu kavram, insanların düşüncelerini, duygularını ve bedensel hislerini, bunlardan kaçmak ya da savunma yapmak yerine, farkında olarak ve kabul ederek deneyimlemelerine yardımcı olmaktadır (Hayes ve Smith, 2021). Filmde, Teddy'nin adada keşfe çıkarken çevresindeki dünyaya dikkat etmesi, bir bakıma anda olma anlayışına yaklaşan bir sahnedir. Bu sahnede, çevresindeki her şeyi dikkatle gözlemler ve her bir detayın önemli olduğuna inanmaktadır. Bu sahne de anda olma ile örtüşmektedir (50'10).

3.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması, kişisel değerleriyle olan uyumlarının bozulması, bu değerleri önemsememesi ya da hayatta onları dikkate almamaları

ile ilgilidir. Bireylerin içsel değerleriyle bağlantıları zayıfladığında, daha fazla içsel çatışma ve duygusal rahatsızlık yaşanabilmektedir (Schwartz, 2012). Bu olay, kişilerin hayatlarında mana ve rota belirlemede güçlüklerle karşılaşmasına sebep yaratabilmektedir. Değerler, kişilerin yaşamlarına rehberlik eden ana unsurlar olmakta, tercih yapma akışını ve yutumlarını etkilemektedir. Bağların zayıflaması, kişilerin kimliklerini ve amaçlarını yitirmelerine sebep açabilmektedir (Tay, L.& Diener, E.2011). (1'50'') Adada, başta tüm olayların bir komploya dayandığını düşünen Teddy, aslında her şeyin çok daha karmaşık bir yapıda olduğunu ve kendi zihinsel durumunun bozulduğunu fark etmeye başlamaktadır. Bu süreç, onun değerlerine olan inancını ve bağlılığını sorgulamasına yol açmaktadır. Gerçekle yüzleşememesi, değerlerle olan bağının zayıflamasının bir göstergesidir. O, doğruyu arayışında değerlerini kaybeder ve kendi geçmişindeki travmalarla yüzleşmek yerine kaçmayı tercih etmektedir. Filmin ilk sahnesinde, Teddy'nin aileye olan bağlılık ve sorumluluk duygusuna dair önemli bir gösterge bulunmaktadır. Teddy'nin zihninde sürekli olarak karısına duyduğu sevgi ve aile değerleri ile ilgili düşünceler bulunmaktadır. Filmdeki bu an, aileye değer verme ve koruma gibi temel insani değerleri yansıtan bir sahnedir (10'15).

3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İşlevsiz Davranışlar, kişilerin ruhsal tecrübelerinden uzak durmak veya bu tecrübelerinden aşmak amacıyla sergiledikleri hareketlerdir. Bu hareketler, çoğunlukla anlık, gevşemeyi sağlasa da, ileriye dönük olarak kişinin yaşam şekillerini negatif olarak etkileyebilmektedir. Stres olduğunu algıladığında kişinin çevreden uzak durması ya da içki kullanması, işlevsiz davranışlara dahildir (Hayes,2012). Değerler Doğrultusunda Davranışlar da kişilerin seçtikleri değerler doğrultusunda olarak sergiledikleri eylemlerdir. KKT çerçevesinde, bireylerin değerleri kapsamında hareket etmeleri teşvik edilmektedir. Bu, bireylerin anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Bireyler, değerlerine uygun davranışlar sergileyerek, içsel deneyimlerinin yönetimini daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmektedirler (Wilson & Murrell 2004). Filmde, Teddy Daniels, başlangıçta içki içme alışkanlıkları olan bir karakterdir. Alkol kullanımı, onun travmalarla başa çıkma mekanizmalarından biridir. Karısının ölümüne ve yaşadığı suçluluk duygusuna karşı geliştirdiği bir işlevsiz başa çıkma stratejisidir (25'10). Teddy, film boyunca zihninde karısını öldüren bir suçluyu ararken, aslında geçmişteki travmalarını bastırır ve yok saymaktadır. Özellikle karısının öldürülmesi olayını ve bununla ilgili suçluluk duygusunu kabul etmekte zorlanmaktadır (1'40''). Bu sahneler işlevsiz davranış kavramı ile örtüşmektedir. Değerler doğrultusunda davranışlarda ise, Teddy film boyunca adaleti sağlama amacına yönelik bir yolculuğa çıkmaktadır. Onun değerler doğrultusunda davranışı, insan hakları ve adaletin sağlanması için gösterdiği çabalarla ortaya çıkar (35'40). Teddy'nin geçmişteki savaş anılarına dair sahneler, onun cesaret ve sadakat gibi değerleriyle şekillenen bir karakter olduğunu göstermektedir. Savaşta arkadaşlarının hayatını kurtarmak için gösterdiği cesaret, ona olan sadakati ve insani değerleri yüceltmektedir. Bu sahneler, Teddy'nin kişisel değerlerinin, onun kararlarını ve eylemlerini nasıl etkilediğini göstermektedir (25'30).

4. SONUÇ

Bu çalışmada, *Zindan Adası* filmi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında incelenmiş, filmin başkahramanı

Teddy Daniels'ın yaşadığı travmalar ve zihinsel süreçler üzerinden psikolojik esneklik ve katılıkla ilgili önemli bulgulara ulaşılmaktadır. Teddy'nin geçmişindeki travmalarla başa çıkma şekli, TSSB semptomlarının ve KKT'nin temel kavramlarının izlerini film boyunca açıkça göstermektedir. Özellikle, Teddy'nin karısının ölümüne dair suçluluk, kabullenmeme, kimlik inkârı ve yaşamış olduğu savaş travmalarına dair sanrılar, TSSB'nin karakteristik belirtileri olarak analiz edilmektedir. Teddy'nin gerçek kimliğine ve acı veren geçmişine dair kabullenmesi, filmin sonlarına doğru, kabul ve kararlılık temalarının belirginleşmesine yol açmaktadır. KKT'nin vurguladığı psikolojik esneklik ve içsel yaşantılara yargısız yaklaşma, filmde Teddy'nin değişen duygusal süreçlerine paralel olarak gözlemlenmektedir. Ayrıca, Teddy'nin yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve işlevsiz davranışlar gibi psikolojik katılığı belirginleşen özellikleri, onun duygusal iyileşme yolundaki zorluklarını ve kişisel değerlerle kurduğu bağın zayıflamasını simgelemektedir. Sonuç olarak, *Zindan Adası* filmi, psikolojik danışma süreçlerinde TSSB'yi ve KKT'yi anlamak ve uygulamak adına önemli bir kaynak olarak değerlendirilebilmektedir. Film, travmatik olayların bireyler üzerindeki uzun vadeli etkilerini, bireylerin içsel yaşantılarıyla yüzleşme süreçlerini ve terapötik yaklaşımlar için bir öncülük niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda, *Zindan Adası*'nın, psikolojik travmalarla başa çıkma, esneklik geliştirme ve bireysel değerler doğrultusunda hareket etme üzerine öğretici bir film olarak kabul edilmesi mümkündür. KKT'nin psikoterapötik yaklaşımı, bu tür filmlerdeki karakterlerin yaşadıkları içsel çatışmaları anlamada ve çözüm üretmede önemli bir katkı sağlayabilmektedir. Her ne kadar çalışmada yeni bir model veya hipotez geliştirilmemiş olsa da *Zindan Adası* filmi üzerinden TSSB ve KKT perspektifiyle yürütülen sistematik analiz, literatüre uygulamalı ve öğretici bir örnek sunmakta, gelecekte ampirik çalışmalar veya yeni hipotezlerin test edilmesi için bir temel oluşturmaktadır. Bununla birlikte, çalışma yalnızca tek bir film üzerinden yürütülmüş olup, bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda, benzer konuların ampirik sinema terapisi çalışmaları ile incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, bulguların literatürle karşılaştırılması, film temelli analizlerin psikolojik terapötik etkilerini değerlendirmede daha geniş bir perspektif sunabilir ve mevcut TSSB ve KKT çalışmalarının sonuçlarıyla ilişkilendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Acıbadem. (Tarihsiz). Travma sonrası stres bozukluğu. <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/travma-sonrasi-stres-bozuklugu/>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bayram, F., & Özkamalı, E. (2020). Sinema terapi: Aile danışmanlığı alanında sinema terapi çalışmalarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 1319–1341.
- Bilgen, İ. (2021). Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi. İstanbul: Epsilon Yayınları.

- Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Esen, F. B., Yavuz, K. F., Nalbant, A., İlkay, Ş., & Burhan, H. Ş. (2020). Değer kartları. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Göksel, B., & Yılmaz, S. (2019). Sinemada bütünleşmesi: İzleyici üzerindeki psikolojik etkiler. *Sinematik Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 14(3), 112-126.
- Giorgio, P. (2017). Contextualizing the self in ACT: From conceptualization to practice. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 50-57.
- Hayes, S., & Smith, S. (2021). Zihninden çık, hayatına gir (N. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 tarihinde yayımlandı)
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299-337.
- Murdock, N. L. (2013). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları (F. Akkoyun, Ed., 2. Basım). İstanbul: Nobel Yayın.
- Sakızcıoğlu, S., & Voltan Acar, N. (2016). Uzak filminin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1288-1297.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1).
- Schwartz, S. J., & Unger, J. B. (2010). The role of identity in adolescent and young adult substance use: A developmental perspective. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 207-215.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: The Guilford Press.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
- Tümlü, G. Ü., & Voltan Acar, N. (2014). "İssız Adam" filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan ve İnsan*, 1(2), 62-73.
- Urfa, O., & Urfa, D. T. (2018). Dangal filminin feminist terapi yaklaşımına göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(59), 560-566.
- Wilson, K. G., & DuFresne, R. (2009). ACT and cognitive defusion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 38-44.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral activation. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(1), 44-63.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry - Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Bu çalışma, Zindan Adası filminde bulunan konuları Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Kabul Kararlılık Terapisi (ACT) incelenmesi hedeflenmektedir. Kabul Kararlılık Terapisi (ACT), yaşayabilecekleri olumsuz koşulları ve şiddeti kabul etmelerini, bu deneyimlerin onlara hükmetmesine izin vermemelerini ve yaşamlarında değerlerine uygun bir yol izlemelerini teşvik etmektedir. ACT'in en önemli politikalarından biri, sürdürülebilir esnekliği kazanmalarını sağlamaktır. Bu esneklik, duygusal ve zihinsel zorluklarla karşılaşıldığında, daha sağlıklı başa çıkmanın geliştirilmesi teşvik edilmektedir. Zindan Adası filminin, Teddy Daniels'ın yaşadığı psikolojik süreci, ACT'in temel kavramlarıyla paralel bir şekilde incelendiği görülmektedir. Film, Teddy'nin travmalarıyla yüzleşmesi, bu travmanın kabullenilmesi ve değerlerine odaklanarak psikolojik esnekliği güçlendirme süreçleri işlemektedir. Teddy'nin terapötik süreci, KKT'deki değer odaklı değişim süreciyle uyumludur. KKT, değerlerine uygun bir yaşam sürmelerini, duygusal acılardan kaçmak yerine, onları kabul etmelerini önerir. Teddy, film boyunca kaybolan mahkûmu araştırırken aslında kendi değerleriyle ilgili bir sorgulama yapmaktadır. Onun psikolojik desteği, yalnızca geçmişindeki travmaların kabul edilmesiyle değil, aynı zamanda bu travmalarla yüzleşerek, yetişen dersler çıkararak ve onların sevdiklerinin bir parçası olarak kabul ederek gelişir. Film, psikolojik travmalarla başa çıkmak ve iyileşmek isteyen bir kişi için önemli bir ders sunmaktadır. Teddy'nin yaşadığı dönüşüm hem TSSB'nin etkileriyle çıkmak hem de KKT'nin temel ilkeleriyle psikolojik esnekliği kazanmak isteyen herkes için anlamlı bir yol haritası olabilir. Zindan Adası, psikolojik acıların, travmaların ve travmaların kabul edilebileceği aşımın nasıl yapılabileceğini ve daha sağlıklı bir ruhsal durumu elde edebilmek için ne yapılması gerektiğini güçlü bir anlatımla sergilemektedir. Filmde, Teddy'nin geçmişindeki travmalarla yüzleşmeye başlaması ve bu travmalarla barışarak kabul etme süreci, kapsamlı psikolojik iyileşme yolculuğunun nasıl uygulandığını göstermektedir. Teddy'nin sonundaki geçmişiyle barışması ve travmalarının kabul edilmesi, KKT'nin temel ilkeleriyle örtüşen bir iyileşme sürecini yansıtmaktadır. Sonuç olarak, Zindan Adası filmi yaşanan travmaları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Kabul Kararlılık Terapisi (KKT) perspektifinden, nasıl başa çıkabileceği ve psikolojik esnekliği kazanabileceğini gösteren derin bir örnek sunmaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

This study aims to examine the topics found in the movie Shutter Island, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) encourages them to accept the negative conditions and violence they may experience, not to let these experiences dominate them, and to follow a path in their lives that is in line with their values. One of ACT's most important policies is to ensure that they gain sustainable resilience. This flexibility encourages the development of healthier coping when faced with emotional and mental challenges. It is seen that the psychological process experienced by Teddy Daniels in the movie Shutter Island is examined in parallel with the basic concepts of ACT. The film deals with Teddy's processes of confronting his traumas, accepting this trauma and strengthening psychological flexibility by focusing on his values. Teddy's therapeutic process is compatible with the value-focused change process in CBT. KKT recommends that they live a life in accordance with their values and accept them instead of running away from emotional pain. While Teddy is investigating the missing prisoner throughout the movie, he is actually questioning his own values. His psychological support develops not only through the acceptance of past traumas, but also through confronting these traumas, learning from them, and accepting them as part of his loved ones. The film offers an

important lesson for a person who wants to cope with and heal from psychological traumas. The transformation Teddy experienced can be a meaningful roadmap for anyone who wants to both come out of the effects of PTSD and gain psychological flexibility with the basic principles of CBT. *Dungeon Island* demonstrates with a powerful narrative how psychological pain, traumas and traumas can be overcome and what needs to be done to achieve a healthier mental state. The film shows how Teddy begins to face the traumas of his past and the process of accepting these traumas by making peace with them, how a comprehensive psychological healing journey is implemented. Teddy's reconciliation with his past at the end and the acceptance of his traumas reflect a healing process that coincides with the basic principles of CBT. As a result, the movie *Shutter Island* provides a deep example of how one can cope with the traumas experienced and gain psychological flexibility from the perspective of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Acceptance Commitment Therapy (ACT).

PSİKOTERAPİDE HİPNOTERAPİ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ
EXAMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY IN
PSYCHOTHERAPY

Seher OĞUL

Uzman Psikolog, Psikoloji ABD, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi
Psychologist, M.A., Dept. of Psychology / Cyprus Health and Social Sciences Univ.

e-posta: seher.ogul1@outlook.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8511-1815>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Derleme Makalesi / Literatur Review

Geliş Tarihi / Date Received: 05 Kasım 2025 / 05 November 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 01 Aralık 2025 / 01 December 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025 / 02 December 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / Dec 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777593>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Oğul, S. (2025). Psikoterapide hipnoterapi etkinliğinin incelenmesi. *IJESOS International Journal Of Educational and Social Sciences* 4(2), 151-166.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17777593>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve
intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no
plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz

Bu makale, hipnoterapinin psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini inceleyen bir derlemedir. Araştırma, hipnoterapinin anksiyete, depresyon ve kronik ağrı gibi durumlar üzerindeki terapötik etkilerini ele almakta ve bu yöntemin klinik uygulamalarda nasıl bir potansiyele sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma, hipnoterapinin bireylerin yaşam kalitesini artırma ve psikolojik iyilik halini destekleme konusunda önemli bir araç olabileceğini göstermektedir. Ayrıca hipnoterapinin diğer tedavi yöntemleriyle kombine edildiğinde daha etkili sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır. Bu çalışma, hipnoterapinin gelecekteki uygulamaları ve araştırmaları için bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hipnoz, hipnoterapi, psikoterapi.

Abstract

This article is a review examining the role and efficacy of hypnotherapy in the treatment of psychological disorders. The research addresses the therapeutic effects of hypnotherapy on conditions such as anxiety, depression and chronic pain, and reveals how this method has potential in clinical practice. The study shows that hypnotherapy can be an important tool to improve individuals' quality of life and promote psychological well-being. Moreover, it is emphasized that hypnotherapy can produce more effective results when combined with other treatment modalities. This study aims to provide a basis for future applications and research of hypnotherapy.

Keywords: Hypnosis, hypnotherapy, psychotherapy.

GİRİŞ

Hipnoterapi, bir kişinin farkındalık seviyesini değiştirmek ve davranışlarını, duygularını, düşüncelerini veya algılarını değiştirmek için hipnotik durumu kullanan bir terapi yöntemidir (Yapko, 2020). Günümüzde, hipnoterapi giderek artan ilgi gören bir terapi yöntemi haline gelmiştir ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir (Alladin, 2019). Hipnoterapi, bireylerin farkındalık seviyelerini değiştirerek istenmeyen davranışları düzeltmeyi amaçlayan bir yaklaşımı içermektedir (APA, 2020). Araştırmalar, hipnoterapinin anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer psikolojik sorunların tedavisinde potansiyel bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir (Lynn ve Green, 2021). Ancak, hipnoterapinin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için uzmanlık ve deneyim gerekmektedir (Elkins, 2018).

Hipnoterapinin kökenleri, insanlık tarihine uzanmaktadır ve farklı kültürlerde farklı zamanlarda ortaya çıkmıştır (Nash, 2020). Hipnoterapi, tıbbi ve psikolojik sorunların tedavisinde etkili bir araç olarak kabul edilmeye başlamıştır (Lynn ve Green, 2021). Özellikle 20. yüzyılın başlarında, hipnoterapi üzerine yapılan araştırmalar ve klinik uygulamalar artmıştır. Milton H. Erickson gibi önemli figürler, hipnoterapi alanında önemli katkılarda bulunmuş ve terapi yöntemlerini geliştirmiştir (Elkins, 2018). Bununla birlikte, hipnoterapi, bilişsel-davranışçı terapi, psikodinamik terapi ve diğer terapi yaklaşımları ile birleştirilerek çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Ancak modern hipnoterapi,

18. ve 19. yüzyıllarda Avrupa'da gelişmeye başlamıştır. Franz Mesmer, 18. yüzyılın sonlarında 'manyetizma' adını verdiği bir yöntemle hastaları tedavi etmeye başlamıştır (Kirsch & Lynn, 1998). Daha sonra, James Braid, hipnotizmayı tıbbi bir yöntem olarak tanımlamış ve terim olarak 'hipnoz' u kullanmıştır (Heap ve Aravind, 2017). Hipnoterapi, zamanla psikoterapötik bir araç olarak gelişmiş ve günümüzde psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir terapi yöntemi haline gelmiştir.

Hipnoz

Hipnoz, bir kişinin dikkatinin odaklanması ve farkındalık durumunun değişmesi sonucunda ortaya çıkan bir zihinsel durum olarak ifade edilmektedir (Nash, 2020). Hipnoz, genellikle bir terapistin yönlendirmeleriyle elde edilen derin bir rahatlama ve odaklanma durumunu ifade etmektedir. Bu durumda, kişinin algıları değişir, belleği etkilenir ve farklı duygusal deneyimler yaşanabilmektedir (Heap ve Aravind, 2017). Hipnoz; hipnotistin hastaya uyguladığı telkinlere verdikleri cevaplar doğrultusunda bireydeki hafıza, algılama ve tepkisel hareketlerinde meydana gelen değişimleri içeren iletişime dayalı bir tedavi yöntemi olarak ifade edilmektedir (Başkak, 2021). Hipnoz, çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunların üstesinden gelmek için kullanılan etkili bir tekniktir. Klinik çalışmalar, bu yöntemin depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık koşullarının yanı sıra kekemelik, tik bozuklukları, onikofaji ve nikotin bağımlılığı gibi alışkanlıkların tedavisinde de faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Hipnoterapinin bu tür durumlar üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte hipnoz, ameliyat operasyonlarında kullanılan anestezi aşamalarında da kullanılabilmektedir. Bu açıdan, bireyin başka bir kişinin bedeninin ve ruhunun etkisi altına girdiği düşüncesi, inancı ve uygulaması, çok eski tarihlere kadar uzanmaktadır. Dini ayin ve törenleri betimleyen mağara resimleri, papirüs ve eski yazıtlardaki kayıtlar farklı adlarda da olsa çok eski zamanlarda bile hipnozun kullanıldığını göstermektedir (Kılıç, 2007). Eski zamanlara bakıldığında hipnoz veya hipnotizmanın sağlık açısından önemli bir araç olarak etkin bir şekilde kullanıldığı dikkat çekmektedir. Hindistan'da bilinen Nidra ismiyle meditasyon yaparak kendi kendini izlemek ve Tanrılarla yakından iletişim kurmak için geceleri tapınakta kalarak yaptıkları ayinler hipnozun tarihte ilk ve önemli uygulamalarından kabul edilmektedir (Durant, 2011). Çinliler, Mısırlılar, İbraniler, Romalılar ve birçok uygarlık telkinin gücünün ve hipnotik durumun etkinliğinin farkına varmışlardır. Fakat bu durumun getirileri çoğu zaman tanrıların mucizeleri olarak kabul görmüştür (Marchant, 2016; Özakkaş, 1993; akt. Taşcıoğlu, 2020). Hipnozun bilimdeki en önemli adımı, "1765 yılında Franz Antoine Mesmer (1734-1815)'in "Yıldızların ve Gezegenlerin İnsan Üzerindeki Etkileri" konulu tezinden hareketle ortaya çıktığı bilinmektedir. İnsan vücudunda bulunan manyetik bir sıvının vücut seviyesine bakıldığında bir düzensizliğin ortaya çıkması sonucunda hastalıkların meydana geldiğine inanan Mesmer, manyetik etkilerle bu sıvının dengeye gelerek düzene sokulabileceği düşüncesinden yola çıkarak

Manyetizm Animal Teorisi'ni ortaya atarak birçok kişiyi en iyi şekilde tedavi ettiği gözlenmiştir (Kılıç, 2007).

Hipnozun Tarihi

Hipnozün kökenleri, insanlık tarihinin en eski dönemlerine kadar uzanırken zaman içinde farklı kültürler tarafından çeşitli amaçlarla kullanılmıştır. Antik Çin'den Kuzey Amerika yerlilerine, Afrika kabilelerinden Selçuklu ve Osmanlı medeniyetlerine kadar birçok toplum, hipnotik durumları farklı ritüellerde ve inanç sistemlerinde uygulamıştır. Bu uygulamaların çoğu, bilimsel temellere dayanmamaktadır. Modern hipnozün babası olarak kabul edilen Dr. Franz Antoine Mesmer, 18. yüzyılda "animal manyetizma" teorisini öne sürerek evrensel bir enerjinin insan sağlığı üzerinde etkili olduğunu iddia etmiştir (Müezzinoğlu, 2012). Mesmer'in teorileri, hipnozün bilimsel incelemesine yol açmış ve bu alanda yapılan ilk çalışmaların temelini oluşturmuştur. Hipnozün tıbbi ve terapötik kullanımı, Mesmer'in hastalar üzerindeki uygulamalarıyla başlamış ve Milton H. Erickson gibi sonraki araştırmacıların çalışmalarıyla gelişmiştir (Erickson ve Rossi, 1979; Okur, 2010).

Hipnoz kavramı, 1841 yılında İngiliz Doktor James Braid tarafından tanımlanmıştır. Braid, gözlemlediği fenomenlerin, uykuya benzer bir zihinsel durumdan kaynaklandığına inanmıştır. 19. yüzyılın sonlarında Charcot, Breuer ve Freud gibi Fransız nörologlar, nevrotik rahatsızlıklar olarak adlandırılan 'histeri' vakalarının tedavisinde hipnozu kullanmışlardır. 20. yüzyılın başlarında psikolojide davranışçılık akımının yükselişiyle birlikte hipnoza olan ilgi azalsa da anksiyete tedavisinde gevşeme sağlamak için hipnoterapi yöntemine başvurulmuştur. Rus fizyolog Ivan Pavlov (1849-1936) ve meslektaşları, hipnozu, uyanıklık ve uyku arasındaki bir geçiş durumu olarak tanımlayarak, bu alandaki çalışmalarına katkıda bulunmuşlardır (Leibold, 1995).

Hipnotik Trans

Hipnozün etkisi altına girilmesini ifade eden trans durumu ise bireyin dışsal uyarılara karşı dikkatinin dağılması sonucunda, zihnindeki bir düşünceye ya da hayale bağlı olarak kişinin dikkatini uyarıcıya odaklaması sonucunda oluşan bir zihinsel gevşeme hali ve dışardaki uyarıcılara verilen tepkilerin azalması ile bireyin uyanık olduğu durumları tanımlamaktadır (Özgök, 2013). Bu duruma ilaveten hipnotik trans anında olan birey, hipnozu uygulayan hipnotiste karşı olan güvene bağlı olarak telkini onaylayan zihinsel bir durumda olduğunu ifade etmektedir. Hipnoterapi ise hipnoz ortamında rahatlatıcı ve iyileştirici telkinlerde bulunmak, sembollerle anlatmak, travmatik anıların yeniden canlandırılması gibi tekniklerle yürütülen terapi uygulamalarını içeren terapi yöntemidir. Her trans durumu, hipnoza girilmesi durumu olarak ifade edilmemektedir. Bir trans durumunun hipnotik boyutta olabilmesi için bir telkine onay verilmesi durumunun gerçekleşmesi gerekmektedir. Bir durumun hipnoz boyutunda olabilmesi için ise kişiye verilen telkinler doğrultusunda önemli bir değişimin yaşanması

gerekmektedir (Smith, 2018; Johnson, 2021). Hipnozun her aşamasında bireye verilen telkin, telkine bağlı olarak bilinçaltının kabul ettiği ve yerine getirdiği direkt veya da dolaylı öneri şeklinde ifade edilebilmektedir (Foulcault, 1992).

Hipnotik İndüksiyon

Hipnotik trans halinde sözler, nesneler ve komutlarla hipnotik trans halini oluşturma işlemleri olarak bilinmektedir. Hipnotik indüksiyon, bireye verilen telkinlerin birey tarafından onaylanarak kabul etmesini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda indüksiyon ile eleştirel düşünme gücünün üstesinden gelmeye çalışılmaktadır (Uran, 2018). Bu şekilde, indüksiyonun uygulandığı birey, duygusal ve ahlaki açıdan kendiyile çelişmediği duruma bağlı olarak trans dışında imkânsız bulacağı bir önermeyi (örneğin, ağrıyı herhangi bir kimyasal madde kullanmadan anesteziyi önermesi gibi) bu eşiğin üstesinden gelinmesi durumunda kabul etmesi sağlanmaktadır (Gürsoy, 2012).

Hipnoz Çeşitleri

Hipnoz, çeşitli formlarda gerçekleştirilebilirken her biri belirli bir amaç için uygundur. Hipnoz türleri ve kısa açıklamaları şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Spontan (Doğal) Hipnoz: Bireyin herhangi bir dış müdahale olmaksızın doğal olarak hipnotik bir duruma girmesi.
- Bireysel Hipnoz: Bir hipnoterapistin, tek bir şahsı hipnotize etme süreci.
- Grup Hipnozu: Hipnoterapistin birden fazla kişiyi aynı anda hipnotize ettiği durum.
- Otohipnoz: Bireyin kendi içsel kaynaklarını kullanarak kendi kendine hipnoz uygulaması.
- Farmakolojik Hipnoz: Hipnoz sürecini kolaylaştırmak amacıyla indüksiyon öncesinde ilaç kullanımı.
- Sahne Hipnozu: Genellikle eğlence amaçlı yapılan ve izleyicilerin önünde gerçekleştirilen grup hipnozunun bir çeşidi.

Bu türler, hipnozun uygulama alanlarına ve bireylerin ihtiyaçlarına göre çeşitlilik gösterirken her biri hipnotik deneyimin derinliğini ve etkisini farklı şekillerde etkilemektedir (Uzuner ve Uzuner, 2007).

Hipnoterapi

Hipnozun uygulanışı sonrasında gerçekleştirilen tüm terapötik süreçler, hipnoterapi alanına dahil edilmektedir. Bu süreçler, bireylerde pozitif dönüşümleri teşvik eden basit telkinlerden, hipnotik durum esnasında uygulanan daha kompleks psikoterapi yöntemlerine kadar kapsamaktadır (Uran, 2018). Hipnoterapi, monolitik bir yaklaşım olmayıp, terapistin uygulamayı tercih ettiği psikoterapi yaklaşımına (örneğin, bilişsel davranışsal terapi veya psikodinamik

terapi) göre çeşitlenen strateji ve tekniklerin entegrasyonunu içermektedir (Alladin, 2016).

Hipnoterapi ve Psikoterapi

Hipnoterapi ve psikoterapinin ilişkisi, Breuer'in Anna O. üzerindeki çalışmalarıyla tarihteki yerini almıştır (Freud ve Breuer, 2013). Hipnoz, ağrı yönetimi, anksiyete, psikosomatik rahatsızlıklar, travma sonrası stres ve disosiyatif bozukluklar gibi çeşitli durumların tedavisinde yardımcı bir araç olarak kabul edilmektedir (Spiegel vd., 2017). Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Spiegel ve diğerlerinin (2017) yaptığı bir çalışmada, hipnozun beyin üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmacılar, hipnoza duyarlı bireylerle hipnoza duyarlı olmayan bireylerin beyin aktivitelerini karşılaştırmak için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) teknolojisini kullanmışlardır. Bulgular, hipnoz altındaki bireylerde, özellikle hipnoza duyarlı olanlarda, beyin plastisitesinde nörofizyolojik değişiklikler olduğunu göstermiştir. Bu, hipnoz ve otohipnoz sırasında verilen telkinlerin beyin yapısında ve işleyişinde somut değişikliklere yol açabileceğini düşündürmüştür.

Psikodinamik yaklaşımın bilinçaltı süreçlerine erişim sağlamak için geliştirdiği yöntemler genellikle uzun terapi seansları gerektirmektedir. Freud'un serbest çağrışım yöntemini tercih etmesine rağmen hipnoanaliz, bu derin süreçleri keşfetmek için alternatif bir yol olarak ortaya çıkmıştır. Hipnoz, psikanalitik teorilerle entegre edilerek, psikoterapinin hipnotik bir modelini oluşturmuştur (Watkins ve Watkins, 2006). Günümüzde, birçok bilişsel davranış terapisti, hipnozu destekleyici bir terapi yöntemi olarak kullanmaktadır. Hipnoz, çeşitli terapi ekollerinde yardımcı bir teknik olarak yer almaktadır ve hipnotik durumda gerçekleştirilen terapi türleri giderek daha fazla benimsenmektedir. Kirsch'in yaptığı bir meta-analizde, bilişsel davranış terapisi ile desteklenen hipnozun, tedavi sonuçlarını önemli ölçüde iyileştirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Hipnozla desteklenen bilişsel davranış terapisi gören hastalar, hipnotik olmayan tedavi görenlere kıyasla en az %70 daha fazla iyileşme göstermiştir (Hammond, 2010).

Hipnoz konusunda yaygın yanılgılar ve mitler, terapistler ve danışanlar arasında sıklıkla görülmektedir. Sahne gösterileri ve popüler medyanın etkisiyle oluşan bu yanlış anlamalar, hipnozun klinik uygulamalarının gerçek potansiyelini gölgelemektedir. Bu nedenle, klinik hipnozun, yanıltıcı imajları düzeltecek şekilde doğru bir şekilde temsil edilmesi önemlidir (Chapman, 2006).

Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi (Cognitive Hypnotherapy), kaygı bozuklukları gibi duygusal rahatsızlıkların tedavisinde etkin bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, mevcut psikoterapi modellerinin en iyi yönlerini birleştirerek, duygusal bozuklukların anlaşılması ve tedavisi için bütüncül bir çerçeve sunmaktadır (Alladin, 2016). Wolf'un literatür incelemesi, ana akım psikoterapi yaklaşımlarının bazı yönlerinin yetersiz olduğunu ortaya koymuş ve bu eksiklikleri gidermek için etiyolojik teorilerden, tedavi stratejilerine ve kanıta dayalı tekniklere

kadar geniş bir yelpazede birleştirici bir model önermiştir. Bu, hipnoterapinin bilimsel temellerini güçlendirirken, aynı zamanda terapi uygulamalarının etkinliğini artırmaktadır (Alladin, 2016).

Hipnozun popüler kültürdeki yanıltıcı temsillerinin hem terapistler hem de danışanlar arasında yanılgılara yol açtığı belirtilmiştir. Bu algıların, gösteri hipnozları ve kurgusal eserlerden kaynaklandığı ve klinik hipnozun bu algıları düzeltmesi gerektiği vurgulanmıştır (Chapman, 2005).

Barnier ve Nash (2008) tarafından yapılan çalışmalar, hipnozun bilimsel olarak zor bir alan olduğu ve yeterince bilimsel olmadığı yönünde yanlış bir inancın hâlâ var olduğunu ortaya koymuştur. Kihlstrom (2008) ise hipnozun bilimsel araştırmalarda ve klinik uygulamalarda değerli bir araç olduğunu savunmuş ve hipnozun, bireylerin algı, hafıza ve davranışlarında önemli değişiklikler yaratabilecek telkinlerle gerçekleşen bir süreç olduğunu öne sürmüştür. Bu tanım, hipnozun bilimsel temellerini güçlendirmekte ve klinik pratikteki uygulanabilirliğini artırmaktadır.

Bilinçli Hipnoz

Elektroensefalografi (EEG) kayıtları üzerinden yapılan analizler, hipnoz halindeki bireylerin beyin dalgalarının uyanık durumdaki beyin dalgalarına oldukça benzer olduğunu göstermiştir. Bu, hipnozun bilinçli bir durum olduğunu ve uyanıklıkla paralellik taşıdığını ortaya koymaktadır (Özerkan, 2012). Hüsnü Öztürk, dünya genelindeki hipnoz tekniklerini derinlemesine inceleyerek ve Türk toplumunun özelliklerini dikkate alarak 'bilinçli hipnoz' metodunu 1952 yılında geliştirmiştir. Müezzinoğlu (2003) ise bilinçli hipnozu, bireyin uyanık olduğu, zihinsel işlevlerin aktif çalıştığı ve kişisel istek doğrultusunda telkinleri alabildiği bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu durumda, bireyin bilinci açık, zihni faal ve çevresel algısı keskindir; aynı zamanda sunulan telkinlere kendi iradesiyle yanıt verebilmektedir.

Hipnozun derinliklerine inilmesi ve bireyin hipnoterapistte olan bağımlılığının riskleri, Müezzinoğlu (2012) tarafından dile getirilmiştir. Bilinçli hipnoz tekniğinin etkinliği, danışanın kendi iyileşme sürecine olan inancı ve yönetime olan güveni ile doğru orantılıdır. Hipnoterapist, bu süreçte rehberlik eden bir figür olup, asıl değişim gücü danışanın kendisindedir. Eğer bir birey bilinçli hipnoza henüz hazır değilse, öncelikle bireysel seanslar aracılığıyla yöntem ayrıntılı bir şekilde anlatılmaktadır. Hipnoz öncesinde, katılımcının korku ve endişelerden arındırılması, hipnoz esnasında kontrolünü kaybetmeyeceğine, çevresini algılayabileceğine ve istediği zaman hipnotik durumdan çıkabileceğine dair güvence verilmesi önemlidir. Bu, hipnoterapistte olan güvenin pekiştirilmesine ve tedavi sürecinin başarısına katkıda bulunmaktadır (Özerkan, 2002).

Hipnoterapi sürecinde, danışanın ihtiyaçlarına uygun telkinlerin verilmesi gerekmektedir. Danışan, hipnoz esnasında bilinçli bir durumda olup kendisine yönelik telkinleri aktif bir şekilde dinleyerek işlemektedir. İstem dışı telkinlere

kapalıdır ve bu tür telkinlerle karşılaştığında hipnoz durumundan çıkabilmektedir. Terapinin etkinliği, düzenli uygulamalarla artmakta ve danışan, şikayetlerinde iyileşme gözlemlemeye başlamaktadır. Hüsnü Öztürk tarafından geliştirilen bilinçli hipnoz yöntemi, danışanın hipnoterapistle bağımlı hale gelmesini önlemektedir. Otohipnoz veya ototelkin olarak adlandırılan bu teknikte, danışan, vücut gevşemesi sağlandıktan sonra belirli bir hareketi tekrarlayarak kendi kendine hipnoz uygulayabilmektedir. Bu yöntem, bireyin durumuna göre kalıcı veya geçici olarak kullanılabilirken kişisel güçlendirme sağlamaktadır (Müezzinoğlu, 2012).

Hipnoz Teknikleri

Hipnozun gerçekleştirilme biçimleri, bireylerin hipnotik duruma giriş yollarına göre iki ana kategori altında incelenebilmektedir:

- **Spontan Hipnoz:** Bireyin herhangi bir dış etki olmaksızın kendiliğinden hipnotik bir duruma geçişi.
- **Uyarıcı Odaklı Hipnoz:** Dışarıdan gelen uyaranlar ve diğer kişilerin etkisiyle hipnotik duruma geçiş (Müezzinoğlu, 2012).

Hipnoz uygulayıcıları tarafından tercih edilen iletişim yöntemleri ise şu şekildedir:

- **Direkt Hipnoz:** Uygulayıcının dokunma veya göz teması gibi doğrudan fiziksel etkileşimlerle hipnotik durumu indüklediği yöntem.
- **Endirekt Hipnoz:** Uygulayıcının fiziksel temas kurmadan, sözel telkinler veya diğer dolaylı yöntemlerle hipnoz uyguladığı teknik (Müezzinoğlu, 2012).

Yöntem

Bu derleme makale, hipnoterapinin psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini incelemek amacıyla literatür taraması ve analiz yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır. Araştırmada, hipnoterapinin anksiyete, depresyon ve kronik ağrı gibi durumlar üzerindeki terapötik etkilerini ve bu yöntemin klinik uygulamalarda nasıl bir potansiyele sahip olduğunu inceleyen güncel ve önemli çalışmalar incelenmiştir. Literatür taraması, son on yıl içinde yayımlanmış makaleler, kitaplar ve raporlar gibi akademik kaynakları kapsamaktadır. Araştırma için taranan veri tabanları arasında PubMed, PsycINFO, Tr Dizin, ULAKBİM, DergiPark, Web of Science, Scopus ve Google Scholar bulunmaktadır. Bu veri tabanları, psikoloji ve sağlık bilimleri alanında geniş kapsamlı ve güncel literatür sunmaktadır. Dahil etme kriterleri 2000-2024 yılları arasında yayımlanmış makaleler, "hipnoz", "hipnoterapi", "psikoterapi", "etkililik" gibi anahtar kelimelerle yapılmış çalışmalar, 18 yaş ve üzeri bireyleri inceleyen hipnoterapinin psikoterapötik bir müdahale olarak ele alındığı ve sonuçlarının değerlendirildiği deneysel veya yarı-deneysel araştırmalar ya da sistematik derlemeler dikkate alınmıştır. Bu aramalar, yalnızca tam metin makaleler ve derlemeleri içerecek şekilde sınırlanmıştır. Ayrıca, yalnızca İngilizce ve Türkçe dilindeki makalelere odaklanılmıştır. Hakemli dergilerde yayımlanmış araştırma makaleleri, meta-

analizler, sistematik incelemeler ve derleme makaleleridir. Dışlama kriterleri ise, 2000 öncesinde yayımlanmış çalışmalar, vaka çalışmaları, editöryel yazılar ve hipnozu yalnızca teorik olarak ele alan yorum yazıları ve sadece tıbbi hipnoz uygulamalarını değerlendiren çalışmalar dikkate alınmamıştır.

Toplanan veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. İçerik analizi, metinlerden anlamlı bilgilerin sistematik bir şekilde çıkarılması ve kategorize edilmesi sürecidir. Bu yöntemde, hipnoterapinin psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini incelemiştir. Her bir çalışma, yöntem, hangi psikiyatrik ya da psikolojik bozukluklarda hipnoterapinin uygulandığı, hangi tekniklerin kullanıldığı, terapi süresi, kontrol grubu ile karşılaştırmalar ve etkililik düzeyi gibi ölçütlere göre analiz edilmiştir. Bu derleme makalesinin güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak amacıyla, birden fazla veri tabanından geniş kapsamlı literatür taraması yapılmıştır.

Bulgular

Sınav kaygısı üzerine hipnoterapinin etkilerini inceleyen bir çalışmada, 37 öğrenci üzerinde hipnoz uygulaması gerçekleştirilmiştir. Hipnoterapi sonrasında, birden fazla defa sınava tabi tutulan öğrencilerin sınav kaygısı ve genel anksiyete düzeylerindeki değişimler ölçülmüştür. Araştırma sonuçları, hipnoterapinin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bu alandaki araştırmaların sürdürülmesinin önemini ortaya koymuştur (Onay, 1997).

Özer ve Özmen (1999) tarafından yapılan bir vaka çalışmasında, Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı konmuş bir birey üzerinde hipnoterapi uygulanmış ve beş seanslık bir dönem sonunda durumunda önemli bir iyileşme gözlemlenmiştir. Takip eden bir yıl içinde yapılan değerlendirmeler iyileşmenin devam ettiğini doğrulamıştır.

Alladin ve Alibhai'nin (2007) yürüttüğü çalışma, depresyon tedavisinde bilişsel hipnoterapinin rolünü değerlendirmiştir. Araştırmacılar, 84 hastayı bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ile kombine edilmiş bir bilişsel hipnoterapi programına dahil etmişlerdir. On altı haftalık tedavi sürecinin sonunda, her iki tedavi grubu da iyileşme göstermiş, fakat bilişsel hipnoterapi grubu, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Beck Umutsuzluk Ölçeği üzerinde daha yüksek düzelme puanlarına ulaşmıştır.

Hammond'ın (2010) çalışması, otohipnozun kaygı bozukluklarının tedavisinde etkili ve güvenli bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. İlaç kullanımına alternatif olarak sunulan bu yöntem, maliyeti düşük ve bağımlılık riski taşımayan bir çözüm olarak değerlendirilmektedir. Araştırma, kanser, cerrahi müdahaleler, yanıklar ve diş hekimliği işlemleri gibi durumlarla ilişkili kaygı bozukluklarının yanı sıra, gerilim tipi baş ağrıları, migren ve irritabl bağırsak sendromu gibi rahatsızlıkların tedavisinde otohipnozun kullanımını incelemiştir. Otohipnozun sınav kaygısı, baş ağrısı ve irritabl bağırsak sendromu gibi durumlar

için etkili bir tedavi seçeneği olduğu belirtilmiştir, bu da yöntemin psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelmede potansiyel bir araç olduğunu göstermektedir.

Konyalıoğlu'nun (2013) yürüttüğü çalışma, üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısını hafifletme konusunda hipnoz ve sınav kaygısı programlarının etkinliğini karşılaştırmıştır. Araştırma, 20 üstün yetenekli öğrenci üzerinde yapılmış ve her iki yöntemin de sınav kaygısını azaltmada benzer sonuçlar verdiği gözlemlenmiştir. Ancak, hipnoz uygulanan grupta, özellikle kuruntu ile ilgili alt boyutta kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma saptanırken sınav kaygısı programına katılanlarda bu tür bir değişiklik gözlenmemiştir. Bu bulgular, hipnozun belli kaygı alt boyutları üzerinde daha spesifik bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Holdevici (2013), kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerde terapötik müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek üzere bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, 23 ile 53 yaş aralığındaki 63 katılımcı, rastgele seçilerek iki tedavi grubu ve bir kontrol grubuna ayrılmıştır. Her bir tedavi grubuna, 12 oturum süresince Bilişsel Davranışçı Hipnoz teknikleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bilişsel-davranışçı terapi ve hipnoterapinin entegrasyonunun kaygı bozukluklarının yönetiminde etkili bir yaklaşım olduğunu ortaya koymuştur.

Dişçi'nin (2016) yaptığı araştırma, migrenin yönetiminde hipnoterapi, akupunktur ve geleneksel medikal tedavilerin etkinliklerini değerlendirmiştir. Çalışma, hipnoterapi ve akupunkturun birbirlerine göre belirgin bir üstünlük sergilemediğini, ancak her iki yöntemin de konvansiyonel medikal tedavilere kıyasla migren tedavisinde daha etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Tartışma

Bu çalışma, hipnoterapinin psikoterapi bağlamındaki etkililiğini ele alan güncel çalışmaları incelemiş ve genel olarak hipnoterapinin psikoterapötik süreçlerde olumlu katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve bazı psikosomatik bozukluklarda hipnoterapinin hem bireysel hem de bütünleyici yaklaşımlarda fayda sağladığı yönünde bulgular öne çıkmaktadır. Hipnoterapinin bireyin yaşam süreci içerisinde yaşadığı stres düzeyini azaltmada ve rahatlama sağlamada etkili olduğu bilinmektedir (Bulut vd., 2022). TSSB, bireyin yaşadığı veya şahit olduğu travmatik bir olay veya sonrası tekrar eden anılar, kabuslar ve yüksek stres düzeyi ile üstesinden gelmekte zorlandığı önemli psikolojik rahatsızlıktır (Trajkov, 2023). Travma terapilerinde hipnoterapinin, bireylerin travmayı yeniden anlamlandırmasına, duygusal yükü hafifletmesine ve stres düzeyini azaltmasına önemli boyutta yardımcı olduğu görülmektedir. Bu durum, derin ve ağır travmatik olay yaşayan askerler, kazazedeler ve cinsel istismar mağdurlarında etkili olduğu belirtilmektedir (Lynn vd., 2012). Kaygı bozuklukları, bireylerin günlük yaşamlarında yaşadıkları problemlerden olumsuz etkilenmesiyle yaygınlaşmış bir psikolojik sorundur (Panayiotou ve Karekla, 2013). Hipnoterapi, kaygı

bozukluklarının tedavisinde özellikle derin nefes egzersizleriyle gevşeme sağlama ve zihinsel telkinlerle kaygıyı en aza indirme amacıyla kullanılmaktadır (Telli, 2020). Kaygı bozukluğu olan bireylerde telkinler, derin nefes egzersizleri ve gevşeme hipnozu ile stres üzerinde etkili yönetimi sağlanabilmektedir (Sarman, 2023). Bu durum, kaygı bozuklukları içerisinde özellikle sosyal kaygı ve genel kaygı bozukluklarında etkili olduğu görülmektedir (Noyan ve Sertel-Berk, 2007). Depresyon, bireyin kendine olan güvenini kaybetmesi, umutsuzluk ve karamsarlık hissetmesi ile karakterize olarak ortaya çıkan önemli bir psikolojik sorundur (APA, 2013). Hipnoterapi, bireyin davranışsal, duygusal veya bilişsel süreçlerindeki olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine ve pozitif duygular geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Bulut vd., 2022). Depresyonun tedavisinde hipnoterapinin bireyin kendine yönelik olumsuz düşüncelerini pozitif düşüncelerle değiştirdiği ve enerji seviyelerini artırdığı gösterilmektedir. Ayrıca depresyon tedavisinde hipnoterapinin BDT ile kombine edildiğinde özellikle majör depresyonun tedavisinde tek başına BDT'den daha etkili sonuçlar verebildiğini göstermiştir (Alladin ve Alibhai, 2007). Benzer şekilde, Kirsch ve arkadaşları (1995), hipnoterapinin, klasik terapötik müdahalelere kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek etki büyüklüğü ürettiğini ifade etmişlerdir.

Sonuç ve Öneriler

Hipnoterapi, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili ve destekleyici bir terapi yöntemi olarak psikoterapi sürecinde önemli boyutta öne çıktığı görülmektedir (Öztürk vd., 2020). Psikoloji ile ilgili farklı rahatsızlıkların tedavisinde ve psikoterapi sürecindeki hipnoterapinin olumlu etkileri çalışmalarda gösterilmektedir (Alladin ve Alibhai, 2007). Ayrıca, daha geniş çaplı klinik araştırmalar, hipnoterapinin kısa ve uzun vadeli etkilerini anlamamıza katkı sağlayacaktır (Haspolat ve Kavak, 2022).

Hipnoterapi, tarih boyunca mistik bir olgu olarak görülmüş, ancak modern bilimle birlikte etkili bir terapi yöntemi olarak kabul edilmiştir (Ceyhan ve Yiğit, 2016). Bu yöntem, kişinin olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarını olumlu hale dönüştürmeyi ve stres düzeyini en aza indirmeyi amaçlamaktadır. Günümüzde pek çok rahatsızlığın giderilmesinde tamamlayıcı veya alternatif bir tedavi olarak kullanılan hipnoterapi, olumlu etkileriyle dikkat çekmektedir. Bu çalışma, hipnoterapinin psikolojik ve tıbbi uygulamalardaki etkinliğini değerlendirerek hipnoterapinin anksiyete, depresyon ve bazı kronik ağrı durumlarının tedavisinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Literatürdeki önceki çalışmaların bulguları, hipnoterapinin bilişsel-davranışsal terapilerle kombine edildiğinde daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu sentez, hipnoterapinin psikoterapi alanında önemli bir yere sahip olduğunu ve daha geniş klinik uygulamalara entegre edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Literatürdeki çalışmaların sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, gelecekteki araştırmaların daha geniş örneklem grupları üzerinde ve uzun vadeli takip çalışmaları ile yapılması önerilebilir. Ayrıca, hipnoterapinin farklı psikolojik

rahatsızlıklar üzerindeki etkilerini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalara da ihtiyaç vardır. Son olarak, hipnoterapinin bireysel farklılıkları nasıl etkilediği ve bu tedavi yönteminin kişiselleştirilmesi konusunda daha fazla bilgi edinilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amerikan Psikoloji Derneği. (2020). *Amerikan Psikoloji Derneği Yayın Kılavuzu* (7. baskı). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Alladin, A. ve Alibhai, A. (2007). Depresyon için bilişsel hipnoterapi: Ampirik bir araştırma. *Uluslararası Klinik ve Deneysel Hipnoz Dergisi*, 55, 147-166.
- Alladin, A. (2016). Kaygı bozuklukları için duygusal yaralara erişim ve iyileştirmede bilişsel hipnoterapi. *Amerikan Klinik Hipnoz Dergisi*, 24-46.
- Alladin, A. (2019). "Hipnoterapi Açıklaması: Babamı Tavanda Buldum." *Routledge*.
- Barnier, A. J., & Nash, M. (2008). Introduction: A roadmap for explanation, a working definition. In M. R. Nash & A. J. Barnier (Eds.), *The Oxford handbook of hypnosis: Theory, research and practice* (pp. 1-18). New York: Oxford University Press.
- Belmaker, R. H., & Agam, G. (2008). Major depressive disorder. *New England Journal of Medicine*, 358(1), 55-68.
- Bulut, M. A., Gökkaya, F., & Emeç, K. (2022). Hipnoterapinin depresyon, kaygı, stres ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 28-43. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.919>
- Burrows, G. D., & Stanley, R. O. (2005). Klinik hipnoz ve hipnotik olgulara giriş. In G. Burrows, R. Stanley, & P. Bloom (Eds.), *Klinik Hipnoz*. İstanbul: Psikoterapi ve Hipnoz Derneği.
- Ceyhan, D., & Yiğit, T. T. (2016). Güncel tamamlayıcı ve alternatif tıbbi tedavilerin sağlık uygulamalarındaki yeri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 178-189.
- Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of affective disorders*, 82(2), 217-225.
- Chapman, R. A. (2006). *The clinical use of hypnosis in cognitive behaviour therapy: A practitioner's casebook*. New York: Springer Pub. Company.
- Dişçi, Ö. Ö. (2016). *Migren tedavisinde ilaç, akupunktur ve hipnoterapi tedavisinin etkinliğinin karşılaştırılması* (Uzmanlık tezi). Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Durant, W. (2011). Our Oriental Heritage: The Story of Civilization, Volume I (Vol. 1). *Simon and Schuster*.
- Elkins, G. (Ed.). (2018). "Handbook of Medical and Psychological Hypnosis: Foundations, Applications, and Professional Issues." *Springer*.
- Erickson, M., & Rossi, E. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York: Irvington Publishers.
- Foulcault, M. (1992). *Telkinlerle Tedavi; Psikoterapinin "Sihirli Gücü"*. İstanbul: OHM Yayınları.
- Freud, S., & Breuer, J. (2013). *Histeri üzerine çalışmalar*. İstanbul: Payel Yayınevi.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10(2), 263-273.
- Haspolat, Y. K., & Kavak, V. (Eds.). (2022). *Farklı yaklaşımlarla bütüncül ve fonksiyonel tıp*. Orient Yayınları. ISBN: 978-605-72945-4-8 / e-ISBN: 978-605-72945-5-5
- Heap, M., & Aravind, K. K. (2017). "Hypnotherapy: A Handbook." *CRC Press*.
- Holdevici, I. (2013). Kaygı bozuklukları olan hastaların tedavisinde hipnoz. *Procedia - Sosyal ve Davranış Bilimleri*, 78.
- Johnson, B. (2021). *Şifa İçin Hipnoterapi Teknikleri*. Yayımcı Y.
- Kılıç, Y. (2007). *Mitolojiden bilimselliğe hipnoz*. Ankara: Yurt Kitap-Yayın.
- Kihlstrom, JF (2008). Hipnoz alanı yeniden ele alındı. MR Nash ve AJ Barnier (Ed.), *Oxford hipnoz el kitabı: Teori, araştırma ve uygulama* (s. 22-52). New York: Oxford University Press.
- Kirsch, I., Montgomery, G. ve Sapirstein, G. (1995). Bilişsel-davranışçı psikoterapiye ek olarak hipnoz: Bir meta-analiz. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 58, 214-220.

- Kirsch, I., & Lynn, S. J. (1998). "The Altered State of Hypnosis: Changes in the Theoretical Landscape." *American Psychologist*, 53(8), 849-857.
- Konyalıoğlu, A. P. (2013). *Bilinçli hipnoz ile sınav kaygısı programının üstün zekalı öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmadaki etkilerinin karşılaştırılması*. (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Özel Eğitim Ana Bilim Dalı.
- Leibold, G. (1995). *Hipnoz ve telkin yoluyla tedavi*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P., & Ansseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: a meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*, 157(2), 98-112.
- Lynn, SJ, Malakataris, A., Condon, L., Maxwell, R. ve Cleere, C. (2012). Travma sonrası stres bozukluğu: Bilişsel hipnoterapi, farkındalık ve kabul temelli tedavi yaklaşımları. *Amerikan Klinik Hipnoz Dergisi*, 54(4), 311-330.
- Lynn, SJ ve Green, JP (Ed.). (2021). "Oxford Hipnoz El Kitabı: Teori, Araştırma ve Uygulama." *Oxford University Press*.
- Marchant, J. (2016). *Cure: Zihnin beden üzerindeki etkisine dair bilime bir yolculuk*. Canongate Books.
- Müezzinoğlu, AE (2012). *Bilinçli hipnoz: Beş duyunun ötesi*. İstanbul: Omega Yayınları.
- Müezzinoğlu, AE (2003). *Hipnoz pratiği*. İstanbul: Omnia Yayınları.
- Nash, MR (2020). "Hipnoz: Kısa Bir Tarihçe." *Wiley*.
- Panayiotou, G. ve Karekla, M. (2013). Algılanan sosyal destek, anksiyete bozukluklarının yaşam kalitesi ve algılanan stres üzerindeki olumsuz etkisini hafifletir, ancak azaltmaz. *Sosyal psikiyatri ve psikiyatrik epidemiyoloji*, 48, 283-294.
- Sarman, A. (Ed.). (2023). *Kronik hastalık olan çocuk ve ergenlerde koruyucu bakım* (1. baskı). Efe Akademi Yayınları. <https://doi.org/10.59617/efepub202365> / ISBN 978-625-6713-50-5
- Sullivan, PF, Neale, MC ve Kendler, KS (2000). Majör depresyonun genetik epidemiyolojisi: inceleme ve meta-analiz. *Amerikan Psikiyatri Dergisi*, 157(10), 1552-1562.
- Smith, A. (2018). *Understanding Hypnosis*. Publisher X.
- Okur, V. (2010). *Gizemli güç hipnoz*. Ankara: Elma Yayınevi.
- Onay, A. (1997). *Dini yönelim düzeyi ile sınav kaygısı ilişkisi ve sınav kaygısında hipnoterapi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Özakkaş, F. (1993). Hipnozun tarihi. In F. Özakkaş (Ed.), *Hipnoz: Uygulama ve araştırma teknikleri* (s. 15-39). Türkiye Psikoloji Derneği Yayınları.
- Özer, Ş., & Özmen, E. (1999). Posttravmatik stres bozukluğunda hipnoterapi: Olgu sunumu.
- Özerkan, K. N. (2002). Hipnoz ve spor psikolojisindeki yeri. In H. C. İkizler (Ed.), *Sporda sosyal bilimler II* (s. 145-178). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Özerkan, K. N. (2012). *Bedenin efendisi zihin*. İstanbul: Zer Kitap.
- Özgök, A. (2013). Hipnoz ve Anestezi. *Anestezi Dergisi*, 21(1), 11-16.
- Öztürk, Y. E., Dömbekci, H. A., & Ünal, S. (2020). Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 1(3), 23-35.
- Taşcıoğlu, F. (2020). Hipnozun antik dönemlerdeki kullanımı. *Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 45-56.
- Telli, A. (2020). Hipnoz ve bilimde kullanım alanları. *Journal of Medicine and Palliative Care*, 1(4), 109-112. <https://doi.org/10.47582/jompac.747742>
- Trajkov, I. (2023). *Stress, Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Годишен зборник на Филозофскиот факултет/Annuaire de la Faculté de Philosophie. UDK:159.944.4:616.89-008-085.851
- Uran, B. (2018). *Hipnoz el kitabı*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Uzuner, C., & Uzuner, S. (2007). *Yabancı bildiğimiz dostumuz hipnoz*. İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Yapko, M.D. (2020). "Transwork: Klinik Hipnoz Uygulamasına Giriş" (6. basım). *Routledge*.
- Watkins, J.G., & Watkins, H.H. (2006). *Egoyla ilgili teori ve terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Bu çalışma, hipnoterapinin psikoterapi bağlamında psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini kapsamlı biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Hipnoterapi, bireyin bilinçdışı süreçlerine erişimi kolaylaştırarak duygu, düşünce ve davranış örüntülerinde değişim sağlamayı hedefleyen bir psikoterapi yöntemidir. Hipnoz ise, bir kişinin bir nesneye veya bir noktaya dikkatinin odaklanması ve buna bağlı olarak farkındalık durumunun değişmesi sonucunda ortaya çıkan bir zihinsel durumdur. Hipnozün kökenleri, insanlık tarihinin en eski dönemlerine eşlik etmesiyle birlikte zaman içinde farklı kültürler tarafından çeşitli amaçlarla kullanılmıştır. Hipnoz tarihinde, uyku ve uyanıklık arası bir geçiş durumu olarak tanımlanmıştır. Bu durumda hipnozün etkisi altına girilmesi olarak bilinen trans durumunda bireyin dikkatinin dağılarak zihnindeki bir düşünceye veya bir hayale bağlı olarak dikkatini bir uyarıcıya odaklamasıyla zihinsel bir gevşeme haline geçiş yapmaktadır. Bu açıdan hipnoz, çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunların üstesinden gelmek için kullanılan etkili bir tekniktir. Bu makalede, özellikle anksiyete bozuklukları, depresyon, travma ve kronik ağrı gibi psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklarda hipnoterapinin psikoterapideki terapötik etkileri ele alınmıştır. Çalışmada, son on yıl içinde yayımlanmış ulusal ve uluslararası literatür taranmış; PubMed, PsycINFO, Tr Dizin, ULAKBİM, DergiPark, Web of Science, Scopus ve Google Scholar veri tabanlarında "hipnoz", "hipnoterapi", "psikoterapi", "etkililik" gibi anahtar sözcükleriyle yapılan taramalar sonucunda elde edilen randomize kontrollü çalışmalar, meta-analizler ve sistematik derlemeler incelenmiştir. Literatür bulguları, hipnoterapinin anksiyete semptomlarını azaltmada etkili bir araç olduğunu göstermektedir; hipnotik gevşeme ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin birlikte kullanımı, bireyin kaygı düzeyini düşürmekte ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirmektedir. Depresyon tedavisinde ise hipnoterapinin tek başına uygulanmasının yeterli olmakta sınırlı kaldığı, ancak bilişsel-davranışçı terapiyle bütünleştirildiğinde semptomu en aza indirme etkisinin arttığı görülmüştür. Travma terapilerinde ise hipnoterapinin, bireylerin travmayı yeniden anlamlandırmasına, duygusal yükü hafifletmesine ve stres düzeyini önemli düzeyde azaltmasında destekleyici rolünün olduğu görülmüştür. Ayrıca, kronik ağrı bozukluklarında hipnoterapinin ağrı algısını, stres düzeyini ve ilaç kullanımını azalttığına dair güçlü ve önemli bulgular olduğu görülmüştür. Bu etkilerin, hipnozün dikkat odağını yeniden yapılandırma kapasitesi ve otonom sinir sistemi üzerindeki düzenleyici etkileriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Hipnoterapinin psikoterapi süreçlerinde bilişsel, duygusal ve nörofizyolojik düzeylerde çok boyutlu bir etki mekanizmasına sahip olduğu, dolayısıyla geleneksel terapi yöntemlerini tamamlayıcı bir rol üstlenebileceği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, hipnoterapi özellikle anksiyete, depresyon ve kronik ağrı tedavisinde umut verici bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Klinik uygulamalarda bu yöntemin diğer terapi modelleriyle bütünleştirilmesi, terapötik etkinliği artırabilir. Ancak hipnoterapinin bilimsel temellere dayalı biçimde yaygınlaştırılabilmesi için daha kapsamlı, uzun süreli ve metodolojik olarak güçlü araştırmalara daha çok ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, hipnozün nörobiyolojik temellerini ve terapötik değişim süreçlerindeki işlevsel mekanizmalarını açıklığa kavuşturması, bu alanın psikoterapi bilimi içindeki konumunu daha da güçlendirecektir.

EXTENDED ABSTRACT

This study aims to comprehensively examine the role and effectiveness of hypnotherapy in the treatment of psychological disorders within the context of psychotherapy. Hypnotherapy is a psychotherapy method that aims to facilitate access to an individual's unconscious processes and alter emotional, thought, and behavioral patterns. Hypnosis, on the other hand, is a mental state resulting from a person's focus on an object or point, resulting in a change in their state of awareness. The origins of hypnosis date back to the earliest periods of human history, and it has been used for various purposes by different cultures throughout history. Historically, hypnosis has been defined as a transitional state between sleep and wakefulness. In this state, known as a trance state, the individual's attention is distracted and they focus their attention on a stimulus, based on a thought or image in their mind, leading to a state of mental relaxation. In this respect, hypnosis is an

effective technique used to overcome various psychological and behavioral problems. This article examines the therapeutic effects of hypnotherapy in psychotherapy for psychological and psychosomatic disorders, particularly anxiety disorders, depression, trauma, and chronic pain. This study reviewed national and international literature published over the past decade, including randomized controlled trials, meta-analyses, and systematic reviews obtained through searches using keywords such as "hypnosis," "hypnotherapy," "psychotherapy," and "effectiveness" in PubMed, PsycINFO, Tr Dizin, ULAKBİM, DergiPark, Web of Science, Scopus, and Google Scholar. Literature findings indicate that hypnotherapy is an effective tool in reducing anxiety symptoms; the combined use of hypnotic relaxation and cognitive restructuring techniques reduces an individual's anxiety level and strengthens emotional regulation skills. In the treatment of depression, hypnotherapy alone is limited in its effectiveness, but its symptom-minimizing effect is enhanced when combined with cognitive-behavioral therapy. In trauma therapies, hypnotherapy has been shown to play a supportive role in helping individuals re-interpret trauma, alleviate emotional burden, and significantly reduce stress levels. Furthermore, strong and significant findings have been observed that hypnotherapy reduces pain perception, stress levels, and medication use in chronic pain disorders. These effects are thought to be related to hypnosis's capacity to restructure attentional focus and its regulatory effects on the autonomic nervous system. It is emphasized that hypnotherapy has a multidimensional mechanism of action at the cognitive, emotional, and neurophysiological levels in psychotherapy processes, and therefore can play a complementary role to traditional therapy methods. In conclusion, hypnotherapy is considered a promising approach, particularly in the treatment of anxiety, depression, and chronic pain. Integrating this method with other therapy models in clinical practice may enhance therapeutic effectiveness. However, more comprehensive, long-term, and methodologically sound research is needed to further expand the scientific basis for hypnotherapy. Future studies that clarify the neurobiological basis of hypnosis and its functional mechanisms in therapeutic change processes will further strengthen the position of this field within psychotherapy science.

SİL BAŞTAN FİLMİNİN DUYGU ODAKLI TERAPİ BAĞLAMINDA FİLM ANALİZİ YÖNTEMİYLE İNCELENMESİ

A FILM ANALYSIS of *ETERNAL SUNSHINE of the SPOTLESS MIND* in the
CONTEXT of EMOTION-FOCUSED THERAPY

Duygu FİKİR

Psikoloji Böl., Fen ve Edebiyat Fak., Yakın Doğu Üniv. / Lefkoşa-KIBRIS
Dep. of Psychology, Near East Univ. / Nicosia-CYPRUS
e-posta: duygu fikir12@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5056-3904>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Psikoloji Böl., Fen ve Edebiyat Fak., Yakın Doğu Üniv. / Lefkoşa-KIBRIS
Assoc. Prof. Dr., Psychology Dept., Fac. of Arts and Science, Near East Univ./ Nicosia - Cyprus
/ Nicosia-CYPRUS

e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 31 Mayıs 2025 / 31 May 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 19 Ekim 2025 / 19 October 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025 / 02 Dec 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / Dec 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777693>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Fikir, D. & Karaaziz, M. (2025). *Sil Baştan* filminin duygu odaklı terapi bağlamında film analizi yöntemiyle incelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 167–180. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777693>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz:

Sil Baştan filmi, Joel ve Clementine arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Joel, düz bir hayatı olan bir adamken Clementine ile tanışır ve her şey o zaman başlamış olur. İlişkileri çok güzelken her şey bir anda sarpa sarar. Bu süreçte mutsuz olduğunu hisseden Clementine, Joel ile olan anılarını sildirmek ister. Bunu öğrenen Joel'da, kendi hafızasını silmeye karar verir. Bunun sebebi ise, bu acıyla başa çıkamayacağını düşünmesidir. Ancak silme işlemi sırasında, geçmişteki acı ve tatlı anılarını hatırlamaya başlar ve bu anıların değerini anlayarak bunları unutmak istemediğini, Clementine'ı hala sevdiğini fark eder. Bu farkındalık ise, duygusal deneyimleri öne çıkaran DOT yaklaşımıyla uyum sağlar. Duygu merkezli hümanist yaklaşım kuramından yola çıkan, duygu odaklı terapi bireyin duygularının farkına varmasını, duygularını kabul etmesini, duygularını açıkça ifade edebilmesi, düzenlemesi ve dönüştürebilmesini amaçlayan bir psikoterapi yöntemidir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmaktadır. Amaç olarak terapinin kavramları, terapistin rolü, çiftin değerlendirilmesi, belirlenen hedefler, buna göre kullanılan teknikler ve *Sil Baştan* filminin duygu odaklı terapi bağlamında film analiz yöntemi kullanılarak tartışılması hedeflenmiştir. Bu bağlamda *Sil Baştan* filmi, acı veren anılardan kaçmak yerine bu anılarla yüzleşmenin ve onların anlamlandırmasının daha sağlıklı bir yol olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada *Sil Baştan* filminin zengin örnekler bulundurmasından dolayı, duygu odaklı terapinin kavramlarıyla incelendiğinde psikoterapi süreçlerinde, çiftler için daha anlaşılır ve daha iyileştirici etki gösterebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Sil Baştan*, duygu odaklı terapi, film analizi.

Abstract:

The movie explores the complex emotional relationship between Joel and Clementine. Joel lives a regular and predictable life, but meeting Clementine marks the beginning of a deep emotional journey. Their relationship is initially exciting and loving, but over time, it begins to unravel. Clementine decides to erase her memories with Joel due to disappointment and unhappiness. Joel, upon learning this, also chooses to erase his own memories, thinking he cannot cope with the pain. However, during the process, he begins to recall sweet and painful memories and realizes he still loves Clementine. This emotional awakening aligns closely with the Emotion-Focused Therapy (EFT) approach, which highlights emotional experiences. The film's events and character dialogues can be related to core EFT concepts such as emotional awareness, regulation, and transformation. The movie offers insight into the central role of emotions in relationships. In this study, document analysis, a qualitative method, was used. The film was analyzed based on EFT theory. Emotional transformations and therapeutic concepts emerging in the film help illustrate how EFT functions in a therapeutic context. EFT concepts such as emotional awareness, expression, and the therapist's role are significant in the film. Clementine's desire to erase memories represents emotional avoidance, while Joel's choice to hold onto them shows emotional growth. The characters' emotional journeys demonstrate how healing can occur through confronting rather than avoiding emotions. The primary aim of EFT is to help individuals understand and manage their emotional processes. The dynamic between Joel and Clementine—marked by breaks and reconnections—emphasizes how unresolved emotional issues affect couples, but also how processing these emotions can restore relationships. The film illustrates how emotional regulation and empathetic communication strengthen bonds. In conclusion, *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* presents rich examples of EFT principles. The characters' emotional experiences reflect EFT concepts such as awareness, expression, regulation, and transformation. This analysis suggests that the film can serve as a helpful tool in psychotherapy, especially in understanding emotional healing in couples therapy.

Key Words: *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*, emotion-focused therapy, film analysis.

1. GİRİŞ

Duygu Odaklı Terapi, Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışmalarını sürdüren Leslie Greenberg ve Susan Johnson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilen ilk zamanlarda çift terapilerinde kullanılırken ilerleyen zamanlarda aile terapilerinde ve bireysel terapilerde de kullanılmaya başlanmıştır (Kalafatoğlu ve Çelik, 2023). DOT müdahalesi, iki ana tedavi ilkesine dayanmaktadır: Terapötik bir ilişkinin sağlanması ve terapötik çalışmanın kolaylaştırılması (Greenberg,2015). Başka bir deyişle hedefler; kendiliğin güçlendirilmesi, duygunun düzenlenmesi ve yeni anlamların oluşturulmasıdır (Korkmaz,2021). DOT terimi Greenberg'in de (2015) önerisiyle duyguları psikolojik müdahalelerin esas odağı olarak gören tüm psikolojik tedavi yaklaşımlarına atıfta bulunan bütüncü bir terim olarak kullanılmıştır (Taner,2024). Bu açıdan *Sil Baştan* filmini duygu odaklı terapi bağlamında incelendiğinde bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. *Sil Baştan* filmi, duygu odaklı terapi ile birlikte diğer terapötik yaklaşımlarla da zengin bir süreç ortaya koymaktadır. Filmde karakterlerin duygusal deneyimleri derinlemesine incelenirken, izleyicilere de kendi duygusal deneyimlerini değerlendirme fırsatı sunmaktadır. Diğer terapi yöntemleri kullanılarak yapılmış film analizi çalışmalarını incelendiğimizde, bilişsel davranışçı terapi (Boyacı ve İlhan,2016), bilişsel davranışçı terapide olumsuz düşüncelerin değiştirilmesi üzerine süreçler izlenirken, duygu odaklı terapide duygusal farkındalık ve duygularla yüzleşmekle ilgili süreçler izlenmektedir. Feminist terapi (Aydın ve Bingöl, 2023), duygu odaklı terapi, bireylerin duygusal farkındalık ve dönüşümüne odaklanırken, feminist terapi, bireylerin toplumsal bağlamda eşitlik ve adalet mücadelesine odaklanmaktadır. Gerçeklik terapisi (Özdemir,2022), duygu odaklı terapi içsel duygusal iyileştirmeyi hedeflerken, gerçeklik terapisi daha çok bireylerin yaşamlarındaki hedeflere ulaşmak için yaptıkları seçimlere ve bu seçimlerin sonuçlarına odaklanmayı hedeflemektedir. Bu çalışmanın amacı, *Sil Baştan* filminde yer alan duygu odaklı terapi bağlamına uygun örneklerin psikolojik faydaları ve duygusal süreçlerle nasıl ilişkilendirildiğini açıklamaktır.

2. YÖNTEM

Sil Baştan filminin Duygu Odaklı Terapi perspektifinden incelendiği bu Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yönelik kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli belgelerin toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilen bilimsel bir araştırma yöntemidir (Sak vd.,2021). Bu film, bu çalışmanın ortaya çıkması için üç defa izlenmiştir.

2.1. *Sil Baştan* Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Film, Joel ve Clementine'in ilişkilerini anlatan bir hikâye ile başlar. Joel, sıradan bir adamdır; gündelik yaşamında çok düz bir rutine sahiptir. Ancak Clementine ile tanıştığında her şey değişmeye başlar. İlişkileri başta heyecan verici ve tutkulu görünse de zamanla sorunlar baş gösterir. Bu süreçte ilişkilerinde mutsuz olan Clementine, Joel ile olan anılarını sildirmek için bir karar alır; bu karar, aşklarının geçmişindeki acı anıları geride bırakma arzusundan ortaya çıkar. Joel,

Clementine'in bu kararını öğrendiğinde büyük bir üzüntüye kapılır ve kendi anılarını sildirmeye karar verir. Ancak silme işlemindeyken, Joel geçmişteki anıları hatırlar ve bu anıların sadece olumsuz değil aynı zamanda mutlu ve sevgi dolu anları da barındırdığını görür. Her hatırladığı anda aslında Clementine ile aralarındaki bağın ne kadar güçlü olduğunu ve bu ilişkinin onun için ne kadar önemli bir yerde olduğunu keşfetmesini sağlar. Bunları anımsayan Joel, bu anıları silmek istemediğini fark eder. Bu duygusal yolculuk sırasında Joel, sadece Clementine'a olan sevgisini yeniden keşfetmekle kalmaz, aynı zamanda kendi kimliğini, yaşam amacını ve mutluluğunu sorgulama fırsatı bulur. İlişkilerinin karmaşıklığını ve insan duygularının derinliğini anlamaya çalışırken, Joel, geçmişin acı anılarının yanında mutluluğun ve sevginin değerini de yeniden kavrar. Bu film, geçmiş anılarla beraber bir araya geldiğinde, Joel'in duygusal deneyimi ve kendini keşfetme arzusunda ona destek çıkar.

"Sil Baştan" filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Sil Baştan* Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Michel Gondry- Charlie Kaufman

Oyuncular: Jim Carrey, Kate Winslet

Ülkesi: Amerika Birleşik Devletleri

YayınYılı:2004

Türü: Bilim kurgu, Romantik drama

2.2. Araştırma Etiği

Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

2.2.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

3.1. Duygu

DOT kuramına göre duygular, önemli temel ihtiyaçlar ve bireylerin kendi benlikleri ve çevreyi değerlendirme biçimleri hakkında bilgi verir, kişilerarası iletişimi düzenler (Kemer ve Dost,2020). Filmin çoğu sahnesi duyguların ifade edilememesiyle kullanılamamasından kaynaklı olarak bir ilişkide çıkabilecek sorunları ele almaktadır. İlişkilerinde doğru ifade edilemeyen duygulardan kaynaklı olarak çıkan iletişimsel sıkıntılardan, mutsuz olan Clementine Joel ile anılarını sildirir ve Joel'da bunu öğrenir (25"09). Clementine'ın anılarını sildirdiğini öğrendikten sonra Joel, duygularıyla artık başa çıkamayacağını düşündüğü için onlarla yüzleşmek yerine kaçmayı tercih ederek o da anılarını sildirmeye karar verir (28"22). Burada da duygusal yüzleşmeden kaçınmayla sonuçların nerelere varabileceği açıklanmaya çalışılmaktadır. İlerleyen sahnelerde yine yaşadıkları bir tartışma sonucu duyguların doğru kontrol edilememesiyle kaynaklı olarak kurulan

iletişim sonucu Clementine Joel'dan uzaklaşır (36"49). Bu sahneler duygunun kişilerarası iletişimi nasıl etkilediğine dair örnekler verir. Duygular en temel ihtiyalarımızla bağlantılıdır. Refahımız için önemli olan durumlara karşı bizi hızla uyarırlar. Ayrıca bu önemli durumlarda ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik harekete geçmemiz için bizi hazırlar ve yönlendirirler (Greenberg,2010).

3.2.Duygusal Farkındalık

Duyguların farkında olmak en temel ilkedir. Ne hissettiğimizi öğrendikten sonra, duygularla işaret edilen ihtiyaçlara yeniden bağlanırız ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için motive oluruz. Artan duygusal farkındalık çeşitli şekillerde terapttir (Greenberg,2010). Bu sahnede Joel, Clementine ile yaşadağı romantik anısını silmek istememektedir (53"37). Joel açık bir şekilde anıları sildirmek istemediğini belirtir çünkü Clementine'a karşı hala bir bağı olduğunu ve onu sevdiğini hatırlar (54"32). Bu sahnelerden yola çıktığımızda, duygusal farkındalığın yaşandığı gözlemlenmektedir. Joel ve Clementine'ın yüzleştiği bu sahnede birbirlerine olan bağlılıkları ve sevgileri o kadar fazladır ki, bunu görmezden gelemeyerek her şeye rağmen devam etmeyi tercih ederler (1"43"08). Bu da duygusal farkındalığı açıklayabilecek örneklerden bir tanesidir. Filmin genel içeriği duygusal farkındalık üzerine inşa edilmiştir diyebiliriz. Çünkü filmde asıl geçen konu, sorunlu ilişkilerinden kaçmayı ve duygularla yzleşmemeyi tercih eden iki birey üzerinedir. Bu bireyler, film ilerledikçe duygusal farkındalık yaşayarak tekrardan bir araya gelmeyi etmelerini konu alır.

3.3.Duygu şemaları

Duygu şemaları duygusal anılar, umutlar, beklentiler, korkular gibi bireysel yaşantılar kaynaklı meydana gelen, bireyin yaşantılarını şekillendiren içsel tepkilerin ana kaynağıdır (elik ve Aydoğru,2018). Tanıştıkları an ile beraber bu filmde duygusal anıları görmekteyiz. Beraber vakit geçiren Joel ve Clementine gece sonu ayrılırlar, Clementine Joel'a araması için numarasını verir. Bu sahneden itibaren ikili birbirlerine olan uyumlarından bir beklentiye girerler (12"52). Duygu şemalarının kendileri farkındalık için mevcut değildir. Ancak, ürettikleri deneyimler aracılığıyla anlaşılabilirler. Deneyim, farkındalık için kullanılabilir ve bir dikkat ve yansıtma süreci ile ilgilenilebilir, keşfedilebilir ve anlamlandırılabilir (Greenberg,2010). Bu sahnede Joel'un hafıza silme işlemindeyken Clementine ile yaşadığı duygusal an, aslında onu kaybetmek istemediğini anlamasını sağlar (54"08). Bu sahnede Joel'un yaşadağı derin korku, zihninden kaçmaya çalışarak Clementine ile anılarını sildirmemeye çalışması deneyimle ortaya çıkan bir süreçtir. Çünkü burada ilk sahnelerde gördüğümüz gibi Joel, Clementine bir araya gelebileceklerine dair bir beklentiye girmektedir. Özellikle bu sahnede yaşananlar duygu şemalarına verilebilecek örneklerden biridir.

3.4.Duygusal Düzenleme ve Düzeltici Duygusal Deneyim

Duygusal deneyime sahip olmayı tolere etme ve düzenleme yeteneğini kolaylaştırmak da bir diğer önemli değişim sürecidir. Duygusal deneyimin keşfi ve bu nedenle keşfedilenler üzerine düşünmek, değişimdeki bir başka önemli süreçtir. Yansıma, uyandırılan deneyimi anlamlandırmaya yardımcı olur (Greenberg,2010).

Bu sahnede görüldüğü üzere, Joel yaşadığı duygusal deneyimin ardından bir şeyleri düzeltmek istemeye başlamaktadır (54"08). Filmin sonlarında olan bu sahne Joel ile Clementine'in duygusal deneyimlerinden sonra birbirlerine olan bağı ve sevgisini keşfederek bu duyguları düzenlemeye ve bunlarla beraber tekrar ilişkilerini denemek istemelerini sağlamaktadır (1"43"08). Bu sahnede oluşan gelişim ikilinin duygusal olarak düzenlemeye açık olduklarını gösteren bir örnektir. Bir duyguyu değiştirmek için, bir kişiyle veya kendi başına yaşanan yeni deneyimler gerçekleştirmek gerekmektedir. Clementine ile Joel hafıza silme işleminden sonra tekrar tanışmaktadır. Bu sahnede Joel ile Clementine ses kayıtları sayesinde birbirleri hakkında olan düşünceleriyle yüzleşmektedirler ve bu ses kayıtlarıyla beraber birbirleri için düzeltici bir duygusal deneyim yaşamalarına olanak sağlanmıştır. Çünkü ilerleyen sahnelerde ikili tekrar bir araya gelmek istediklerini fark ederek düzeltici bir deneyim yaşamış sayılmaktadırlar (1"37"30), (1"41"07). Bu sahneyle beraber düzeltici duygusal deneyimin savunduğu başka bir kişiyle yaşanmış olan deneyimin eski bir duyguyu değiştirme deneyimine sahip olmasını açıklamaktadır. Aslında kişiler yine birbirleriyle yeni bir deneyim sağlamakta ancak bu bile onların duygularını düzeltici bir etki yaratmaktadır.

3.5. Duygusal Dönüştürme

Duygunun dönüştürülmesi, birincil işlevsel olmayan duyguların işlevsel bir duyguyla değiştirilmesi yoluyla gerçekleşir. Bu süreç olumsuz hislerin olumlu anılarla iyileştirilmesi gibi görünse de aslında hiç de kolay olmayan bir süreçtir (Greenberg,2002, akt. Kemer ve Dost,2020). (53"01)'den itibaren Joel, olumsuz hisleri olumlu anılarla iyileştirmeye başlamaya çalışmaktadır. Duygusal acının yanı sıra, mutluluğun da varlığı, anıların yeniden yaşanmasına sebep olur. Joel, Clementine ile olan olumsuz hisleri bir kenara bırakıp, olumlu anılar düşünerek Clementine'ı tekrar istediği fark eder (53"50). Clementine ile Joel, Joel'un zihninden anıları silmemek için çözüm bulmaya çalışmaktadırlar. Aslında hafızasında Clementine'a dair en ufak bir anı kalmamasını isteyen Joel, artık anılarını iyileştirmeye ve onları zihninde tutmaya devam etmeye çalışmaktadır (59"35). Bu örnekler duygusal dönüştürmenin içeriğini tanımlayabilmektedir.

3.6. Duygusal Yansıtma

Duyguları tanımaya ve onları kelimelerle sembolize etmeye ek olarak, duygusal deneyim üzerinde daha fazla düşünmeyi teşvik etmek, insanların deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olur ve asimilasyonunu teşvik eder. Duyguyu duygu ile değiştirme sürecinin, katarsis veya tamamlama ve bırakma, maruz kalma, yok olma veya alışkanlık fikirlerinin ötesine geçtiğini, çünkü uyumsuz duygunun temizlenmediğini ve onu hisseden kişi tarafından basitçe hafifletilmediğini belirtmek önemlidir (Greenberg,2010). İlk tanıştıkları sahnede Joel, Clementine'in açık ve cesur kişiliğine karşın, kendindeki kaygı ve güvensizliği fazlasıyla hissetmektedir (1"25"01). Bu sahne duygusal yansıtma örnek olabilecek bir sahnedir. Bu sahnede Joel ile Clementine anıların silindiği kısımlardan kaçmak için, Clementine'ın bulunmadığı, Joel'un dört yaşında olduğu anıya geçmektedirler. Joel ağlayarak Clementine'a "lütfen beni bırakma" demektedir

(1"02"29). Buradan anladığımız şey ise, Joel'un küçüklüğünde görmediği sevgi ve ilginin onda bıraktığı güvensizlik ve kırgınlık hissidir. Bu sahnede Joel'un kullandığı " bu gece birisiyle yattığını biliyorum, bu senin kendini sevdirmen yöntemin." Cümlesinde aslında Joel'un kendi güvensizliklerinden kaynaklı yaşadığı duygusal yansıtmayı görmemiz sağlanmaktadır (36"28). Clementine'in film boyunca sürekli saç rengini değiştirmesinde onun kimlik arayışı içerisinde olduğunu gösterir. Sanki saç rengi onun kişiliğinin yansımasıymış gibi belirtilmektedir. Bu sahnede Clementine'in verdiği fazla tepki, onun içsel çatışmalarını anlatmaktadır (42"45).

3.7. Duygu Değerlendirilmesi

Bazıları duyguları çok yoğun yaşıyorlar bazıları ise duygularından yoksundurlar. Bu nedenle duygu farkındalığını sağlamak için öncelikle hissedilen duygunun yoğunluğunun incelenmesi gerekir. Sonraki adımda ise duygunun yeni olup olmadığına ve o duyguya yol açan ana etmenlere bakılmalıdır (Greenberg, 2002, akt. Çelik ve Aydoğdu,2018). Duygu türleri birincil, ikincil ve araçsal duygular olarak sınıflandırarak açıklanır.

Birincil Duygular

Bu duygular olay anında doğrudan verilen ilk ve en önemli tepkilerdir. Karşılaşılan durum anında hızlı bir şekilde ortaya konurlar (Greenberg,2002, akt. Kemer ve Dost).Joel'un hafıza silme sırasında hatırladığı her güzel anı aslında ikilinin birbirine duyduğu sevgiyi yaşatmaktadır. Clementine'in Joel ile anılarını sildirdiğini öğrenen Joel, kızgınlık ve hayal kırıklığı duygularını yaşamaktadır. Bu sahne de aynı zamanda Clementine'in ilişkilerine karşı çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşamasından kaynaklı anılarını sildirmeye karar verdiği anlatılmaya çalışılmaktadır (24"57). Joel'un Clementine ile anılarını silmekten vazgeçmek isterken bu anıların gideceğinden korkmasıyla duygusal bir an yaşamaktadır (54"14). Filmin başından son sahnesine kadar, karakterlerin birbirlerine olan bağı göz önüne serilmiştir. Bu sahnede kısa da olsa gösterilen kısımda aslında ikilinin beraber ne kadar mutlu olduğu gösterilmeye çalışılmaktadır (1"17"28). Kötü anıları olduğu kadar iyi anılar da bulunmaktadır. Clementine'in içini döktüğü bu sahnede Joel'un Clementine'a duyduğu şefkat duygusunu yansıtmaktadır (53"07). Filmin son sahnesine doğru ise ikili birbirleriyle yüzleşerek birbirlerini affetmeye ve ilişkilerine bir şans daha vermeye karar vermektedir. Aynı zamanda Joel'un güzel anıları hatırladığı sahnelerde Clementine'a olan özlemi de hissettiren bir duygudur. Bu filmde birincil duygulara örnek verilecek birçok sahne bulunduğu görülmektedir.

İkincil Duygular

İkincil duygular esasında hissedilen başka bir birincil bir duyguyu gizlemek veya maskeleyerek için kullanılan duygulardır. (Jarry ve Paivio, 2006, akt. Çelik ve Aydoğdu,2018). Joel'ın kendine güvensizliğinden Clementine'a duyduğu kıskançlık bu sahnede belirtilmektedir (36"24). Joel Clementine'ı hafızasından sildireceği için üzüntü duymaktadır. Bundan pişman olup hafıza silme işlemini durdurmak için bir çözüm aramaktadır (1"10"28). İlk tanıştıkları andan itibaren Joel, Clementine'a karşı kendini yetersiz hissetmektedir (1"25"05). Joel anıları silinirken Clementine'a kurduğu "seni seviyorum ve çok mutluyum, önce sen beni sildin"

(38"32)cümlesinde yaşadığı hayal kırıklığının ve öfkesinin bir göstergesi olarak ikincil duygu olarak örneklendirilebilir.

Araçsal Duygular

Bu duygular, bireylerin başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını istedikleri yönde değiştirmek için sergilediği duygulardır. (Greenberg 2002). Örneğin bu sahnede Joel, ses kayıtlarında Clementine hakkında ne düşünüyorsa söylemektedir. (1"41"19). Joel'un düşüncesine göre Clementine'in araçsal duygusu, kendisini sevdirmek için başkalarıyla yatması düşüncesidir. Mesela bu sahnede ise Clementine'in yeni sevgili olan Patrick, Clementine'ı kendisine aşık etmek için başkası gibi davranmaktadır (57"21). Patrick'in yaptığı bu davranışta, araçsal duygulara örnek bir davranış olarak verilebilir.

Terapistin Rolü

Danışanla terapist arasında hem danışanın hem terapistin duygunun farkına varması, duygunun kabul edilmesi, duygunun ifade edilmesi, duygunun düzenlenmesi ve olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesi süreci yaşanır (Aslan,2019). Terapistler, en başından itibaren, danışanların seanstaki an be an süreçlerine ve danışanların duygusal deneyimlerini işleme çalışmalarına nasıl dahil olduklarına dikkatle katılırlar. Ayrıca, kendileriyle ve başkalarıyla birlikte olmanın karakteristik yollarını belirlemek için müşterilerin yaşam öykülerini dinlerler. Terapistler, belirli bilişsel-duyuşsal görevlerin veya problem durumlarının belirteçlerini ve danışanın altta yatan ana sorunlarının ortaya çıkmasını da dinler (Greenberg,2015). Genel olarak, hasta ve terapist arasındaki gerçek ilişki ve bu ilişkinin sürekliliği, düzeltici bir duygusal deneyimdir (Greenberg,2015).

Terapinin Amacı

DOT'daki amaç, danışanların, terapideki daha elverişli koşulların yardımıyla, geçmişte başa çıkamadıkları duyguları yeniden deneyimlemede ustalık deneyimlemeleridir. Müşteri daha sonra terapistle önceki ilişkisel deneyimlerin travmatik etkisini onaran düzeltici bir duygusal deneyim yaşar. Düzeltici kişilerarası duygusal deneyimler genellikle terapötik süreç boyunca, hasta terapisti danışanın iç dünyasına uyum sağlayan ve onu doğrulayan biri olarak deneyimlediğinde ortaya çıkar. Terapi, yardımcı bir öteki ile duygulanım düzenlemesi için yeni fırsatlar, ötekiyle temas halinde olma ve yansıtılma yoluyla yeni benlik deneyimi ve yeni ortaya çıkan benlik organizasyonlarını güçlendirebilecek alternatif uyarlanabilir duygu şemalarının aktivasyonunu teşvik eden yeni deneyimler sunar (Greenberg,2015).

Terapi Teknikleri

DOT tedavisi, Bağlanma ve farkındalığın ilk aşamasını, uyandırma ve keşfetmenin orta aşaması takip eder. Son olarak terapi, yeni duygular üreterek alternatifler oluşturmayı ve yeni anlatsal anlam yaratmak için yansıtmayı içeren bir dönüşüm aşaması ile sona erer (Greenberg,2015). Aşama 1: Bağlanma ve farkındalık. Bu aşama dört adımdan oluşur: 1) Danışanın duygularına ve mevcut benlik duygusuna katılmak, empati kurmak ve doğrulamak 2) Duygularla çalışmak için bir gerekçe sağlamak 3) İç deneyim farkındalığını teşvik etmek 4) İşbirlikçi bir odak

oluşturmak. İlk seanstan itibaren terapist, daha sonra duyguların uyandırılması ve keşfedilmesi için güvenli bir ortam yaratmaya yardımcı olmak için terapötik bir empati ve olumlu saygı tutumuna sahiptir (Greenberg,2015). Aşama 2: Çağrışım ve Keşif. Bu aşama dört adımdan oluşur: 1) Duygusal deneyim için destek oluşturmak. 2) Sorunlu duyguları uyandırır ve uyandırır. 3) Duygu kesintilerini geri almak. 4) Birincil duygulara veya temel uyumsuz şemalara erişmeye yardımcı olmak. Bu aşamada, duygular uyandırılır ve gerekirse yoğunlaştırılır. Bununla birlikte, ilk olarak, terapist acı verici duyguları uyandırmak için yeterli iç ve dış desteğin olduğundan emin olmalıdır. Duygusal deneyimin kesintiye uğraması ve kaçınılması da bu aşamada ele alınır. Terapistler, kesintili sürecin kendisine odaklanır ve danışanların bilişsel (felaket beklentileri), fizyolojik (nefesi durdurma), duygusal (ikincil) ve davranışsal (konuyu değiştirme) yollarının farkına varmalarına ve deneyimlemelerine yardımcı olur (Greenberg,2015). Aşama 3: Alternatiflerin Dönüştürülmesi ve Üretilmesi. Bu aşama üç adımdan oluşur: 1) Temel uyumsuz şemaları dönüştürmek için yeni duygusal tepkiler oluşturmaya yardımcı olun. 2) Deneyimlemeyi anlamlandırmak için düşünmeyi teşvik edin. 3) Yeni duyguları doğrulayın ve ortaya çıkan bir benlik duygusunu destekleyin. Temel bir duyguya ulaştıktan sonra, vurgu duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak yanıt vermenin alternatif yollarının inşasına kayar. Bu, hem uyarlanabilir duygusal tepkiler şeklinde yeni iç kaynaklara erişerek hem de yeni anlamlar yaratmak için bunlar üzerinde düşünerek yapılır (Greenberg,2015).

4. SONUÇ

Bu film, birbirlerini unutmak için hafızalarını sildiren Joel ve Clementine'in, bu işlem sırasında anılarını yeniden hatırlayarak aşklarının derinliğini fark etmelerini konu almaktadır. Bu çalışmanın amacı, *Sil Baştan* filminde yer alan duygu odaklı terapi bağlamına uygun örneklerin psikolojik faydaları ve duygusal süreçlerle nasıl ilişkilendirildiğini açıklamaktır. Bu çalışmada; duygu odaklı terapinin kuramsal çerçevesi, duygu, duygusal farkındalık, duygu şemaları, Duygusal düzenleme, düzeltici duygusal deneyim, duygusal dönüştürme, duygusal yansıtma, duygu değerlendirilmesi, birincil duygular, ikincil duygular ve araçsal duygular gibi kavramlarla açıklanmıştır. Kuramsal bakış açısından ise, terapistin rolü, terapinin amacı ve terapide kullanılan teknikler gözden geçirilmiştir. Böylelikle *Sil Baştan* filmi, DOT terapisi ile ilişkilendirilebilecek özelliklere sahip olduğu fark edilmiş olup, duygu odaklı terapi kavramlarının bu film üzerinden dikkatle incelenmesiyle açıklayıcı ve örnekleyici anlatımların ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir. Yapılan film analizinin sonucunda, bu filmin duygu odaklı terapi bağlamında incelenmesiyle, DOT'un temel ilkesi olan bastırılan duygular ve bunları bastırmak yerine yüzleşmenin bir ilişkide nasıl bir öneme sahip olduğu anlatılmak istenmiştir. Bu analizler sonucunda sinema ve psikoterapi arasındaki ilişki incelendiğinde filmlerin terapötik süreçlerde etkili bir kullanım sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu kapsamda daha fazla çalışmaya yer verilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Aras Kemer, F.N. & Dost, M.T. (2020). "Masal Terapi" Kitabının Duygu Odaklı Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 411-425. <https://doi.org/10.18863/pgy.807954>
- Arı, H. & Yılmaz Bingöl, T. (2023). "Soul" filminin kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 4(3), 224-231.
- Aydın, N., & Bingöl, T. (2023). "Unorthodox" Dizisinin Feminist Terapi Açısından İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 37-52.
- Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımının Film Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2). <https://doi.org/10.17860/efd.03838>
- Çelik, H. & Aydoğdu, B.N. (2018). Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 50-68. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.439247>.
- Gavas Aslan, A. (2019). Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 110-116.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion Focused Therapy: An Overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.
- Greenberg, L. S. (2015). Emotion-focused therapy: Summary & overview. <https://static1.squarespace.com/static/591ba00cd482e99ce66a51f7/t/59cb34767131a5f5d7539923/1506489465300/EFT+Summary+%26+Overview+-+L+Greenberg+2015.pdf>
- Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/books/Emotion-Focused-Therapy-Ch-1-Sample.pdf>
- Greenberg, L. S., Malberg, N. T., & Tompkins (2020). Psikodinamik, bilişsel davranışçı ve duygu odaklı psikoterapide duygularla çalışma. *Psikoterapi Enstitüsü*. (Orijinal eser: Working with emotion in psychodynamic, cognitive behavior, and emotion-focused psychotherapy. Copyright 2019 by the American Psychological Association.) ISBN 978-605-7926-58-6.
- Kalafatoğlu, M. R., & Balcı Çelik, S. (2023). Duygu Odaklı Terapinin Türk Kültüründe Uygulanabilirliğinin Değerlendirilmesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1367-1392. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1104550>.
- Korkmaz, E. (2021). Duygu Odaklı Terapide Yeme Bozukluklarına Kapsamlı Bir Bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(8), 14-27.
- Özdemir, M. B. (2022). Gerçeklik Terapisi Açısından Gelecek Günler Filminin Analizi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(12), 93-110. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1192382>.
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç., & Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-250. <http://doi.org/10.33400/kuje.843306>
- Taner, Y.K. (2024). Duygu Odaklı Terapinin Kuramsal Temelleri. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 7(14), 49-54. <https://doi.org/10.56955/bpd.1434958>.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Sil Baştan filmi, Joel ve Clementine arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Joel, düz ve sıradan bir hayatı olan bir adamken Clementine ile tanışır ve her şey o zaman başlamış olur. İkisinin ilişkisi başlarda oldukça heyecanlı, eğlenceli ve tutkulu bir şekilde gelişir. Ancak zamanla ortaya çıkan iletişim problemleri ve duygusal farklılıklar nedeniyle ilişkileri bozulmaya başlar. İlişkileri çok güzelken her şey bir anda sarpa sarar ve çift birbirinden uzaklaşır. Bu süreçte kendini mutsuz hisseden Clementine, geçmişte yaşadığı acılardan ve hatıralardan kaçmak amacıyla, Joel ile olan anılarını sildirmek ister. Bu karar, onun duygusal acıyla baş edemediğinin ve kaçınma eğiliminde olduğunun bir göstergesidir. Clementine'ın bu tercihi, birçok bireyin geçmişle yüzleşmektense unutmayı seçme davranışını yansıtır niteliktedir. Bunu öğrenen Joel da, onun bu kararından etkilenerek, kendi hafızasını silmeye karar verir. Bunun sebebi ise, bu acıyla başa çıkamayacağını düşünmesidir. Joel'un bu tercihi, duygusal acı karşısında bireyin kaçınma eğilimi gösterdiğini ortaya koyar. Ancak silme işlemi sırasında, geçmişteki acı ve tatlı anılarını hatırlamaya başlar ve bu anıların değerini anlayarak, onları unutmak istemediğini ve Clementine'ı hâlâ sevdiğini fark eder. Joel'un duygusal dünyasında meydana gelen bu değişim, terapötik içgörü sürecinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bu dönüşüm, bireyin duygularla yeniden bağlantı kurduğu ve içsel çatışmalarını yeniden anlamlandırıldığı bir sürece işaret etmektedir. Bu farkındalık ise, duygusal deneyimleri öne çıkaran DOT (Duygu Odaklı Terapi) yaklaşımıyla uyum sağlar. DOT, bireyin geçmişte bastırdığı ya da kaçındığı duyguları fark etmesini, bu duygularla yüzleşmesini ve onları dönüştürmesini hedefleyen bir psikoterapi yöntemidir. Joel'un anılarla yeniden bağlantı kurması, DOT'ta tanımlanan duygusal farkındalık ve dönüştürücü deneyim süreçlerini birebir yansıtır. Duygu merkezli hümanist yaklaşım kuramından yola çıkan, duygu odaklı terapi; bireyin duygularının farkına varmasını, bu duyguları kabul etmesini, açıkça ifade edebilmesini, gerektiğinde düzenlemesini ve işlevsel hâle getirerek dönüştürebilmesini amaçlayan bütüncül bir psikoterapi yaklaşımıdır. Ayrıca bu terapi modeli, bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguların kökenine inmeyi ve bu duygularla sağlıklı bir bağ kurarak psikolojik iyilik hâlini desteklemeyi hedefler. Özellikle çift terapilerinde sıklıkla kullanılan DOT, bireylerin duygusal bağlarını güçlendirmeleri, empati kurmaları ve ilişkilerde yaşanan çatışmaları anlamlandırmaları açısından oldukça etkili bir tekniktir. Filmdeki karakterler de, terapötik sürecin bir örneği gibi değerlendirilerek analiz edilmiştir. Terapide sıklıkla görülen kaçınma, bastırma ve duygulara direnç gibi süreçlerin, filmde sembolik olarak işlendiği görülmektedir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmaktadır. Film, birkaç kez izlenerek sahneler detaylı biçimde analiz edilmiştir. Bu yöntemle elde edilen veriler, DOT'un temel kavramları çerçevesinde değerlendirilmiş ve karakterlerin yaşadıkları duygusal süreçler kuramsal olarak ele alınmıştır. Duygu odaklı terapide, terapideki amaç, terapinin kavramları, terapistin rolü, çiftin değerlendirilmesi, belirlenen hedefler, buna göre kullanılan teknikler gibi önemli yapıtaşları film üzerinden tartışılmıştır. DOT kapsamında sıklıkla ele alınan birincil ve ikincil duygular, duygusal düzenleme, şema aktivasyonu ve düzeltici duygusal deneyim gibi kavramlar analizde odak noktası olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, *Sil Baştan* filmi; bireylerin acı veren anılardan kaçmak yerine, bu anılarla yüzleşmesinin ve onları anlamlandırmasının psikolojik iyileşme açısından daha sağlıklı bir yol olduğunu vurgulamaktadır. Joel'un karar değiştirme süreci, DOT'un dönüştürücü duygusal deneyim kavramını somut olarak göstermektedir. Ayrıca filmde, bastırılmış duyguların nasıl tekrar gün yüzüne çıktığı ve bireyin bu duygularla kurduğu yeni bağlar da açıkça izlenebilmektedir. Filmde geçen olaylar, DOT'un temel süreçlerinden olan duygusal farkındalık, duyguların ifade edilmesi, bastırılmış duygularla yüzleşme, duygusal düzenleme ve şema çalışmaları ile örtüşmektedir. Karakterlerin birbirlerine olan tepkileri, ilişkilerindeki iniş çıkışlar ve terapötik açıdan anlamlandırılacak duygusal dinamikler, bu çalışmada ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Özellikle Joel'un seans benzeri şekilde zihninde

gerçekleştirdiği içsel yolculuk, DOT'un terapötik sürecini modellemek açısından oldukça öğreticidir. Filmin sonunda karakterlerin birbirlerine geri dönmeyi tercih etmesi, affetme, kabul ve yeniden bağlantı kurma gibi kavramların da altını çizerek. Terapötik süreçte danışanın kendi duygusal ihtiyaçlarını fark etmesi, onları tanımlaması ve dönüşüm süreci yaşaması nasıl önemliyse, Joel'un içgörüsü kazanımı da bu süreci yansıtır niteliktedir. Bu durum, DOT'un temel taşlarından biri olan duygularla yeniden temas kurma becerisini yansıtır. Sonuç olarak, bu çalışmada *Sil Baştan* filminin zengin örnekler barındırmasından dolayı, duygu odaklı terapinin kavramlarıyla incelendiğinde psikoterapi süreçlerinde özellikle çift terapilerinde daha anlaşılır ve daha iyileştirici bir etki gösterebileceği düşünülmektedir. Film, DOT'un temel ilkeleriyle örtüşen yapısıyla hem kuramsal açıklamaları somutlaştırmakta hem de izleyiciye duygusal süreçlerin karmaşıklığını daha iyi anlama fırsatı sunmaktadır. Bu bağlamda, sinemanın psikoloji bilimi ile kuramsal olarak bütünleştirilerek incelenmesi, eğitimsel ve terapötik fayda sağlayabilecek bir alan olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, bu tür analizlerin artırılması hem klinik uygulamalarda hem de psikolojik danışmanlık eğitiminde katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, filmdeki karakterlerin içsel çatışmaları ve verdikleri tepkiler, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal ve ilişkisel bağlamda da anlam kazanmaktadır. Bu durum, DOT'un bireysel psikodinamik süreçlerin yanı sıra kişilerarası dinamikleri de ele alma kapasitesini desteklemektedir.

EXTENDED ABSTRACT

The film *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* centers on the emotional and romantic relationship between Joel and Clementine. Joel leads a monotonous and uneventful life until he meets Clementine, at which point everything begins to change. Initially, their relationship develops in an exciting and passionate way. However, over time, communication problems and emotional incompatibilities begin to surface, leading to the deterioration of their bond. Although their relationship seems beautiful at first, it quickly spirals out of control, and they begin to drift apart. During this period of emotional turmoil, Clementine feels deeply unhappy and chooses to erase all memories related to Joel as a way of avoiding emotional pain and unresolved conflicts. Her decision reflects emotional avoidance and an inability to process distressing experiences. It also symbolizes a broader tendency among individuals to choose forgetfulness over emotional confrontation. When Joel discovers Clementine's decision, he is overwhelmed by sadness and decides to undergo the same memory-erasing procedure. His reasoning lies in his belief that he cannot cope with the pain. Joel's choice reveals a common response to emotional pain: avoidance instead of engagement. However, during the procedure, Joel begins to recall both joyful and sorrowful moments he shared with Clementine. As he revisits these memories, he comes to value them and realizes that he does not want to forget. He acknowledges that he still loves Clementine despite everything. This shift in Joel's internal world can be interpreted as therapeutic insight—a moment of emotional clarity. It signifies a process in which the individual reconnects with suppressed feelings and reevaluates inner emotional conflicts in a more conscious and meaningful way. This realization aligns closely with the principles of Emotion-Focused Therapy (EFT). Developed as a humanistic therapeutic approach, EFT focuses on helping individuals recognize, regulate, express, and transform emotional experiences. Joel's reconnection with his memories mirrors EFT concepts such as emotional awareness and transformative experience. Rooted in person-centered theory, EFT emphasizes emotional processing as the core of psychological healing. It supports clients in becoming more aware of their emotional states, accepting them, expressing them openly, and managing them constructively. Moreover, EFT offers a therapeutic space where individuals can understand the origins of their emotional responses and develop healthier coping strategies. This approach is especially effective in couples therapy, where emotional attunement, empathy, and the resolution of emotional injuries play crucial roles in healing and reconnection. In the current study, document analysis—a qualitative research method—was employed. The film was reviewed multiple times and analyzed through the lens of EFT theory. Specific scenes were examined through EFT concepts such as emotional expression, primary and secondary emotions, emotion regulation, maladaptive emotional schemas, and corrective emotional experiences. Additionally, theoretical aspects such as therapy goals, the therapist's role, client assessment, and commonly used techniques were discussed in the context of the film. The film's narrative illustrates not only the psychological consequences of emotional suppression but also the healing potential that emerges when individuals confront and process their emotions. Joel's change of heart provides a concrete example of EFT's emphasis on emotional transformation. Throughout the film, events reflect EFT's key processes: emotional awareness, expression, regulation, and schema work. The characters' responses, communication breakdowns, and inner conflicts are explored in detail. Joel's mental journey during the memory-erasing procedure resembles a therapeutic session in which buried emotions emerge and require integration. Toward the end of the film, both characters choose to reunite, highlighting forgiveness, emotional resilience, and the desire for renewed connection. Joel's ability to identify his emotional needs and experience internal change reflects EFT's therapeutic goals. This also demonstrates the importance of emotional contact and self-understanding in the healing

process. The film provides rich and relatable examples of EFT principles and serves as a valuable resource for understanding emotional dynamics in couples therapy. Its narrative structure embodies the foundational concepts of EFT, offering concrete representations of abstract therapeutic mechanisms. The story illustrates how therapeutic change can occur when emotional avoidance is replaced by engagement and insight. Furthermore, the characters' emotional struggles and reactions gain meaning not only at an individual level but also within relational and social contexts. This broader perspective reinforces EFT's capacity to address both intrapsychic and interpersonal dimensions of emotional life. In conclusion, analyzing this film through the framework of Emotion-Focused Therapy highlights its value as a supportive tool in psychological education and practice. By integrating cinematic narratives with therapeutic theory, professionals and students can develop a more intuitive and experiential understanding of clinical concepts. Therefore, expanding such interdisciplinary analyses may offer meaningful contributions to clinical practice, therapist development, and counseling education.

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNİN DIŞ TİCARET ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: RİSKLER, FIRSATLAR VE POLİTİK YÖNELİMLER

THE EFFECTS of CLIMATE CHANGE on INTERNATIONAL TRADE: RISKS,
OPPORTUNITIES, and POLICY ORIENTATIONS

Mehmet ÇAVDAR

Dış Ticaret Uzmanı [Baştürk Cam]; Yüksek Lisans [TÖAL], Uluslararası Ticaret ABD
Foreign Trade Specialist[Baştürk Cam]; MS Candidate[TÖAL], Dept. of International Trade
e-posta: mehmetcavdar614@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4170-0366>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Derleme Makalesi / Literatur Review

Geliş Tarihi / Date Received: 06 Ekim 2025 / 06 October 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 11 Kasım 2025 / 11 November 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 03 Aralık 2025 / 03 December 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / Dec 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777811>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Çavdar, M. (2025). İklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkileri: Riskler, fırsatlar ve politik yönelimler. *IJESOS International Journal Of Educational and Social Sciences*, 4(2), 181-193. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777811>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz:

Günümüzde iklim değişikliği uluslararası ticaretin dinamiklerini etkileyecek boyuta ulaşmıştır. Nitekim iklim değişikliğine bağlı olarak artan doğal afetler, lojistik altyapıyı tehdit etmekte; limanlar, yollar ve taşıma ağları zarar görmektedir. Bu durum, tedarik zincirlerinde aksamalara ve maliyet artışlarına yol açmaktadır. Aynı zamanda karbon vergileri, yeşil ticaret anlaşmaları ve sürdürülebilir üretim standartları gibi çevresel düzenlemeler, ülkelerin dış ticaret politikalarını yeniden şekillendirmektedir. Bazı sektörler için riskler artarken, çevre dostu teknolojiler ve yeşil ürünler için yeni pazar fırsatlarının doğduğu söylenebilir. Söz gelimi Kuzey Kutbunda eriyen buzullar daha kısa transfer rotası seçeneklerini ticari gemi seyrine açmaktadır. Bu makale küresel ısınmaya bağlı iklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkilerini literatürdeki ekonomik, lojistik ve politik boyutlarıyla ele almakta; Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler için stratejik öneriler sunmaktadır. Amaç, iklim değişikliğinin yarattığı tehditleri azaltırken sürdürülebilir ticaretin nasıl mümkün kılınabileceğine katkı sağlamak ve bu alandaki literatüre Türkiye'nin konumu üzerinden özgün bir bakış sunmaktır.

Anahtar Kelimeler: İklim değişikliği, çevre dostu lojistik, yeşil üretim, sürdürülebilir ticaret, iklim politikaları.

Abstract:

Currently, climate change has reached a scale where it significantly impacts the dynamics of international trade. Notably, natural disasters exacerbated by climate change threaten logistical infrastructure, causing damage to ports, roads, and transportation networks. This phenomenon leads to disruptions in supply chains and subsequent cost escalations. Concurrently, environmental regulations—such as carbon taxes, green trade agreements, and sustainable production standards—are fundamentally reshaping the foreign trade policies of nations. While risks are increasing for certain sectors, it is evident that new market opportunities are emerging for eco-friendly technologies and green products. For example, melting glaciers in the North Pole bring about shorter transfer route options. This article examines the effects of climate change on foreign trade by addressing its economic, logistical, and political dimensions within the relevant literature, offering strategic recommendations for developing countries like Türkiye. The objective is to contribute to *how* sustainable trade can be operationalized while mitigating the threats posed by climate change, and to provide an original perspective to the literature in this field from Türkiye's standpoint.

Keywords: Climate change, green logistics, green production, sustainable trade, climate policies.

GİRİŞ:

Küresel ısınma, yalnızca çevresel bir tehdit değil, aynı zamanda ekonomik sistemlerin işleyişini doğrudan etkileyen evrensel bir durumdur. Artan sıcaklıklar, olağandışı hava olaylarının sıklığı ve şiddeti, deniz seviyesindeki yükselme gibi iklimsel değişiklikler, uluslararası ticaretin temel bileşenleri olan lojistik altyapı, üretim süreçleri ve tedarik zincirleri üzerinde ciddi baskılar oluşturmaktadır (Alan, 2024, s. 52). Özellikle deniz taşımacılığına dayalı küresel ticaret, Panama Kanalı ve Yangtze Nehri gibi stratejik geçiş noktalarında yaşanan su seviyesi problemleri nedeniyle aksamalara uğramaktadır. Bu tarz gelişmeler, taşımacılık maliyetlerinde artışa ya da teslimat sürelerinde uzamaya neden olarak uluslararası ticaretin verimliliğini olumsuz etkilemektedir (IMF PortWatch, 2024)

Afetler, can ya da mal kaybı yaşanmadığı sürece “doğa olayı” olarak tanımlanır. Oysa doğal felaketlerin bir tabiat olayı olarak kalması, daha öncesinden alınacak tedbirler sayesinde onun felakete dönüşmesinin önüne geçerek mümkündür (Arıkan, 2023, s. 78). Karbon salınımını azaltmaya yönelik uluslararası tedbirler, dış ticaret politikalarının yeniden şekillenmesini zorunlu kılmaktadır. Yeşil sertifikasyonlar ve sürdürülebilir üretim standartları, ülkelerin rekabet gücünü doğrudan etkilemektedir. Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler için bu dönüşüm hem risk hem de fırsat barındırmaktadır. Tarımsal ihracat gibi iklime duyarlı sektörlerde üretim verimliliği azalırken, çevre dostu ürün ve teknolojilere olan talep artmaktadır (Taşcı, 2017).

Bu çalışma, küresel ısınma başta olmak üzere beşeri kaynaklı iklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkilerini ekonomik, lojistik ve politik boyutlarıyla ele alarak, özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler için sürdürülebilir ticaret stratejileri geliştirmek isteyen politika yapıcılara ve akademisyenlere katkı sağlamayı amaçlayan bir yazın taraması olup “İklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkileri nelerdir ve Türkiye’nin sürdürülebilir kalkınma politikalarıyla nasıl uyumlaştırılabilir?” sorusuna yanıt niteliğindedir.

Yöntem

Betimsel analiz yöntemiyle yürütülen araştırmada, mevcut çalışmalar sistematik biçimde incelenmiş ve iklim değişikliğinin ekonomik, lojistik ve politik etkileri değerlendirilmiştir. Literatür, özellikle gelişmekte olan ülkelerin dış ticaretinin iklim değişikliğine karşı kırılganlığını ele alan araştırmalara odaklanmaktadır. Veri kaynakları arasında hakemli dergiler, uluslararası kuruluş raporları (IMF, IPCC, WTO), resmi istatistikler ve sektörel analizler yer almaktadır. Çalışmalar, Türkiye örneği üzerinden iklim değişikliğinin dış ticaret politikalarına etkisini değerlendirmek amacıyla seçilmiştir.

Araştırma sürecinde içerik analizi yöntemi kullanılmış; metinlerde yer alan temalar, kavramlar ve politika önerileri sınıflandırılmıştır. Bu yaklaşım, iklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkilerini yalnızca nicel göstergelerle değil, aynı zamanda yapısal dönüşüm ve stratejik uyum bağlamında anlamayı amaçlamaktadır.

Çalışma, mevcut politika belgeleri ve akademik literatür üzerinden tümevarım yöntemiyle genel sonuçlara ulaşmayı hedeflemektedir. Literatür taraması, 2018–2025 yılları arasında Scopus, Web of Science ve Google Scholar veri tabanlarında 'climate change', 'international trade', 'green logistics' anahtar kelimeleriyle yapılan çalışmalar arasından seçilmiştir. Ayrıca araştırmada veriler, nitel literatür taraması yöntemiyle toplanmış ve tematik analiz yaklaşımıyla değerlendirilmiştir. Bulguların tutarlılığı, literatürdeki kavramsal çerçevelerle karşılaştırılarak teyit edilmiştir.

Literatür Taraması

Küresel ısınmanın uluslararası ticaret üzerindeki etkileri, son yıllarda akademik literatürde artan bir ilgiyle ele alınmaktadır. İklim değişikliği, ticaretin fiziksel altyapısını tehdit etmekle kalmayıp, aynı zamanda ticaret politikalarının ve küresel rekabetin yönünü de değiştirmektedir. Özellikle taşımacılık ve lojistik sektörleri, iklim kaynaklı risklere karşı savunmasızdır. Limanların su seviyesindeki değişiklikler, fırtına ve sel gibi ekstrem hava olayları, taşıma maliyetlerini ve teslim sürelerini doğrudan etkilemektedir (IMF PortWatch, 2024).

Yıldız & Koç (2023), iklim değişikliğinin gelişmekte olan ülkelerin ihracat yapısını nasıl dönüştürdüğü incelenmiştir. Çalışmada, Türkiye örneği üzerinden yapılan analizde, tarım ve tekstil gibi iklime duyarlı sektörlerin dış ticaretteki kırılganlığı vurgulanmış; sürdürülebilir üretim ve yeşil lojistik uygulamalarının rekabet avantajı sağlayabileceği belirtilmiştir.

Öte yandan Alan (2024), küresel ısınmanın karbon vergileri ve çevresel düzenlemeler yoluyla ticaret politikalarını yeniden şekillendirdiğini ifade etmektedir. Bu düzenlemeler, özellikle Avrupa Birliği gibi çevre duyarlılığı yüksek bölgelerle ticaret yapan ülkeler için yeni standartlar ve mali yükler getirmektedir. Bu bağlamda, dış ticaretin sürdürülebilirliği, yalnızca ekonomik değil aynı zamanda çevresel uyum kapasitesiyle de ilişkilidir.

Taşcı (2017) iklim değişikliğinin tarımsal ihracat üzerindeki etkilerini ele alarak, üretim verimliliğindeki düşüşün ihracat gelirlerini tehdit ettiğini ortaya koymuştur. Bu durum, iklim değişikliğiyle mücadele politikalarının dış ticaret stratejileriyle entegre edilmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir.

Küresel ısınmanın neden olduğu iklimsel değişimin uluslararası ticaret üzerindeki etkileri, son yıllarda disiplinler arası bir yaklaşımla ele alınan bir araştırma alanı haline gelmiştir. İklim değişikliğinin ekonomik sistemler üzerindeki baskısı, özellikle dış ticaretin lojistik, üretim ve politika boyutlarında belirginleşmektedir. Stern Raporu (Stern, 2007) iklim değişikliğinin ekonomik maliyetlerini ilk kez sistematik biçimde ortaya koyarak bu alandaki akademik tartışmaları derinleştirmiştir. Raporda, iklim değişikliğinin küresel GSYİH'nın %5'ine kadar varan bir kayba yol açabileceği öngörülmüş; bu durum, dış ticaretin sürdürülebilirliği açısından kritik bir uyarı olarak değerlendirilmiştir.

Nordhaus (2019) ise iklim değişikliğiyle m¼cadelede karbon fiyatlamasının önemini vurgulamış ve uluslararası ticaretin bu yeni maliyet yapısına nasıl uyum sağlaması gerektiğini tartışmıştır.

Karbon vergileri ve emisyon ticaret sistemleri, özellikle Avrupa Birliği gibi çevre duyarlılığı yüksek bölgelerle ticaret yapan ¼lkeler için yeni düzenleyici çerçeveler oluşturmuştur. Türkiye gibi gelişmekte olan ¼lkeler, bu dönüşüm sürecinde hem uyum sağlama hem de rekabet gücünü koruma çabası içindedir (Alan, 2024).

IMF PortWatch (2024) verileri, Panama Kanalı, Yangtze, Ren, Mississippi, Amazon Nehirleri gibi stratejik güzergahlarda yaşanan su seviyesi problemlerinin küresel ticaret akışını nasıl sekteye uğrattığını belgelemektedir (Nicas vd, 2023 & International Transport Forum, 2023). Bu tür lojistik aksaklıklar, özellikle deniz taşımacılığına bağımlı olan ¼lkeler için ciddi maliyet artışlarına ve teslimat gecikmelerine yol açmaktadır.

Öte yandan Kuzey Kutbu Rotaları (Kuzey Denizi Yolu ve Kuzeybatı Geçidi) ise iklim değişikliğinin *farklı* bir etkisidir. Buzulların rekor hızda erimesi, Asya ve Avrupa/Kuzey Amerika arasında Süveyř ve Panama Kanallarına alternatif, daha kısa yeni deniz yolları açmaktadır. Bu durum, küresel lojistikte stratejik dengeleri değiştirme potansiyeline sahiptir (Eguíluz vd, 2023).

Başoğlu (2014) ise iklim değişikliğinin ekonomik etkilerini sektörel bazda ele alarak, dış ticaretin iklimle uyumlu politikalarla yeniden yapılandırılması gerektiğini vurgulamıştır.

Copeland & Taylor (2001) çalışmalarında, Kyoto Protokolü'nün serbest ticaret teorisi bağlamında yeniden değerlendirilmesini önerir. Yazarlar, ¼lkelerin ticari ilişkilerinin çevre politikalarına bağlı olarak değişebileceğini ve karbon kısıtlamalarının ticaret akışını yeniden şekillendirebileceğini göstermiştir.

Farrokhi & Lashkaripour (2025) araştırmalarında ticaret politikalarının iklim değişikliğini hafifletici bir araç olarak kullanılabileceğini ileri sürer. Özellikle karbon sınır vergileri gibi uygulamaların, uluslararası anlaşmalardaki "bedavacılık" sorununu azaltabileceği vurgulanır.

Martínez vd, (2022) çalışmalarında 65 ¼lkeyi kapsayan veriler üzerinden, iklim değişikliğini sıcaklık ve ekstrem hava olayları ile ilişkilendiren çekim (gravity) modeli kullanmıştır. Sonuç olarak, iklim değişikliği arttıkça ikili ticaret akışlarında azalmalar gözlenmekte, özellikle iklim etkilerine karşı daha savunmasız olan ¼lkelerde bu azalmanın daha belirgin olduğu tespit edilmektedir.

Schenker (2025), yüksek sıcaklıkların ihracat üzerindeki kısa vadeli olumsuz etkilerini irdelemekte; örneğin, aylık ortalama sıcaklığın 30 °C'nin üzerine çıkması halinde ihracatta yaklaşık %3'lük bir düşüş raporlamaktadır. Ayrıca, emek yoğun ihracat sektörlerinde bu etki daha büyük ve iklim şoklarının yayılması ticaret ağı yoluyla da maliyetler doğurmaktadır.

Jiang vd., (2025) Panel veri analizi kullanarak ticaret kolaylaştırıcı politikaların ve altyapı, mevzuat gibi kurumsal düzenlemelerin iklim değişikliğinin olumsuz etkilerini ne ölçüde hafifletebileceğini incelemiştir. Sonuçlar, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde ticaret altyapısının geliştirilmesinin sıcaklık artışlarının ve lojistik aksaklıkların ticari maliyetlerini düşürebileceğini göstermektedir.

Peters vd. (2008), küresel ticaretin iklim üzerindeki etkilerine dair daha çok sera gazı salımları ve karbon ayak izi açısından değerlendirilen çalışmasında özellikle ticaretin sanayileşme, taşımacılık ve tedarik zincirleri aracılığıyla iklim değişikliğini nasıl hem etkileyen hem de etkilenen bir faktör olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, iklim politikalarının ve ticaret düzenlemelerinin çevresel etkileri birlikte değerlendirilmesi gerektiğini savunur.

Sonuç olarak, İklim değişikliği dış ticareti hem riskler hem de fırsatlar açısından yeniden şekillendirmektedir. Ülkelerin bu süreçte rekabet avantajı elde edebilmesi için çevre dostu üretim teknolojilerine yatırım yapmaları, karbon emisyonlarını azaltmaları ve sürdürülebilir ticaret politikaları geliştirmeleri önem taşımaktadır. Aksi halde, iklim kaynaklı ekonomik kırılganlıklar dış ticaret dengelerinde uzun vadeli olumsuz sonuçlar doğuracaktır.

Bulgular

1. Lojistik Altyapı Üzerindeki Etkiler

İklim değişikliği, uluslararası ticaretin fiziksel altyapısını doğrudan etkilemektedir. Özellikle deniz taşımacılığına dayalı küresel ticaret, su seviyesindeki değişiklikler ve ekstrem hava olayları nedeniyle ciddi aksamalara uğramaktadır. Panama Kanalı'nda yaşanan transit gecikmeleri, küresel ticaret zincirlerinde maliyet artışına ve teslimat sürelerinde belirsizliğe yol açmaktadır. Türkiye gibi transit geçişlere bağımlı ülkeler için bu durum, ihracat rekabetçiliğini zayıflatmaktadır.

Öte yandan iklim değişikliğinin sosyoekonomik etkileri giderek derinleşmekte ve özellikle yoksulluğu artıran bir faktör haline gelmektedir. Küresel ölçekte, sahil şeritlerinde yaşanan sel felaketleri, kentsel gecekondu bölgelerinde yaşayan milyonlarca insanın barınma ve geçim kaynaklarını yok etmektedir. Aşırı sıcak hava dalgaları açık alanlarda çalışmayı zorlaştırmakta, su kıtlığı ise tarımsal üretimi olumsuz etkilemektedir. (IDMC)'nin 2024 verilerine göre, yalnızca hava kaynaklı afetler nedeniyle 45,8 milyon kişi yerinden olmuştur ve bu yerinden edilmelerin büyük bölümü, iklim değişikliğine karşı en savunmasız ve uyum kapasitesi en düşük ülkelerde gerçekleşmiştir (IDMC, 2024; World Bank, 2023).

2. Ticaret Politikalarının Dönüşümü

Dünya Bankası ve OECD raporlarına göre, 2050 yılına kadar iklim değişikliğinin küresel ticaret hacmini %10'a kadar azaltabileceği öngörülmektedir. Öte yandan Tarım ürünleri ihracatına bağımlı ülkelerin (örneğin; Brezilya, Hindistan, Türkiye) iklim değişikliğinden daha fazla olumsuz etkileneceği belirlenmiştir. Aynı zamanda "yeşil ticaret" sektörlerinin (yenilenebilir enerji ekipmanları, çevre dostu

teknolojiler, geri dönüştürülebilir ürünler) ve eriyen buzullarla birlikte açılan yeni ticaret rotalarının uluslararası ticaretteki payı ve rolü artmaktadır. Karbon emisyonlarını azaltma yönünde yatırım yapan ülkelerin, uzun vadede dış ticaret rekabetinde avantaj elde ettikleri gözlemlenmiştir. Bu gelişmeler ışığında AXA'nın "Gelecek Risk Raporu 2024" adlı çalışmasında iklim değişikliğini ilk sırada yer aldığı görülmektedir.

Tablo 1. Gelecek Risk Raporu Çizelgesi

Riskler	
1	İklim değişikliği
2	Jeopolitik istikrarsızlık
3	Siber güvenlik riskleri
4	Yapay zeka ve büyük veri ile ilgili riskler
5	Toplumsal gerginlikler ve hareketler
6	Doğal kaynaklar ve biyoçeşitlilik riskleri
7	Enerji Riskleri
8	Yeni güvenlik tehditleri ve terörizm
9	Pandemi ve bulaşıcı hastalıklar
10	Finansal istikrar riskleri

Kaynak: Axa, Future Risk Report 2024

3. Sektörel Kırılganlık ve Fırsatlar

Tarım, tekstil ve enerji gibi iklime duyarlı sektörler, küresel ısınmanın dış ticaret üzerindeki etkilerini en yoğun biçimde hisseden alanlardır. Yıldız ve Koç (2023) çalışmasında Türkiye'nin ihracat yapısında bu sektörlerin kırılganlığını ortaya koymuş; sürdürülebilir üretim ve yeşil lojistik uygulamalarının rekabet avantajı sağlayabileceğini belirtmiştir. Tarımsal ihracatta üretim verimliliğindeki düşüşün dış ticaret gelirlerini tehdit ettiğini göstermiştir.

Bununla birlikte, çevre dostu ürünlere olan talebin artması, yeşil teknoloji ve sürdürülebilir ürün ihracatı açısından yeni fırsatlar sunarken, buzullardaki erimeye bağlı olarak yeni ticaret rotalarının kullanılmaya başlaması bazı güzergahlar için maliyetleri etkilemekte ve düşürmektedir.

Tartışma

Bu çalışmanın bulguları, iklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkilerinin çok boyutlu ve yapısal olduğunu ortaya koymaktadır. Lojistik altyapıdaki kırılganlıklar, özellikle deniz taşımacılığına bağımlı ülkeler için ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Küresel ısınmaya bağlı iklim değişikliğinin, buzulların azalmasıyla birlikte deniz taşımacılığında birtakım rotalar için kısalma anlamına gelmesi, götürülerinin yanında cüzi bir maliyet düşüşü olarak ifade edilse de IMF PortWatch (2024)

verileri, Panama Kanalı gibi stratejik geçiş noktalarında yaşanan iklim kaynaklı aksaklıkların küresel ticaret zincirlerini nasıl sekteye uğrattığını açıkça göstermektedir. Bu durum, Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerin ihracat rekabetçiliğini doğrudan etkilemektedir.

Ticaret politikalarının dönüşümü ise iklim değışikliğinin dış ticaret üzerindeki etkilerinin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda düzenleyici ve stratejik boyutlara da yayıldığını göstermektedir. Nordhaus (2019) ve Stern raporu (2007) gibi kilit çalışmalar, karbon fiyatlaması ve çevresel maliyetlerin ekonomik sistemlere entegrasyonunun kaçınılmaz olduğunu vurgulamaktadır. Türkiye'nin Avrupa Birliğı ile olan ticaretinde CBAM gibi düzenlemelere uyum sağlama çabası, dış ticaret politikalarının çevresel sürdürülebilirlik ekseninde yeniden yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Alan, 2024).

Sektörel kırılganlıklar ise iklim değışikliğinin etkilerini daha mikro düzeyde gözler önüne sermektedir. Yıldız ve Koç'un (2023) çalışması, Türkiye'nin ihracat yapısında tarım ve tekstil gibi sektörlerin iklim kaynaklı risklere açık olduğunu ortaya koyarken; aynı zamanda yeşil lojistik ve sürdürülebilir üretim uygulamalarının dış ticarete rekabet avantajı sağlayabileceğini savunmaktadır. Bu bulgular, iklim değışikliğıyle mücadelede dış ticaretin pasif bir alan değil, aktif bir politika aracı olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç

İklim değışikliğı, dış ticaretin yalnızca çevresel değil, aynı zamanda ekonomik, lojistik ve politik boyutlarını etkileyen çok yönlü bir dönüşüm sürecidir. Bu çalışma, iklim değışikliğinin uluslararası ticaret üzerindeki etkilerini niteliksel bir yaklaşımla ele alarak, Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler için stratejik çıkarımlar sunmuştur. Lojistik altyapıdaki kırılganlıklar, karbon düzenlemeleri ve sektörel kırılganlıklar, dış ticaretin sürdürülebilirlik ekseninde yeniden yapılandırılmasını zorunlu kılmaktadır.

İklim değışikliğı, yoksulluğı artıran yapısal riskleri yoğunlaştırmaktadır. Özellikle aşırı sıcaklıklar, açık hava işlerinde çalışma koşullarını olumsuz etkilerken; su kıtlığı tarımsal üretim üzerinde ciddi baskılar yaratmaktadır. Uzun vadeye bakıldığında risk profilinin belirgin biçimde çevresel tehditlere kaydığı görülmektedir. Aşırı hava olayları, biyolojik çeşitlilik kaybı, yeryüzü sistemlerindeki kritik değışimler ve doğal kaynak kıtlığı, önümüzdeki on yılın en ciddi risk başlıkları arasında yer almaktadır. Bu durum, iklim krizinin sistemik ve geri döndürülemez etkiler doğurabileceğı yönündeki küresel endişelerin güçlendiğini göstermektedir.

Bu bağlamda, politika yapımcıların iklim değışikliğıyle mücadele stratejilerini dış ticaret politikalarıyla bütünleşmiş biçimde ele almaları gerekmektedir. Yeşil üretim, çevre dostu lojistik ve karbon uyumlu ticaret anlaşmaları hem çevresel hem de ekonomik sürdürülebilirlik açısından kritik öneme sahiptir. Literatürde görüldüğü üzere, dış ticaretin geleceğı, iklim değışikliğine karşı ne kadar dirençli ve uyumlu hale getirilebildiğıyle doğrudan ilişkilidir.

Politika Önerileri

Sanayinin yeşil dönüşümüne yönelik teknolojik çözümlerin ticarileşmesini kolaylaştırılmalı, ArGe ve yenilik faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi hedeflenmelidir. Bu kapsamda, firmaların yeşil dönüşüm faaliyetlerine yönelik Teknoloji Hazırlık Seviyesi (THS) 5-9 aralığını kapsayan prototip geliştirme ya da iyileştirme, validasyon ve sertifikasyon testleri, yerinde uygulama, ölçeklendirme, demonstrasyon ve saha denemeleri çalışmaları desteklenmelidir. Kısa, orta ve uzun vadede iklim değişikliğinin boyutları tahminlerine göre değişen uluslararası ticaret yolları ve maliyetleri, girdi çıktılardaki değişime entegre edilerek güncel nihai maliyet öngörülerini güncellenmelidir.

KAYNAKÇA

- Alan, A. (2024, 25 Mayıs). *İklim değişikliğinin küresel ticaret üzerine etkileri*. Erişim adresi: <https://www.ihracat.co/2024/05/iklim-degisikliginin-kuresel-ticaret.html>
- Arıkan, N. İhsan, & DEMİREL, Y. T. (2023). Yapay Zekânın Afet Bölgelerinde Kullanımı. *International Journal of Educational and Social Sciences*, 2(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10429545>
- Başoğlu, A. (2014). *Küresel iklim değişikliğinin ekonomik etkileri*. Erişim adresi: https://www.ktu.edu.tr/dosyalar/sbedergisi_8fd33.pdf
- Displacement Monitoring Centre (IDMC). (2024). *Global Report on Internal Displacement 2024 (GRID 2024): Revealing the true scale of displacement*. IDMC/Norwegian Refugee Council. Retrieved from <https://www.internal-displacement.org>
- Eguíluz, V. M., Fernández-Gracia, J., Masuda, N., & Duarte, C. M. (2023). Climate change enhances the economic viability of the Northern Sea Route. *Scientific Reports*, 13(1), 4296. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31121-0>
- International Transport Forum. (2023). *Adapting inland navigation to climate change* (Policy Brief). OECD. <https://www.itf-oecd.org/sites/default/files/docs/adapting-inland-navigation-climate-change.pdf>
- IMF PortWatch. (2024). *Panama Canal transit delays and climate impact*. Retrieved from <https://www.imf.org/en/Topics/climate-change/portwatch>
- Jiang, Y., Zhang, Y., & Li, J. (2025). Trade facilitation and global warming: based on cross-country panel data. *Frontiers in Environmental Science*, 13, 1596893.
- Nicas, J., & Iovova, A. (2023, 27 Ekim). A 'shocking' drought in the Amazon is stranding boats and isolating communities. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/10/27/world/americas/amazon-river-drought.html>
- Nordhaus, W. D. (2019). Climate change: The ultimate challenge for economics. *American Economic Review*, 109(6), 1991–2014. doi:10.1257/aer.109.6.1991
- Peters, G. P., & Weber, C. (2008). International trade and climate. *Nature Geoscience*, 1, 484.
- Schenker, O., & Osberghaus, D. (2025). International trade and the transmission of temperature shocks. *Environmental and Resource Economics*, 88, 965–1007. doi:10.1007/s10640-025-00957-3
- Stern, N. (2007). *The Economics of Climate Change: The Stern Review*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Taşcı, H. S. (2017). Küresel ısınmanın tarımsal ihracata etkisi. *ECONDER International Academic Journal*, 1(2), 83–95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/400990>
- World Bank. (2023). *Climate Change and Poverty: Global Overview*. Washington, DC: World Bank. Retrieved from <https://www.worldbank.org>
- Yıldız, M., & Koç, E. (2023). Climate change and export vulnerability in developing economies: A case study of Türkiye. *International Journal of Educational and Social Science (IJESOS)*, 10(4), 45–56. Erişim adresi: <https://www.ijesos.com/article/climate-change-and-export-vulnerability-in-developing-economies>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Küresel iklim değişikliği, uluslararası ticaret sistemlerini ekonomik, lojistik ve politik açılardan dönüştüren en önemli küresel olgulardan biri haline gelmiştir. Sıcaklık artışları, ekstrem hava olaylarının sıklığındaki yükseliş ve deniz seviyelerindeki değişimler, uluslararası ticaretin temel bileşenlerini oluşturan üretim, taşımacılık ve tedarik zincirlerinde ciddi kırılganlıklar yaratmaktadır. Bu bağlamda, iklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkileri yalnızca çevresel bir problem değil; aynı zamanda küresel ekonomik

düzenin sürdürülebilirliğini doğrudan ilgilendiren stratejik bir mesele olarak değerlendirilmelidir.

Bu çalışma, iklim değişikliğinin uluslararası ticaret üzerindeki etkilerini ekonomik, lojistik ve politik boyutlarıyla inceleyen kapsamlı bir literatür analizine dayanmaktadır. Çalışmada, özellikle gelişmekte olan ülkelerin –örneğin Türkiye’nin– dış ticaret yapısında iklim kaynaklı risklerin nasıl belirdiği ve bu risklerin sürdürülebilir politikalarla nasıl yönetilebileceği irdelenmiştir. Araştırma, niteliksel bir yaklaşımla yürütülmüş; uluslararası kuruluşların (IMF, WTO, IPCC, World Bank, vb.) raporları, hakemli dergi makaleleri ve sektörel istatistikler temel veri kaynakları olarak kullanılmıştır. Bu sayede, iklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki etkileri yalnızca ekonomik göstergelerle değil, aynı zamanda yapısal uyum ve politika perspektifleriyle değerlendirilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, iklim değişikliğinin dış ticaret üzerindeki en belirgin etkisi lojistik altyapıdaki kırılganlıklar üzerinden ortaya çıkmaktadır. Panama Kanalı, Ren, Amazon, Mississippi Nehirleri gibi stratejik geçiş noktalarında su seviyesi düşüşler, değişimler ve fırtına kaynaklı aksaklıklar, küresel taşımacılık maliyetlerini artırmakta ve tedarik zincirlerinde ciddi gecikmelere yol açmaktadır (IMF PortWatch, 2024 & Nicas vd., 2023 & Eguíluz vd., 2023). Deniz taşımacılığına bağımlı ekonomiler bu gelişmelerden orantısız biçimde etkilenmekte, artan maliyetler rekabet gücünü zayıflatmaktadır. Öte yandan kuzey kutbunda eriyen buzullar yeni transfer rotaları seçeneklerini beraberinde getirmektedir. Türkiye gibi transit taşımacılık ağlarında yer alan ülkeler için bu durumlar, ihracat hacimlerinde dalgalanmalara neden olmaktadır.

İkinci bulgu alanı, ticaret politikalarının dönüşümüdür. İklim değişikliğine karşı alınan önlemler, karbon vergileri, yeşil sertifikasyonlar ve sınırda karbon düzenleme mekanizmaları (CBAM) aracılığıyla dış ticaret politikalarını yeniden şekillendirmektedir. Özellikle Avrupa Birliği gibi çevresel standartları yüksek bölgelerle ticaret yapan ülkeler için karbon uyumlu üretim sistemlerine geçiş bir zorunluluk halini almıştır. Nordhaus (2019) ve Stern (2007) gibi öncü çalışmalar, karbon fiyatlamasının ekonomik sistemlerde yeni bir maliyet paradigması oluşturduğunu ve bu durumun uluslararası ticaretin rekabet koşullarını kökten değiştirdiğini vurgulamaktadır. Türkiye açısından bu dönüşüm hem ekonomik uyum hem de ticari rekabet bakımından yeni bir sınama niteliği taşımaktadır.

Üçüncü bulgu alanı ise sektörel kırılganlıklar ve fırsatlardır. Tarım, tekstil ve enerji gibi iklime duyarlı sektörler iklim değişikliğinin olumsuz etkilerini yoğun biçimde hissetmektedir. Tarımsal üretimde su kıtlığı ve sıcaklık artışına bağlı verim düşüşleri, ihracat gelirlerini tehdit etmektedir (Taşcı, 2017). Bununla birlikte, iklim dostu üretim teknikleri ve yeşil teknolojiler alanında gelişen pazarlar ve yeni ticaret yolları sürdürülebilir ticaret açısından yeni fırsatlar yaratmaktadır. Yıldız ve Koç (2023), Türkiye’nin ihracat yapısında çevre dostu üretim ve lojistik uygulamalarına geçişin rekabet avantajı sağlayabileceğini ortaya koymuştur.

Sosyoekonomik açıdan bakıldığında, iklim değişikliğinin yoksulluk ve göç üzerindeki etkileri de dolaylı biçimde dış ticareti etkilemektedir. IDMC (2024) verilerine göre, 2024 yılında 45,8 milyon kişi iklim kaynaklı afetler nedeniyle yerinden edilmiştir. Bu tür insani krizler, üretim ve tüketim merkezlerinde iş gücü dengesizlikleri yaratmakta; ticari arz-talep ilişkilerini zayıflatmaktadır.

Sonuç olarak, çalışma iklim değişikliğinin uluslararası ticaret üzerinde çok katmanlı bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Lojistik altyapıdaki kırılganlıklar, çevresel düzenlemelerle dönüşen ticaret politikaları ve sektörel hassasiyetler, dış ticaretin sürdürülebilirlik ekseninde yeniden tanımlanmasını zorunlu kılmaktadır. Türkiye gibi gelişmekte olan ekonomiler için, yeşil üretim modelleri, karbon uyumlu ihracat stratejileri ve çevre dostu lojistik sistemlerine yatırım yapmak hem riskleri azaltmak hem de yeni pazar fırsatlarını değerlendirmek açısından kritik öneme sahiptir.

Bu kapsamda önerilen politika yönelimi, dış ticaret stratejilerinin iklim politikalarıyla bütünleştirilmesi; karbon sınır vergileri, yeşil mutabakat ve sürdürülebilir lojistik altyapı yatırımlarının ulusal kalkınma planlarına entegre edilmesidir. Böylece, iklim değişikliğinin ekonomik maliyetleri azaltılabilir ve sürdürülebilir dış ticaret hedefi daha güçlü bir temele oturtulabilir.

EXTENDED ABSTRACT

Climate change has emerged as one of the most critical global challenges reshaping the dynamics of international trade. Rising global temperatures, the increasing frequency of extreme weather events, and changing sea levels have imposed profound pressures on key components of the global trading system—namely, production, transportation, and supply chains. Consequently, climate change should not be viewed merely as an environmental crisis but as a structural factor influencing the sustainability and competitiveness of international trade.

This study aims to analyze the effects of climate change on international trade through economic, logistical, and political dimensions, focusing particularly on developing economies such as Türkiye. Employing a qualitative and descriptive research approach, the paper conducts a systematic review of academic literature, institutional reports (IMF, WTO, IPCC, World Bank), and sectoral analyses. This method allows for an integrated understanding of how climate-induced disruptions alter the economic and regulatory frameworks that govern trade.

According to the findings, the most significant impact of climate change on foreign trade manifests through vulnerabilities in logistical infrastructure. At strategic transit points, such as the Panama Canal and the Rhine, Amazon, and Mississippi Rivers, declining water levels, fluctuations, and storm-related disruptions are increasing global transportation costs and causing severe delays in supply chains (IMF PortWatch, 2024; Nicas et al., 2023; Eguíluz et al., 2023). Economies dependent on maritime transport are disproportionately affected by these developments, with rising costs weakening their competitiveness. On the other hand, melting ice in the Arctic is presenting new transit route options. For countries like Turkey, which are positioned within transit transport networks, these situations are causing fluctuations in export volumes.

Another key finding concerns the transformation of trade policies under environmental regulations. Global efforts to curb carbon emissions—such as carbon taxes, green certifications, and the European Union’s Carbon Border Adjustment Mechanism (CBAM)—have fundamentally altered trade policy frameworks. These measures compel exporting nations to adopt low-carbon production systems to maintain market access. Nordhaus (2019) and Stern (2007) underscore that carbon pricing has introduced a new cost paradigm into global economics, redefining the conditions of international competitiveness. Consequently, Türkiye and other emerging markets face the dual challenge of aligning with new environmental standards while preserving export performance.

At the sectoral level, climate-sensitive industries such as agriculture, textiles, and energy exhibit heightened vulnerability to global warming. Agricultural exports, in particular, are affected by declining water availability and reduced productivity caused by heat stress and drought (Taşcı, 2017). However, these structural risks coexist with emerging opportunities: the growing demand for eco-friendly technologies, renewable energy products, and green logistics services creates new competitive niches. Yıldız and Koç (2023) argue that sustainable production and green logistics could serve as strategic levers for Türkiye to strengthen its trade position within environmentally conscious markets.

From a broader socioeconomic perspective, climate change exacerbates poverty and displacement, indirectly influencing global trade dynamics. According to the Internal Displacement Monitoring Centre (IDMC, 2024), 45.8 million people were displaced by climate-related disasters in 2024 alone. These mass displacements disrupt labor markets, weaken production capacity, and create instability in demand structures—factors that ultimately affect trade flows and global value chains.

In summary, this study concludes that climate change exerts multidimensional impacts on international trade. Physical disruptions to logistics, the evolution of regulatory frameworks, and sectoral vulnerabilities collectively necessitate the restructuring of trade systems around sustainability principles. For developing economies such as Türkiye, investing in green technologies, decarbonized production, and environmentally efficient

logistics is not only a matter of ecological responsibility but also a key driver of future competitiveness.

Policy recommendations derived from this research emphasize the integration of trade and climate strategies. Aligning national trade policies with global environmental commitments—through mechanisms such as carbon border adjustments, sustainable logistics infrastructure, and green industrial incentives—can mitigate risks while leveraging new trade opportunities. Ultimately, achieving climate-resilient and sustainable trade requires a paradigm shift where environmental adaptation becomes a central pillar of economic development and international competitiveness.

Teşekkür

Yazar bu makalenin imla noktalama, İngilizce diline çevrilmesi ve/veya çalışmanın düzenlenmesi aşamasındaki yardımları için Copilot kullandığını beyan etmek olup nihai içeriği gözden geçirmiş, metnin doğruluğu ve bütünlüğüne dair tüm sorumluluğu üstlenmiştir.

PANİK BOZUKLUKTA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ YAKLAŞIMI: OLGU SUNUMU
PANIC DISORDER AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY APPROACH: A CASE REPORT

Eda DİREK

Psikolog, Klinik Psikoloji ABD, Lisansüstü Eğitim Enst., Yakın Doğu Üniv. / KKTC
Psychologist, Dep. of Clinical Psychology, Inst. of Graduate Education, Near East Univ./Cyprus
e-posta: edaadirek@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3686-6350>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Psikoloji Böl., Fen ve Edebiyat Fak., Yakın Doğu Üniv. / KKTC
Assoc. Prof. Dr., Psychology Dept., Fac. of Arts and Science, Near East Univ./ Nicosia - Cyprus
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Olgu Sunumu / Case Study

Geliş Tarihi / Date Received: 31 Mayıs 2025 / 31 May 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 27 Eylül 2025 / 27 Sep 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025 / 02 Dec 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / Dec 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777940>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Direk, E., & Karaaziz, M. (2025). Panik bozuklukta bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı: Olgu sunumu. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 194-210. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777940>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz:

Bu araştırma panik bozukluk tanısı almış bir danışanla yürütülen psikoterapi sürecini ayrıntılı bir şekilde sunarak, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) etkinliğini göstermek ve klinik uygulamalara katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu doğrultuda çalışma olgu sunumu yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve 39 yaşındaki kadın bir danışanla yürütülen sekiz haftalık bireysel psikoterapi süreci ele alınmıştır. Müdahale sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) teknikleri birlikte uygulanmış, danışanın panik atak döngüsü, otomatik düşünce örüntüleri, duygusal bastırma eğilimi ve ilişkisel sorunları terapötik müdahalelerle çalışılmıştır. Bulgular doğrultusunda danışanın panik atak sıklığında ve şiddetinde azalma, duygularını tanıma ve ifade etme becerilerinde artış, içgörü gelişimi ve benlik algısında güçlenme gözlenmiştir. Sekizinci seansın sonunda danışanın terapötik hedeflerine büyük ölçüde ulaştığı ve psikoterapi sürecinin etkili bir şekilde tamamlandığı değerlendirilmiştir. Sonuçlar yapılandırılmış bütüncül bir psikoterapi yaklaşımının panik bozukluk semptomlarının yönetiminde işlevsel olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda panik bozuklukla ilgili daha fazla vaka sunumuna ve vaka temelli araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Panik bozukluk, bilişsel davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi, olgu sunumu, psikoterapi süreci.

Abstract:

The purpose of this article is to present in detail the psychotherapy process conducted with a client diagnosed with panic disorder, in order to demonstrate the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and contribute to clinical practice. In this context, the study was carried out using the case report method, and the eight-week individual psychotherapy process conducted with a 39-year-old female client was addressed. During the intervention process, techniques from both Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) were applied. The client's panic attack cycle, automatic thought patterns, tendency toward emotional suppression, and relational problems were addressed through therapeutic interventions. Based on the findings, a decrease in the frequency and severity of the client's panic attacks, an increase in her ability to recognize and express emotions, the development of insight, and a strengthening of self-perception were observed. By the end of the eighth session, it was evaluated that the client had largely achieved her therapeutic goals and that the psychotherapy process had been completed effectively. The results indicate that a structured and integrative psychotherapy approach may be functional in managing the symptoms of panic disorder. In this regard, it is considered that further case reports and case-based research on panic disorder are needed.

Keywords: Panic disorder, cognitive behavioral therapy, acceptance and commitment therapy, case report, psychotherapy process.

Giriş

Anksiyete bozuklukları, kişinin günlük hayatında tehdit oluşturmeyen olaylarla karşılaşması durumunda aşırı korku, endişe ve huzursuzluk yaşamasına sebep olan, bireyi olumsuz etkileyen ruhsal bozukluklardır. Bu durumun varlığı fiziksel semptomlara neden olabilir, sosyal etkileşimleri bozabilir ve kişinin günlük yaşamında işlev görme yeteneğini önemli ölçüde etkileyebilir (Topçuoğlu, 2022). Anksiyete bozukluklarının bir alt kümesi olan panik bozukluğunun ayırt edici özellikleri, panik ataklarının hızlı başlangıcı ve hızla zirveye ulaşmasıdır. Panik bozukluğu olan kişiler, başka bir atak korkusuyla hayatlarını kısıtlayabilirler. Bunun sonucunda kişinin yaşam kalitesinde önemli ölçüde düşüşler görülür (Güler, Usluca ve Yılmaz, 2021).

Panik bozukluğunun ayırt edici özelliklerinden birisi tekrarlayan ve beklenmedik şekilde gelen panik ataklardır. Bu panik atakları baş dönmesi, nefes darlığı, göğüsste rahatsızlık, terleme, titreme ve çarpıntı gibi ciddi fiziksel semptomların yanı sıra kontrolü kaybetme veya aniden ölme korkusu eşlik eder (Tamam, 2009). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 2013, DSM-5'e göre panik bozukluğu tanısı alabilmek için bir kişinin sık sık, beklenmedik panik atakları geçirmesi, bu ataklarla ilişkili davranış değişiklikleri sergilemesi ve bu atakların sonuçları hakkında kaygı duyması veya bir atağı takip eden en az bir ay boyunca başka bir atak geçirme korkusu yaşaması gerektiğini belirtmektedir. Sosyal durumlardan kaçınma, asla tek başına dışarı çıkmama veya ısrarla tıbbi yardım arama gibi davranışlar bu hastalığın kendini göstermesinin bazı yaygın yollarıdır.

Toplumda en sık görülen ruhsal hastalıklardan biri panik bozukluğudur. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre (DSÖ, 2022), yaşam boyu yaygınlık oranı %1,5 ile %3 arasında değişmektedir. Kadınlarda erkeklerden yaklaşık iki kat daha fazla panik bozukluğu görülmekte olup, bu bozukluk genellikle 20'li yaşlarda ilk kez ortaya çıkmaktadır (Tükel, 2002). Hormonal değişimler, sosyal roller ve kadınların sağlık hizmetlerinden yararlanma oranının daha yüksek olması gibi çok sayıda faktörün bu durumdan sorumlu olduğu varsayılmaktadır.

Panik bozukluğu çok çeşitli biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerden etkilenir. Biyolojik faktörler arasında genetik yatkınlık, merkezi sinir sistemi nörotransmitter anormallikleri, özellikle serotonin ve noradrenalin içerenler ve beyindeki belirli yapısal değişiklikler bulunur (Karaaslan ve Çakmak Tolan, 2021). Öne çıkan psikolojik unsurlar arasında bastırılmış öfke, bağlanma sorunları, erken deneyimler, bilişsel çarpıtmalar ve felaket düşünce kalıpları bulunur. Dahası, panik bozukluğu olan kişilerin sıklıkla önemli düzeyde stres, travma, kayıp veya tehdit algısı yaşadıkları bulunmuştur (Aslan, 2025).

İlk olarak DSM-III'te ayrı bir tanı kategorisi olarak tanınan panik bozukluğunun agorafobi ile ilişkisi DSM-IV'te açıklanmış ve DSM-5'te panik bozukluğu ve agorafobi ayrılmış ve ayrı bozukluklar haline getirilmiştir (APA, 2013). Bu değişikliğin amacı panik bozukluğunun klinik görünümünü daha iyi temsil etmektir.

Psikoterapi ve ilaçlar, özellikle SSRI'lar ve SNRI'lar panik bozukluğunu tedavi etmek için yaygın olarak kullanılır. Ancak, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) şu anda en başarılı psikoterapi stratejisidir (Türkçapar, 2019). Bilişsel davranışçı terapinin amacı, kişinin otomatik düşünce kalıplarını tanımasına, bunları düzenlemesine ve sağlıklı davranış alışkanlıklarını değiştirmesine yardımcı olmaktır. Panik bozukluğu için BDT yaklaşımları arasında davranış testleri, nefes alma ve gevşeme egzersizleri, maruz bırakma teknikleri ve yanlış beden duyumlarını yeniden düzenleme yer alır (Akyüz & Karaaziz, 2024). Bu önlemler sayesinde bireyin semptomları azalır ve kaçınma alışkanlıkları önemli ölçüde ortadan kalkar.

Bu olgu sunumunda ele alınan danışan G.A., 39 yaşında, ortaokul mezunu, çalışmayan evli bir kadındır. İlk panik atağını babasının ölümünün ardından yaşamış ve bu olaydan sonra yaşadığı yoğun korku, göğüs sıkışması, titreme gibi belirtilerle sağlık kuruluşlarına başvurmuştur. Öncesinde kısa süreli psikiyatrik yardım almış, ancak ilaçların yan etkilerinden ötürü tedaviyi bırakmıştır. Son dönemde eşi tarafından yaşadığı sadakatsizlik süreciyle birlikte panik ataklar artış göstermiştir. Danışanın tedavi süreci Bilişsel Davranışçı Terapi çerçevesinde yürütülmüş olup, haftada bir olmak üzere toplam sekiz seansta gerçekleştirilmiştir. Her bir seans 50 dakika sürmüştür. İlk seans daha derinlemesine bilgi almak için daha uzun tutulmuştur.

Danışanın özel bilgileri gizli tutulacaktır. Paylaşılacak olan bilgiler ise makaleye katkı sağlanmak amacı ile yer almaktadır. Danışan ile ilgili detaylı özel bilgiler verilmeyecektir. Makalede yer alan bilgiler de danışanın rızası ve bilgisi dahilindedir. Bu çalışmanın amacı, panik bozukluk tanısı almış bir danışanın psikoterapi sürecini BDT ve ACT teknikleri çerçevesinde sunmak ve klinik yansımalarını değerlendirmektir.

Yöntem

Bu çalışma, psikolojik bir olgunun belirli bir bağlam içinde ayrıntılı biçimde ele alınmasına olanak sağlayan nitel bir araştırma yöntemi olan olgu sunumu deseniyle hazırlanmıştır. Bu yöntem, belirli bir birey ya da durumun özelliklerini çok boyutlu biçimde analiz etme, terapötik süreci kavramsal temeller ışığında inceleme ve bilimsel olarak raporlama amacı taşır. Süreç boyunca danışandan elde edilen bilgiler; gözlemler, seans notları ve danışanın kendi sözel anlatımları çerçevesinde sistematik olarak değerlendirilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Bu bağlamda çalışmada, panik atak belirtileri gösteren, 39 yaşında, evli ve çalışmayan bir kadın danışanla yürütülen psikoterapi süreci aktarılmıştır. Danışan, ölüm korkusu, yalnız kalma isteksizliği, nefes darlığı, ellerde kasılma, içsel gerginlik ve duygusal bastırma gibi şikayetlerle başvurmuştur. Yapılan görüşmeler ve gözlemler doğrultusunda danışanın durumunun DSM-5'te tanımlanan Panik Bozukluk tanı ölçütleri ile örtüştüğü değerlendirilmiştir (APA, 2013).

Tablo 1. Danışanın DSM-5 Panik Bozukluğu Tanı Ölçütlerini Karşılama Durumu

DSM-5 Ölçütleri	Danışanda Karşılanma Durumu
A. Beklenmedik panik atakları	Var (haftada 1-3+, spontan)
B1. Yeni atak olacağına ilişkin kaygı	Var
B2. Atakların sonuçlarına yönelik endişe	Var ("ölüm", "kontrol kaybı")
B3. Davranışsal kaçınma	Var (yalnız kalmama, sosyal çekilme)
C. Madde/sağlık durumuna bağlı olmama	Evet
D. Başka ruhsal bozuklukla açıklanamama	Evet
E. Agorafobi ile daha iyi açıklanamama	Evet

Not: Danışanın klinik anlatımı, gözlemler ve semptom örüntüsü DSM-5'in panik bozukluğu tanı ölçütleriyle tam uyumludur.

Terapi süreci, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramına dayanarak yapılandırılmıştır. Danışanla haftada bir olmak üzere toplam sekiz seans gerçekleştirilmiş, her seans yaklaşık 50 dakika sürmüştür. Müdahale planı; danışanın panik atağı tetikleyen otomatik düşüncelerini tanıması, bu düşünceler üzerinde bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları yapılması ve işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerinin dönüştürülmesini hedeflemiştir. Süreçte Ellis'in ABC modeli, nefes egzersizleri ve davranışsal öneriler kullanılmıştır.

Terapötik değişimi nesnel olarak değerlendirmek amacıyla danışana terapi öncesinde ve sekizinci seans sonunda Panik Bozukluğu Şiddet Ölçeği (PDSS) uygulanmıştır. PDSS, panik bozukluğu şiddetini değerlendiren klinisyen puanlamalı 7 maddelik yarı yapılandırılmış bir ölçektir. Pre-post sonuçlar Bulgular bölümünde sunulmuştur.

Danışanın kimlik bilgileri gizli tutulmuş, tüm veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Çalışma öncesinde danışandan sözlü onam alınmış, sürecin her aşaması gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür.

Olgu

Bu çalışmada ele alınan danışan G.A., 39 yaşında, evli, ortaokul mezunu ve çalışmayan bir kadındır. Tekirdağ'ın Çorlu ilçesinde eşi ve kızıyla birlikte yaşamaktadır. Danışanın mevcut evliliği, eşinin geçmişteki sadakatsizlik davranışları nedeniyle duygusal açıdan yıpratıcı bir yapıdadır ve bu durum danışanın başvuru gerekçeleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal çevresi oldukça sınırlı olan danışan, gününün büyük bir kısmını evde geçirmekte ve özellikle ilişkisel stres yaşadığı dönemlerde içe kapanma eğilimi göstermektedir.

Danışan, son bir yıldır giderek artan bir şekilde huzursuzluk, yoğun kaygı ve panik atak belirtileri yaşadığını ifade etmektedir. Şikayetleri arasında aniden başlayan nefes alamama hissi, baş dönmesi, göğüs sıkışması, ellerde kasılma (ellerin ters dönmesi), boğuluyormuş gibi hissetme ve kontrolünü kaybedeceğine dair yoğun korkular yer almaktadır. Ataklar sırasında sıklıkla "şu an öleceğim" veya "kalp krizi

geçiriyorum” gibi felaketleştirici düşüncelere kapıldığını belirtmektedir. Bu ataklar zaman zaman açık bir tetikleyici olmaksızın başlamaktadır; ancak çoğunlukla yalnız kaldığı anlarda ya da eşiyle yaşadığı duygusal kopukluklar sonrası daha sık görülmektedir.

Danışan, ataklar dışında da gün içinde sürekli bir huzursuzluk hali yaşadığını; özellikle duygusal bağ kuramadığı veya değersiz hissettiği anlarda kaygısının yükseldiğini aktarmaktadır. Ayrıca kontrolsüz ağlama nöbetleri, ani öfke patlamaları, sosyal geri çekilme, yorgunluk, enerji düşüklüğü ve motivasyon kaybı da sık yaşadığı belirtiler arasındadır. Danışanın duygularını ifade etmekte zorlandığı, öfke ve kırgınlıklarını genellikle bastırdığı ve bu bastırmanın ardından bedensel semptomların arttığı gözlenmiştir. Özellikle ellerde kasılma, mide bulantısı, göğüs sıkışması gibi belirtilerin stresle doğrudan ilişkili olduğu danışan tarafından açıkça ifade edilmiştir.

Danışan, sürekli tetikte olduğunu, kendisini görünmez ve değersiz hissettiğini, duygularının karşılık bulmadığını düşündüğünü belirtmektedir. İlişkisel düzeyde yaşadığı hayal kırıklıklarının, bastırılmış duygular aracılığıyla bedensel tepkilere dönüştüğünü fark ettiğini ifade etmiştir. Bu durumun, erken çocukluk döneminde şekillenmiş olan sessizlik ve uyum yoluyla sevilme şemasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Panik atakların sıklığı ve şiddeti danışanın günlük yaşamını ve işlevselliğini önemli ölçüde etkilemektedir. Başvuru sırasında danışanın kaygı düzeyini 10 üzerinden 8-9 olarak değerlendirdiği, atakların yoğun korku ve çaresizlik duygularına yol açtığı, fiziksel sağlığıyla ilgili ciddi endişeler taşıdığı anlaşılmaktadır.

Danışan G.A., geçmiş yaşantısında da benzer psikolojik belirtiler yaşadığını ifade etmektedir. İlk panik benzeri deneyimini, yaklaşık 16-17 yaşlarında babasının ani bir kalp krizi sonucu vefat etmesinin ardından yaşamıştır. Bu olay, danışanda derin bir travma yaratmış; olay anında yoğun ağlama, ellerin ters dönmesi şeklinde kasılmalar, kontrol kaybı ve nefes darlığı gibi fiziksel ve duygusal tepkilerle kendini göstermiştir. Bu tepkiler o dönem “sinir krizi” olarak değerlendirilmiş ve profesyonel yardım alınmamıştır. Bu durum danışan üzerinde kalıcı bir etki bırakmış ve bazı duyguların bastırılarak dışavurum bulamadığı bir yapı geliştirmesine yol açmıştır.

İlk evliliği döneminde de yoğun stres yaşadığını, evliliğinin çocuk odaklı ve sorunlu olduğunu belirtmiştir. Bu dönemde zaman zaman iç huzursuzluğu, gece uykularında bölünme, motivasyon düşüklüğü, öfke patlamaları ve yalnızlık hissi yaşamıştır. Ancak bu belirtiler danışan tarafından ‘geçici sorunlar’ olarak görülmüş ve hiçbir zaman bir uzmana başvurma ihtiyacı hissedilmemiştir. Dolayısıyla geçmişte de psikolojik sorunlar yaşamasına rağmen herhangi bir psikoterapi sürecine dâhil olmamıştır.

Yaklaşık 3-4 yıl önce, yoğun kaygı, huzursuzluk ve uyku sorunları nedeniyle bir psikiyatri uzmanına başvurmuş; bu süreçte anksiyete düzeyinin yükseldiği, yalnız

kalmak istemediği ve sürekli kötü bir şey olacakmış hissi yaşadığı anlaşılmaktadır. Danışana antidepresan tedavisi başlanmış, ancak ilacın kilo aldırması nedeniyle tedaviyi kendi kararıyla bırakmıştır. Bu dönemden sonra belirtiler bir süreliğine azalmış gibi görünse de, yaşadığı duygusal problemler ve geçmiş travmalar danışan tarafından işlenmediği için, belirtiler tamamen ortadan kalkmamıştır.

Geçmiş şikayet öyküsü danışanın uzun süredir duygularını bastırarak yaşamaya çalıştığını, ilişkisel problemleri çözümleyemediğini ve içsel çatışmaları biriktirdiğini göstermektedir. Travmatik olaylara karşı erken yaşlardan itibaren duygusal tepki verme zorluğu geliştirdiği, kayıplar karşısında kendini ifade etmekte güçlük yaşadığı ve bu duyguların zamanla beden üzerinden ifade bulduğu anlaşılmaktadır.

Danışan geçmiş yaşantısında zaman zaman kaygı, huzursuzluk, yalnızlık hissi, duygusal geri çekilme ve somatik yakınmalar (örneğin kasılma, baş ağrısı, uykusuzluk) yaşasa da, bu belirtiler hiçbir zaman bugünkü kadar şiddetli ve sık olmamıştır. Ancak tüm bu yaşantılar, şu anki başvurusuna zemin hazırlayan ve psikolojik direncini zayıflatan önemli bir arka plan oluşturmaktadır.

Geçmiş Yaşam Öyküsü

Danışan G.A., 1984 yılında Tekirdağ'ın Çorlu ilçesinde doğmuştur. Ailenin iki çocuğundan biridir. Babası memur, annesi ev hanımıdır. Danışan, erken çocukluk döneminde annesiyle mesafeli, sevgiyi açıkça ifade etmeyen bir ilişki yaşadığını; babasına ise duygusal olarak daha bağlı olduğunu belirtmektedir. Annesinin ilgisinin daha çok erkek kardeşine yöneldiğini fark ettiğini, bu durumun kendisinde sevgi görmek için sessiz kalma eğilimi geliştirdiğini ifade etmiştir.

Danışan, çocukluk yıllarında dışa dönük ve hareketli bir yapıya sahip olduğunu ancak akademik yaşamda zorlandığını, okuldan sık sık uyarı aldığını ve zamanla okul ortamından uzaklaştığını belirtmiştir. Ortaokulu tamamlamadan eğitim hayatını bırakmıştır. Eğitime devam etmeyişinin ilerleyen yıllarda yetersizlik ve başarısızlık duygularını tetiklediğini dile getirmiştir.

Henüz 16 yaşındayken evlenmiş, bu evlilik sevgi ve onay arayışıyla başlamıştır. Evliliğin ilk aylarında çatışmalar yoğunlaşmış, bu dönemde danışan babasını ani bir kalp krizi sonucu kaybetmiştir. Yaşadığı yoğun kaygı, nefes darlığı, kasılma ve kontrol kaybı gibi tepkiler danışanın ilk ruhsal çöküşü olarak tanımladığı bir süreci başlatmıştır. Ancak bu dönemde herhangi bir profesyonel destek alınmamıştır.

Evlilik sürecinde danışan, çocuk sahibi olamayacağına dair bir tanı almış, bu durum ailesi ve eşi tarafından baskı oluşturmuş; danışanda yetersizlik ve değersizlik hislerini derinleştirmiştir. Tüp bebek tedavisi sonucu bir kız çocuğu dünyaya getirmiş, ancak evlilik kısa süre sonra sona ermiştir. Eski eşiyle ilişkisi yalnızca çocuk üzerinden devam etmekte ve zaman zaman gerginlik içermektedir.

Bir süre yalnız kaldıktan sonra danışan, şu anki eşiyle evlenmiştir. Eşi, daha önce iki evlilik yapmış, çocukları ve torunları olan bir kişidir. Evliliğin başlarında danışan kendini değerli hissettiğini ancak zamanla eşinin duygusal uzaklığı ve sadakatsizlik

davranışlarının bu algıyı zedelediğini belirtmektedir. Bu süreçte danışanda kıskançlık, görünmezlik hissi ve güven kaybı gelişmiştir.

Son üç yıl içinde danışan, artan kaygı, yalnız kalma korkusu, uykusuzluk ve panik benzeri semptomlar yaşamaya başlamıştır. Özellikle gece saatlerinde evde fare görmesiyle başlayan panik tepkisi bir kırılma noktası olmuş; bu olayın ardından yaşadığı yoğun korku, eve girememe, kontrol kaybı ve uykusuzluk gibi semptomlar nedeniyle psikiyatrik destek almaya başlamıştır. Önce Paxsera 50 mg, ardından Misol 100 mg antidepresan kullanmış ancak ilaçların etkisizliği ve yan etkileri nedeniyle tedaviyi sonlandırmıştır. Şu anda düzenli ilaç kullanmamakta, yalnızca ihtiyaç duyduğunda kısa süreli farmakolojik destek almaktadır.

Danışanın genel yaşam öyküsü, erken sorumluluk alma, bastırılmış duygular, ebeveyn kaybı, eğitimin yarım kalması ve ilişkisel travmalarla şekillenmiştir. Bu deneyimlerin, danışanın benlik algısını, duygusal tepkilerini ve güncel psikolojik sorunlarını biçimlendirdiği değerlendirilmektedir.

Şimdiki Yaşam Öyküsü

Danışan, son bir yıldır giderek şiddetlenen panik ataklar nedeniyle günlük yaşamında ciddi zorluklar yaşamaktadır. Özellikle yalnız kaldığında ya da eşiyile duygusal bağ kuramadığında bu atakların sıklığı artmaktadır. Gün içinde de huzursuzluk, içsel gerginlik, tetikte olma hali, ağlama nöbetleri, sosyal geri çekilme ve motivasyon kaybı gibi semptomlar yaşamaktadır. Stresli durumlarda ellerinin kendiliğinden kasıldığını belirtmektedir. Uyku düzeni bozulmuştur; geceleri sık uyanmakta ve dinlenmiş hissetmeden uyanmaktadır. Yemek yeme davranışlarında da düzensizlik gözlenmekte; zaman zaman iştahsızlık, zaman zaman aşırı yeme davranışları sergilemektedir. Bu nedenle terapiye başvurmuştur. Şu anda düzenli ilaç kullanmamakta, yalnızca ihtiyaç halinde eski ilaçlarını kullanmaktadır. Danışan sigara kullanmakta, ancak alkol ve madde kullanımı bulunmamaktadır.

Mental Durum Değerlendirmesi

Danışan görüşme sırasında sıcak, içten ve iş birliğine açık bir tutum sergilemiştir. Göz teması kurmakta zorlanmamış, sorulara uygun ve yerinde yanıtlar vermiştir. Bilinç düzeyi açıktır. Düşünce içeriğinde sanrısız ya da obsesif yapı gözlenmemektedir. Algı süreçleri normaldir. Affektif durumu zaman zaman hüznü olmakla birlikte genel olarak uyumludur. Düşünce akışı tutarlıdır. Duygularını ifade etmede zorluk yaşamakta, bastırma eğilimindedir. Kendilik algısı kırılmalı bir yapıdadır, zaman zaman değersizlik duyguları öne çıkmaktadır. Dikkat, hafıza ve icra işlevlerinde belirgin bir bozulma gözlenmemiştir. İlgörü düzeyi yeterlidir; yaşadığı problemleri fark edebilmekte ve psikolojik destek alma ihtiyacını kabul etmektedir.

Bulgular

Danışanla gerçekleştirilen sekiz seanslık bireysel psikoterapi sürecinde, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) teknikleri entegre bir

şekilde uygulanmıştır. Terapi süreci yapılandırmalı biçimde yürütülmüş ve her seans belirli bir müdahale odağıyla planlanmıştır. Süreç boyunca danışanın bilişsel, duygusal ve davranışsal örüntüleri üzerinde çalışılmış, panik bozukluk semptomlarının anlaşılması ve yönetilmesi hedeflenmiştir.

Tablo 2. Öykünün Teknik Özetlemesi

Kategori	Açıklama
Erken Yaşam Deneyimi	Aile içi duygusal ihmal ve sevgi eksikliği.
Çekirdek İnanç	Ben sevmeye ve fark edilmeye layık biri değilim.
İşlevselliği Bozan Varsayım	Eğer kırgınlığımı belli eder veya duygusal ihtiyaçlarımı ifade edersem insanlar beni sevmez ve terk ederler.
Kritik Olay	Eşinin sadakatsizliği ve duygusal geri çekilme.
Olumsuz Otomatik Düşünce	Ben değersizim, görünmezim, duygularım ve düşüncelerim önemli değil.
Semptomlar	- Bilişsel: Sürekli terk edilme ve değersizlikle ilgili tekrarlayıcı olumsuz düşünceler yaşamaktadır. - Somatik: Panik ataklar, nefes darlığı, ellerde kasılma, baş dönmesi. - Davranışsal: Sosyal ortamlardan kaçınma, içe kapanma, duygusal ifadeden kaçınma. - Duygusal: Kaygı, kırgınlık, bastırılmış öfke, yoğun değersizlik duyguları. - Motivasyonel: Günlük aktivitelere karşı ilgisizlik, enerji düşüklüğü, harekete geçmede isteksizlik.

İlk seansta değerlendirme odaklı gerçekleşmiş, danışanın başvuru nedenleri, geçmiş yaşam öyküsü ve şikayetlerinin gelişimsel süreci ele alınmıştır. Danışan, eşinin sadakatsizliğinden sonra başlayan yoğun kaygı belirtileri, ani panik ataklar ve ölüm korkusu nedeniyle başvurduğunu belirtmiştir. Ayrıca ilk evliliğinin altıncı ayında babasını kaybettiğini ve o dönemde "sinir krizi" olarak tanımladığı bir deneyim yaşadığını paylaşmıştır. Seansın sonunda danışanın yaşadığı semptomların bağlamı daha net anlaşılmış, terapötik ilişki için güvenli bir zemin oluşturulmuş ve sürece yönelik temel hedefler belirlenmiştir. Ayrıca bu seansta danışanın başlangıç düzeyini belirlemek amacıyla Panik Bozukluğu Şiddet Ölçeği (PDSS) uygulanmış ve sonuçlar bulgular bölümünde sunulmuştur.

Psikoterapinin ikinci aşamasında danışana panik atakların fizyolojik ve psikolojik temelleri üzerine psikoeğitim verilmiş; danışan, bu süreçte panik döngüsünü öğrenmiş ve kendi deneyimleriyle ilişkilendirebilmiştir. Bu farkındalık, danışanın bedensel tepkilerini anlamlandırmasına katkı sağlamıştır. Aynı zamanda danışana bir "panik atak gözlem formu" verilmiş; bu formlar aracılığıyla atakların tetikleyicileri, öncül düşünceler ve davranışsal tepkiler seanslarda analiz edilmiştir.

Üçüncü ve dördüncü seanslarda, danışanın sıklıkla dile getirdiği “Ben değersizim”, “Ben görünmezim” ve “Duygularım önemsiz” gibi otomatik düşünceler üzerinde bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları yürütülmüştür. Danışanın düşüncelerine yönelik olarak “kanıt ve kanıtı karşı” analizler yapılmış, işlevsel olmayan inançları sorgulanmıştır. Bu süreçte danışan, düşüncelerinin her zaman gerçekliği yansıtmadığını fark etmeye başlamış ve daha işlevsel alternatif düşünceler üretmiştir. Terapötik müdahale sürecinde, danışanın bilişsel yapısını daha iyi anlamak ve yapılandırmak amacıyla ABC modeli (A: Tetikleyici olay, B: İnançlar, C: Sonuçlar) sistematik olarak uygulanmış; bu model, otomatik düşüncelerin ve duygusal-davranışsal tepkilerin ilişkisini açıklamak ve yeniden yapılandırmak için temel alınmıştır.

Beşinci seansta danışanın duygusal bastırma eğilimi üzerine çalışılmış; ACT teknikleri ile danışanın duygularına alan açması hedeflenmiştir. Seanslarda “misafir metaforu” ve “bataklık benzetmesi” gibi metaforlar kullanılarak danışanın bastırdığı öfke, kırgınlık ve değersizlik duygularıyla yüzleşmesi sağlanmıştır. Danışana bu aşamada “duyguya temas defteri” verilmiş; danışan bu deftere günlük duygusal deneyimlerini yazmaya teşvik edilmiştir. Başlangıçta bu çalışmalara mesafeli duran danışan, zamanla yazdıkları üzerinden içgörü geliştirmiş ve duygularını kelimelere dökebilme becerisi edinmiştir.

Altıncı seansta danışanın kişisel değerleri ve yaşamda anlamlı bulduğu temalar üzerine çalışmalar yapılmıştır. Danışanın uzun süredir bastırdığı “ön planda olma”, “fark edilme” ve “değer görme” gibi ihtiyaçları bu süreçte görünür hale gelmiştir. Danışanla birlikte bu değerlere yönelik küçük adımlar belirlenmiş; örneğin eşine sınır koyma, açık iletişim kurma ve yalnız kalmaya dair tolerans geliştirme gibi hedefler yapılandırılmıştır. Danışan, küçük ama cesaret isteyen bu adımları gerçekleştirdikçe öz yeterlik inancında artış gözlenmiştir.

Yedinci seansta özellikle ifade becerileri üzerine odaklanılmış; danışanın duygularını bastırmak yerine sözel yollarla iletmesi desteklenmiştir. Bu seans süresince danışan, eşine karşı ilk defa açık bir şekilde duygularını ifade edebildiğini belirtmiş; bu gelişme, danışanın benlik algısı ve ilişki içindeki konumlanmasında olumlu bir değişim yaratmıştır.

Sekizinci ve son seansta, terapötik kazanımlar gözden geçirilmiş ve danışanın bu süreçte edindiği içgörüler pekiştirilmiştir. Terapötik kapanışın sağlıklı şekilde yapılabilmesi için “gelecekteki kendime mektup” egzersizi uygulanmıştır. Bu egzersiz sırasında danışan duygusal yoğunluk yaşamış, ancak aynı zamanda kendini geçmişe göre daha güçlü ve umutlu hissettiğini ifade etmiştir. Relaps önleme çalışmaları yapılmış, tetikleyici durumlar için başa çıkma stratejileri oluşturulmuş ve danışanla birlikte bir relaps planı hazırlanmıştır.

Bu vaka çalışmasında terapötik değişimi objektif olarak değerlendirmek amacıyla Panik Bozukluğu Şiddet Ölçeği (PDSS) terapi öncesinde ve sekizinci seans sonunda danışana uygulanmıştır. Terapi öncesindeki PDSS toplam puanı 24 olup “ağır

şiddet” düzeyine karşılık gelmektedir. Bu puan, danışanın sık ve yoğun panik ataklar yaşadığını, belirgin kaçınma davranışları sergilediğini ve beklenti kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Sekizinci seans sonunda uygulanan PDSS’de toplam puanın 2’ye düşmesi danışanın panik ataklarının tamamen sona erdiğini, beklenti kaygısının ortadan kalktığını ve kaçınma davranışlarının belirgin şekilde azaldığını göstermektedir. Bu sonuçlar terapötik sürecin klinik açıdan anlamlı bir iyileşme sağladığını göstermektedir. Aşağıda PDSS’nin pre-post sonuçları tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 3. Panik Bozukluğu Şiddet Ölçeği (PDSS) Pre-Post Değerlendirme Sonuçları

PDSS Alt Boyutları	Pre-test	Post-test
Panik atak sıklığı	4 (çok sık)	0 (yok)
Panik atak şiddeti	4 (çok ağır)	1 (çok hafif)
Beklenti kaygısı	4 (sürekli)	0
Kaçınma – interoceptive	3	0
Kaçınma – durumsal	3	0-1
İşlev kaybı – sosyal	3	0-1
İşlev kaybı – mesleki/günlük	3	0-1
Toplam PDSS puanı	24 (ağır)	2 (minimal)

Not: Pre-test puanları terapi öncesindeki değerlendirmeyi, post-test puanları ise sekizinci seans sonunda yapılan değerlendirmeyi göstermektedir.

Tüm süreç değerlendirildiğinde danışanın panik atak sıklığı azalmış, ölüm korkusu ve kaygı düzeyi belirgin şekilde gerilemiş; danışan artık panik ataklarını daha iyi yönetebilmekte, bedensel belirtilerini anlamlandırabilmekte ve duygularını ifade edebilme konusunda daha cesur davranabilmektedir. Terapötik sürecin sonunda danışanın benlik algısında olumlu yönde bir değişim, içgörü kazanımı ve işlevselliğinde artış gözlenmiştir.

Tartışma

Bu vaka sunumunda, panik bozukluk tanısı alan bir danışanın sekiz haftalık bireysel psikoterapi süreci Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) teknikleri entegre edilerek yürütülmüştür. Bu amaç doğrultusunda, vaka haftada bir kez psikoterapi seansı yürütülmüştür. Terapötik süreçte, danışanın panik atak sıklığında ve şiddetinde belirgin azalma, duygusal farkındalıkta artış ve ilişkisel işlevsellikte iyileşme gözlenmiştir.

Panik bozukluğunu tedavi etmek için popüler ve başarılı bir yöntem bilişsel davranışçı terapidir. Bu terapötik yaklaşım, bireyin çarpık düşüncelerini belirlemesine, değerlendirmesine ve işlevsel olarak düşünceler üretmesine yardımcı olmayı amaçlar. Panik bozukluğu için bilişsel davranışçı terapi üzerine yapılan araştırmalar, semptom azaltma ve nüksetmeyi önlemedeki etkinliğini vurgulamaktadır (Aslan, 2025; Ateş ve Arcan, 2018). Bu vakada, danışanın kaygı

ve panik atak sıklığında belirgin bir düşüş gözlenmiştir ve terapötik faydanın bir sonucu olarak işlevsel iyileşmelerin olduğu görülmüştür.

Danışanın olaylar hakkındaki fikirlerini ve bu inançların duygusal ve davranışsal sonuçlarını belirlerken, ABC modeli terapide önemli bir araç olmuştur. Bu teknikle, danışanın otomatik düşünceleri -örneğin "Ben görünmezim, duygularım önemsizdir"- incelenmiştir. Literatürdeki raporlara göre, ABC modeli panik bozukluğu ve diğer anksiyete bozuklukları olan kişilerin daha bilinçli hale gelmesine yardımcı olmaktadır (Aslan, 2025; Ateş & Arcan, 2018). Bu yöntem danışanın düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi daha iyi kavramasına yardımcı olmuş ve bu da onun içsel süreci üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlamıştır.

Danışan, duygusal bastırma eğilimini ele almak için ACT yaklaşımlarını içeren seanslar sırasında duygularının akmasına izin vermeye teşvik edilmiştir. "Misafir metaforu", danışanın yargıda bulunmadan duygularını kabul ettiğinden emin olmak için özel olarak kullanılmıştır. Çok sayıda araştırma, ACT'nin duygularla başa çıkmada esneklik sağladığını ve kaygı ve panik bozukluğunu tedavi etmede yararlı olduğunu göstermiştir (Işık ve Demir, 2024; Akdağ, 2024). Bu durumda, danışan bastırılmış öfke ve acı duygularıyla yüzleşerek içgörü geliştirmiştir.

Ayrıca, danışanın kendi değerlerini belirlemesi ve onlara doğru ilerlemesi üzerine odaklanan terapiler sonucunda danışanın yaşam anlamı ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkiler yaratmıştır. Çok sayıda araştırma değer odaklı tekniklerin danışanların motivasyonunu ve yaşam mutluluğunu artırdığı fikrini desteklemektedir (Işık ve Demir, 2024; Akdağ, 2024). Bu değer çalışmaları, danışanın eşine sınırlar koymak ve görüşleri hakkında açıkça konuşmak gibi davranışsal eylemlerde bulunmayı mümkün kılmıştır.

Toprak ve Karaaziz (2022) panik bozukluğu tanısı almış bir kadın danışanla yürüttükleri vaka sunumunda, bilişsel davranışçı terapi sürecinin panik atak belirtilerini azaltmada etkili olduğunu ve danışanın başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini bildirmiştir. Çalışmada özellikle bedensel duyuların yeniden değerlendirilmesi ve kaçınan davranışların üzerine gidilmesinin, panik döngüsünü zayıflattığı vurgulanmaktadır. Mevcut vakada da benzer şekilde danışanın panik belirtilerini anlamlandırması ve kaçınma davranışlarının azalması, bu bulgularla uyumlu görünmektedir.

Karaaziz'in (2023) panik bozukluk ve bilişsel davranışçı terapi üzerine yaptığı sistematik derleme çalışmasında, incelenen araştırmaların tamamında BDT'nin panik belirtilerinde belirgin azalma sağladığı ve terapötik etkinin kalıcı olabildiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmada, panik bozuklukta bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma müdahalelerinin birlikte kullanılmasının özellikle etkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu vaka sunumunda gözlenen panik atak sıklığındaki düşüş ve danışanın işlevselliğindeki artış, derleme bulgularıyla paralel bir görünüm sergilemektedir.

Paralı ve Karaaziz (2025) tarafından sunulan diğer bir vaka çalışmasında da panik bozukluğu olan bir danışanla yürütülen BDT sürecinde, sınırlı sayıda seansa rağmen panik atak belirtilerinde ve beklenti kaygısında anlamlı düzeyde azalma elde edildiği rapor edilmiştir. Yazarlar, özellikle psiko-eğitim, bilişsel çarpıtmaların ele alınması ve davranışsal deneylerin terapötik süreçte belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Mevcut vakada da benzer müdahalelerin kullanılması ve terapötik değişimin yalnızca öznel bildirimlerle değil aynı zamanda ölçümlerle desteklenmesi, bu sonuçlarla tutarlı görünmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, bu vaka sunumunda panik bozukluk tanısı alan bir danışanla yürütülen sekiz haftalık bireysel psikoterapi sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) teknikleri birlikte uygulanmıştır. Terapi süresince danışanın panik atak döngüsü, otomatik düşünceleri ve duygusal bastırma eğilimi çeşitli müdahalelerle ele alınmış; bilişsel yeniden yapılandırma, ABC modeli, değer odaklı hedef belirleme ve duygulara alan açma teknikleri kullanılmıştır. Sürecin sonunda danışanın panik atak sıklığında ve şiddetinde azalma, baş etme becerilerinde gelişme ve içgörü düzeyinde artış gözlenmiştir. PDSS skorlarının 24'ten 2'ye düşmesi, terapötik değişimin nesnel bir göstergesi olarak sürecin etkinliğini güçlendirmektedir. Bu sonuçlar, yapılandırılmış ve çok boyutlu terapi yaklaşımlarının panik bozukluk tedavisinde etkili olabileceğini desteklemektedir. Bu vaka ile BDT ve ACT'nin entegre kullanımının panik bozukluk belirtilerinde anlamlı bir azalma sağladığı görülmüştür.

Öneri olarak, panik bozuklukla ilgili Türkçe literatürde vaka temelli çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Gelecek araştırmalarda, farklı terapi yöntemlerinin vaka bazlı uygulamalar üzerinden karşılaştırmalı biçimde ele alınması, uzun süreli izlem verileriyle desteklenmesi ve kültürel bağlamın da dikkate alındığı çalışmaların yapılması, alana katkı sağlayacaktır. Ayrıca, vaka sunumlarının etik ilkelere uygun şekilde bilimsel yazına kazandırılması, uygulayıcıların mesleki gelişimine de destek olabilir.

Kaynakça

- Akdağ, A. (2024). Obsesif kompulsif bozuklukta; klasik bilişsel davranışçı terapi ve yeni nesil kabul ve kararlılık terapisi, karşılaştırmalı müdahale yaklaşımları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 7(13), 45–61. <https://doi.org/10.56955/bpd.1370907>
- Akyüz, S., & Karaaziz, M. (2024). Panik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Bir vaka sunumu. *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 10(22), 97–120. <https://doi.org/10.59304/ijhe.1449097>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Aslan, B. (2025). Panik bozukluğun bilişsel davranışçı vaka formülasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 8(15), 89–102. <https://doi.org/10.56955/bpd.1499866>

- Ateş, N., & Arcan, K. (2018). Panik bozuklukta bilişsel davranışçı terapi: Bir olgu sunumu. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 61–78. <https://doi.org/10.31682/ayna.468240>
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2022). *Anxiety disorders*.
- Güler, K., Usluca, M., & Yılmaz, M. (2021). Panik bozukluğun bilişsel davranışçı tedavisinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(12), 1211–1222. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.902>
- Işık, Y., & Demir, M. N. (2024). Kabul ve kararlılık terapisi ile narrative terapi'nin karşılaştırılması. *Psikoloji Araştırmaları*, 2(1), 10–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13683280>
- Karaaslan, C., & Çakmak Tolan, Ö. (2021). Cognitive behavioral therapy implementations and techniques in panic disorder: A review. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 10(2), 245–255. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.128029>
- Karaaziz, M. Ş.-M. (2023). Panik bozukluk ve bilişsel davranışçı terapi üzerine sistematik derleme. *Social Sciences Studies Journal*, 2023(112), 7213–7222. <https://doi.org/10.29228/sss.70400>
- Tamam, L. (2009). Panik bozukluk. *Actual Medicine Dergisi*, 17(3), 32–38.
- Topçuoğlu, V. (2022). Anksiyete bozuklukları. *Istanbul Kent University Journal of Health Sciences*, 1(1), 38–40.
- Toprak, F., & Karaaziz, M. (2022). Panik bozuklukta bilişsel davranışçı terapi üzerine derleme: Bir vaka sunumu. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(22), 75–84. <https://doi.org/10.46872/pearson.394>
- Türkçapar, M. H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (11. baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Tükel, R. (2002). Panik bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(3), 5–13.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Paralı, H., & Karaaziz, M. (2025). Panik bozukluk ve BDT üzerine derleme: Bir olgu sunumu. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 17(1), 1–26. <https://doi.org/10.55978/sobiadsbd.1327896>

Genişletilmiş Özet

Panik bozukluğu, beklenmedik panik atakları ve bu atakların tekrarlama olasılığına ilişkin yoğun kaygı ile karakterize edilen ve bireyin işlevselliğini önemli ölçüde etkileyen bir anksiyete bozukluğudur. Bu bozukluk, özellikle kaçınma davranışları, bedensel duyumlara yönelik aşırı hassasiyet ve bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla sürdürülebilir bir döngü oluşturur. Bu nedenle panik bozukluğu tedavisinde hem bilişsel hem de duygusal süreçlerin ele alındığı bütüncül yaklaşımlar giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu çalışma, panik bozukluk tanısı alan bir danışanla yürütülen sekiz haftalık psikoterapi sürecini ayrıntılı şekilde ele almakta; Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) birlikte kullanıldığı bir olgu sunumunu literatürle ilişkilendirerek değerlendirmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, bütüncül bir müdahale planının panik bozukluğu belirtileri üzerindeki etkisini göstermek ve klinik uygulamalara katkı sağlamaktır.

Bu olgu sunumunda danışan, yoğun panik ataklar, çarpıntı, nefes darlığı, kontrol kaybı düşünceleri ve ilişkisel sorunlar nedeniyle psikoterapiye başvurmuştur. Danışanın belirtileri DSM-5 Panik Bozukluğu ölçütleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve danışanın bu ölçütleri büyük ölçüde karşıladığı görülmüştür. Tanısal değerlendirmeyi objektif şekilde desteklemek amacıyla terapi öncesi ve sonrası Panik Bozukluğu Şiddet Ölçeği (PDSS) uygulanmıştır. Danışanın terapi başlangıcındaki PDSS toplam puanı 24 olup panik bozukluğu şiddetinin

ağır düzeyde olduğunu göstermektedir. Terapi sonunda PDSS puanı 2 olarak ölçülmüş ve bu sonuç, danışanın semptomlarının klinik olarak anlamlı düzeyde azaldığına işaret etmiştir. PDSS sonuçlarının belirgin şekilde düşmesi, yürütülen terapötik müdahalelerin etkinliğini destekleyen önemli bir objektif veri sağlamıştır.

Psikoterapi süreci sekiz hafta boyunca haftada bir kez gerçekleştirilmiştir. BDT bileşenleri arasında psiko-eğitim, panik döngüsünün anlaşılması, bedensel duyuların bilişsel açıdan yeniden değerlendirilmesi, felaketleştirici otomatik düşüncelerin sorgulanması ve davranışsal deneyler yer almıştır. Terapi sürecinin bilişsel ayağında danışanla birlikte ABC modeli uygulanmış, özellikle "kontrolü kaybedeceğim", "kalp krizi geçiriyorum" ve "kendimi rezil edeceğim" gibi düşüncelerin duygusal etkileri ve davranışsal sonuçları üzerinde çalışılmıştır. Danışan, seanslar ilerledikçe panik atağın fizyolojik bileşenlerini daha gerçekçi bir çerçevede değerlendirmeyi öğrenmiş, bedensel duyumlara yönelik duyarlılığı azalmış ve kaçınma davranışları belirgin şekilde gerilemiştir.

Terapi sürecinin duygusal boyutunda ise ACT tekniklerinden yararlanılmıştır. ACT yaklaşımı ile danışanın duygusal bastırma eğilimi üzerinde çalışılmış, özellikle "misafir metaforu" ve "duyguya alan açma" teknikleri uygulanmıştır. Danışanın uzun süredir bastırdığı öfke, kırgınlık ve değersizlik duygularına temas etmesi, semptomların altında yer alan duygusal süreçlerin görünür hale gelmesini sağlamıştır. ACT'nin kabul ve farkındalık odaklı ilkeleri doğrultusunda danışan, duygularını kontrol etmeye çalışmak yerine onları gözlemlemeyi, anlamlandırmayı ve doğal bir deneyim olarak kabul etmeyi öğrenmiştir. Bu süreç sonucunda danışanın hem kaygı düzeyi azalmış hem de duygusal düzenleme kapasitesi artmıştır.

Değer odaklı çalışmalar ise danışanın yaşam yönelimini yeniden yapılandırmasına katkı sağlamıştır. Danışanın ilişkiler, aile, kişisel sınırlar ve duygusal ihtiyaçlar konularında değerlerini tanımlaması sağlanmış; bu değerler doğrultusunda anlamlı davranış değişiklikleri yapılmıştır. Danışanın eşine karşı sınırlar koyması, iletişimde daha açık olması ve kendi duygusal ihtiyaçlarını ifade etmesi, değer odaklı müdahalelerin terapötik etkisini desteklemiştir. Bu davranışsal değişiklikler yalnızca panik atakları azaltmakla kalmamış, danışanın genel işlevselliğini de artırmıştır.

Bulgular genel olarak incelendiğinde, sekiz seanslık entegratif BDT-ACT yaklaşımının danışanın panik bozukluğu belirtileri üzerinde belirgin bir iyileşme sağladığı görülmektedir. PDSS puanlarındaki azalma, bedensel duyumlara ilişkin tehdit algısının gerilemesi, duygusal farkındalığın artması ve ilişkisel işlevselliğin güçlenmesi bu iyileşmenin çok boyutlu olduğuna işaret etmektedir. BDT'nin bilişsel çarpıtmaları hedef alan müdahaleleri ile ACT'nin duygusal kabul ve farkındalık odaklı yaklaşımının bir arada kullanılması, danışanda hem bilişsel hem duygusal düzeyde içgörü kazanımını kolaylaştırmıştır. Literatür de panik bozukluğu tedavisinde BDT'nin etkinliğini (Ateş & Arcan, 2018) ve ACT'nin duygusal süreçleri düzenlemede önemli katkılar sunduğunu (Işık & Demir, 2024) göstermektedir.

Sonuç olarak, bu vaka sunumu panik bozukluğu tedavisinde bütüncül bir psikoterapi yaklaşımının etkili ve uygulanabilir olduğunu göstermektedir. Terapötik sürecin sonunda danışanın hem panik ataklara ilişkin bilişsel çarpıtmaları azalmış, hem duygusal farkındalığı yükselmiş hem de işlevsel davranış repertuarı gelişmiştir. Elde edilen bulgular hem klinik uygulamalar hem de gelecek çalışma önerileri açısından değerli bir katkı sunmaktadır. Bu doğrultuda, panik bozukluğu müdahalelerinde hem BDT'nin bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri hem de ACT'nin duygusal kabul ve değer odaklı yönelimlerinin entegrasyonu önemli bir alternatif olarak görülebilir.

Extended Abstract

Panic disorder is an anxiety disorder characterized by unexpected panic attacks and intense worry about their recurrence, significantly impairing the individual's daily functioning. The disorder is reinforced by avoidance behaviors, hypersensitivity to bodily sensations, and cognitive distortions, all of which contribute to a self-sustaining anxiety cycle. Therefore, treatment approaches addressing both cognitive and emotional processes have become increasingly important in clinical practice. This case study presents an eight-week

integrative psychotherapy process with a client diagnosed with panic disorder. The intervention combines Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT), and evaluates therapeutic outcomes in connection with the relevant literature. The primary aim of this study is to demonstrate the effectiveness of an integrative treatment plan on panic disorder symptoms and to contribute to clinical applications by illustrating change mechanisms within the therapeutic process.

The client presented with intense panic attacks, palpitations, shortness of breath, fears of losing control, and difficulties in interpersonal functioning. The symptom profile was assessed according to the DSM-5 criteria for Panic Disorder, and the client was found to meet the majority of the diagnostic indicators. To support diagnostic clarity and monitor treatment outcomes objectively, the Panic Disorder Severity Scale (PDSS) was administered before and after the intervention. The client's initial PDSS score was 24, indicating a severe level of panic disorder. At the end of the therapeutic process, the PDSS score decreased to 2, reflecting a clinically significant reduction in symptom severity. This substantial improvement provides strong empirical support for the effectiveness of the therapeutic interventions applied in the sessions.

The psychotherapy consisted of eight weekly individual sessions. The CBT components included psychoeducation, understanding the panic cycle, cognitive reappraisal of bodily sensations, examination of catastrophic automatic thoughts, and behavioral experiments. In the cognitive domain, the ABC model was used to explore the relationship between activating events, beliefs, and emotional-behavioral consequences. Thoughts such as "I am losing control," "I am having a heart attack," and "I will embarrass myself" were identified and restructured. As therapy progressed, the client demonstrated an improved ability to interpret physiological symptoms more realistically, leading to decreased hypervigilance toward bodily sensations and a reduction in avoidance behaviors.

The emotional dimension of therapy incorporated ACT-based techniques. The intervention targeted the client's longstanding tendency to suppress emotions. Techniques such as the "passengers on the bus metaphor" and "accepting and opening space for emotions" were used to facilitate emotional awareness. The client began to make contact with suppressed anger, hurt, and feelings of worthlessness, bringing underlying emotional processes to the surface. Through ACT's acceptance and mindfulness principles, the client learned to observe emotional experiences without judgment, rather than attempting to control or eliminate them. This shift led to reductions in anxiety levels and improvements in emotional regulation capacities.

Values-based interventions played a crucial role in reconstructing the client's life direction. The client identified personal values related to relationships, family roles, personal boundaries, and emotional needs. These values guided meaningful behavioral changes during the therapeutic process. The client began establishing healthier boundaries with her spouse, engaging in clearer communication, and expressing emotional needs more openly. These changes contributed not only to symptom reduction but also to increased overall functioning and well-being.

Overall, the findings demonstrate that an eight-session integrative CBT–ACT intervention resulted in significant improvement in panic disorder symptoms. Reductions in PDSS scores, decreased threat interpretation of bodily sensations, increased emotional awareness, and improved interpersonal functioning all indicate multidimensional therapeutic progress. The combined use of CBT, which targets cognitive distortions, and ACT, which enhances emotional acceptance and psychological flexibility, facilitated insight at both cognitive and emotional levels. The findings align with existing literature demonstrating the effectiveness of CBT in treating panic disorder (Ateş & Arcan, 2018) and supporting the role of ACT-based interventions in improving emotional processes (İşık & Demir, 2024).

In conclusion, this case study provides evidence that an integrative psychotherapeutic approach can be effective and clinically applicable in the treatment of panic disorder. At the end of therapy, the client exhibited decreased cognitive distortions related to panic attacks, increased emotional awareness, and a broader range of functional behaviors.

These results offer valuable insights for clinical practice and future research. Integrating CBT's cognitive restructuring processes with ACT's acceptance- and values-based interventions appears to be a promising alternative for treating panic disorder and enhancing long-term therapeutic outcomes.

İKİ DİLLİ DUYGUSAL İFADE: ÖZEL YETENEKLİ ÖĞRENCİLERDE TÜRKÇE-İNGİLİZCE DUYGU FARKLILAŞMASININ NİTEL ANALİZİ

BILINGUAL EMOTIONAL EXPRESSION: A QUALITATIVE ANALYSIS OF
TURKISH-ENGLISH AFFECTIVE DIFFERENTIATION IN GIFTED STUDENTS

Mehmet KARAŞAHİN

İngilizce Öğretmeni / Battalgazi Bilim ve Sanat Merkezi- MEB
Teacher, Department of English Language / Battalgazi Science and Art Center
e-posta: cankarasahin@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6051-8075>

Orhan YÜCEL

Türkçe Öğretmeni / Battalgazi Bilim ve Sanat Merkezi- MEB
Teacher, Department of Turkish Language / Battalgazi Science and Art Center
e-posta: pyucel44@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7596-5361>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 04 Kasım 2025 / 04 Nov 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 01 Aralık 2025 / 01 Dec 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025 / 02 Dec 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 2025 / Dec 2025

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17778116>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Karavaşahin, M., & Yücel, O. (2025). İki dilli duygusal ifade: Özel yetenekli öğrencilerde Türkçe-İngilizce duygu farklılaşmasının nitel analizi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 211-233.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17778116>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz: Bu çalışma, özel yetenekli öğrencilerin duygusal yoğunluklarının iki dilli duygu ifadelerini nasıl şekillendirdiğini inceleyen nitel bir durum çalışmasıdır. Araştırmanın temel amacı, bir Bilim ve Sanat Merkezinde (BİLSEM) eğitim öğretim gören özel yetenekli öğrencilerin, sosyo-duygusal temaları anadilleri (L1-Türkçe) ve yabancı dilleri (L2-İngilizce) aracılığıyla nasıl yapılandırdıklarını ve bu süreçte yabancı dilin "duygusal bir sığınak" işlevi görüp görmediğini incelemektir. Çalışma ayrıca Dewaele'nin Duygusal Uzaklaştırma Hipotezinin, özel yetenekli öğrenciler için geçerliliğini sınamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda L2 kullanımının duygusal dengeye katkı sağlayıp sağlamadığı tartışılmıştır. Araştırma, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen, 10-12 yaş aralığındaki 8 BİLSEM öğrencisi ile yürütülmüştür. Veriler, her iki dilde yazılmış duygu temalı metinler, yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler ve gözlem notlarından oluşmaktadır. Toplanan veriler, Braun ve Clarke tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Bulgular, iki dilin duygusal ifadede belirgin bir işlevsel ayrışma sergilediğini açığa çıkarmıştır. Bulgular, Türkçenin öğrenciler için daha içsel ve duygusal bir alan sunduğunu; İngilizcenin ise kimi durumlarda duyguları yumuşatan, mesafeli bir ifade biçimine dönüştüğünü göstermiştir. Katılımcılar, İngilizceyi kullanarak sosyal yargıdan kaçınabildiklerini, duygusal bir "gizlilik" ve "güvenlik" hissettiklerini ve olumsuz deneyimleri daha kontrollü, rasyonel bir dille ifade edebildiklerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı bu işlevsel ayrımı "Türkçe fırtına, İngilizce harita" metaforuyla ifade etmiştir. Bu metafor, Türkçenin duygusal yoğunluğu yüksek, spontan ve içe dönük bir ifade alanı sunduğunu; İngilizcenin ise duyguları mesafeli ve daha kontrollü biçimde düzenlemeye imkân veren bilişsel bir çerçeve işlevi gördüğünü göstermektedir. Sonuç olarak bu çalışma, özel yetenekli öğrenciler için yabancı dilin, yalnızca akademik bir beceri değil, aynı zamanda Dabrowski'nin tanımladığı duygusal yoğunluğu yönetmek ve Vygotsky'nin işaret ettiği üzere duygusal öz-düzenlemeyi sağlamak için kullanılan stratejik bir "duygusal denge unsuru" olduğunu saptamıştır. Bu bulgular, BİLSEM'lerde dil eğitiminin duygusal refahı destekleyen psikodilbilimsel pedagojilerle zenginleştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: duygusal ifade, duygusal sığınak, iki dillilik, özel yetenekli öğrenciler, psikodilbilim.

Abstract: This qualitative case study investigates how gifted students construct and regulate their emotional experiences through two languages, focusing on the ways in which emotional intensity shapes bilingual emotional expression. The study aims to explore how students in a Science and Art Center (BİLSEM) articulate socio-emotional themes in their first language (L1-Turkish) and their foreign language (L2-English), and whether L2 functions as an "emotional refuge." In this context, the study also examines the extent to which Dewaele's "Emotional Detachment Hypothesis" applies to gifted learners and discusses whether the use of L2 contributes to emotional balance. The participants consisted of eight gifted students aged 10 to 12, selected through purposive sampling. Data were collected through emotion-themed written texts produced in both languages, semi-structured individual interviews, and systematic observation notes. The dataset was analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis framework. Findings reveal a clear functional differentiation between the two languages in emotional expression. Turkish emerges as an internally anchored, emotionally intense, and spontaneous mode of articulation, whereas English provides a more distanced, softened, and cognitively regulated channel. Participants reported that using English allowed them to avoid social judgment, maintain emotional privacy, and express difficult experiences through a more controlled and rational linguistic frame. One student captured this contrast through the metaphor "Turkish is a storm; English is a map," illustrating how L1 amplifies emotional resonance while L2 restructures it within a calmer and more organized cognitive space. Overall, the study demonstrates that for gifted students, a foreign language is not merely an academic skill but also a strategic "emotional balancing tool"—a means of managing Dabrowskian emotional overexcitability and achieving the kind of self-regulation described by Vygotsky. These findings suggest that language education in BİLSEMs should be

enriched with psycholinguistic-pedagogical approaches that actively support students' emotional well-being.

Keywords: emotional expression, emotional refuge, bilingualism, gifted students, psycholinguistics.

GİRİŞ

Özel yetenekli bireylerin eğitiminde, sadece bilişsel potansiyelleri değil, aynı zamanda yüksek düzeydeki duygusal derinlikleri ve buna bağlı olarak gelişen sosyo-duygusal ihtiyaçları da kritik bir odak noktasıdır (Renzulli, 2012). Bu bireylerde yaygın olarak gözlemlenen duygusal yoğunluk, Dabrowski'nin Pozitif Ayrışma Kuramı bağlamında Duygusal Aşırı Duyarlılık (EO) olarak kavramsallaştırılır (Piechowski, 2016). EO, bireyin deneyimlere ortalamadan daha derin ve yoğun tepkiler vermesini, dolayısıyla içsel çatışmalar ve yüksek derecede hassasiyet yaşamasını beraberinde getirir.

Türkiye'de özel yetenekli öğrencilerin eğitimi, Bilim ve Sanat Merkezlerinin (BİLSEM) kurulmasıyla kurumsal bir kimlik kazanmıştır (Davaslıgil, 2012). Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bu kurumlar, öğrencilerin entelektüel potansiyellerini geliştirmenin yanı sıra, onların sosyo-duygusal gelişimlerini desteklemeyi de temel hedefleri arasına almıştır (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2023a). Bu bağlamda, özel yetenekli öğrencilerin yaşadığı bu duygusal yoğunluğun anlaşılması ve yönetilmesi, BİLSEM modelinin hedeflerine ulaşması açısından büyük önem taşımaktadır (Sak, 2016).

Alanyazındaki araştırmalar, dilin yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda duygusal deneyimleri düzenleyen bilişsel bir mekanizma olduğunu göstermektedir (Vygotsky, 1986). Psikodilbilim literatüründe, bireylerin duygularını anadilleri (L1) olan Türkçe'ye kıyasla, yabancı dilleri (L2) olan İngilizce'de daha kontrollü, rasyonel ve düşük bir yoğunlukla aktardıkları tespit edilmiştir (Dewaele, 2010; Pavlenko, 2005). Bu duruma Duygusal Uzaklaştırma Hipotezi adı verilmektedir (Caldwell-Harris, 2015). Bu hipotez, yabancı dilin, özellikle travmatik veya utanç verici yoğun içerikleri anlatırken, bireye duygusal bir "kalkan" sunabildiğini ileri sürer.

Türkiye bağlamında yapılan çalışmaların büyük bir kısmı, üstün yetenekli öğrencilerin duygusal yoğunluklarını nicel yöntemlerle ele almakla birlikte, bu yoğunluğun iki dilli ifade dinamikleri üzerindeki etkisini inceleyen nitel durum çalışmaları alan yazında önemli bir boşluk teşkil etmektedir. Özellikle duygusal profili yüksek BİLSEM öğrencileri hedef kitlesinde, yabancı dilin bir duygusal sığınak işlevi görüp görmediği sorusu hem psikodilbilim hem de özel yetenekliler eğitimi açısından derinlemesine bir analiz gerektirmektedir.

Bu nedenle, bu çalışmanın temel amacı, bir Bilim ve Sanat Merkezi'nde öğrenim gören özel yetenekli ortaokul öğrencilerinin, sosyo-duygusal temaları anadilleri

(L1-Türkçe) ve yabancı dilleri (L2-İngilizce) aracılığıyla nasıl yapılandırdıklarını ve yabancı dilin duygusal uzaklaştırma mekanizması olarak işlev görüp görmediğini nitel bir durum çalışması ile incelemektir. Çalışma, iki farklı akademik disiplini (özel yetenekliler ve psikodilbilim) bir araya getiren özgün deseniyle alan yazına önemli bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Araştırmanın kuramsal dayanakları ve inceleme çerçevesi, bir sonraki bölümde detaylıca sunulmuştur.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu çalışma, özel yetenekli öğrencilerin iki dilli duygu ifadelerini anlamlandırmak amacıyla psikodilbilim, üstün yetenekliler psikolojisi ve sosyo-kültürel dil kuramlarından yararlanmaktadır. Çalışmanın kuramsal çatısı, özel yetenekli öğrencilerin duygusal yoğunluklarının (Dabrowski) bir duygu düzenleme aracı (Vygotsky) olarak yabancı dil (L2) üzerindeki yansımalarını inceleyen dört temel yaklaşımdan oluşur.

1.Dabrowski'nin Pozitif Ayırışma Kuramı: Duygusal Aşırı Duyarlılık

Dabrowski'nin kuramı, özellikle özel yetenekli bireylerde gözlemlenen yüksek düzeydeki duygusal yoğunluk ve içsel çatışma olgusunu açıklar (Piechowski, 2016). Kuramın temel taşı, bireyin deneyimlere ortalamadan daha derin, yoğun ve uzun süreli duygusal tepkiler vermesi durumu olan Aşırı Duyarlılıklar (Overexcitabilities) kavramıdır. Bu çalışmanın ana odak noktası olan Duygusal Aşırı Duyarlılık (EO), güçlü empati ve yüksek vicdan gibi olumlu özelliklerin yanı sıra, birey için yönetilmesi gereken yüksek bir içsel stres kaynağıdır. Bu kuram, öğrencilerin duygusal yükünün şiddetini ve dolayısıyla bu yükü yönetmek için bir mekanizmaya (L2) duyulan ihtiyacı anlamamız için temel oluşturmaktadır.

2. Vygotsky'nin Sosyo-Kültürel Kuramı: Dilin Düzenleyici İşlevi

Vygotsky (1986), dili sadece bir iletişim aracı olarak değil, aynı zamanda bireyin içsel ve dışsal deneyimlerini organize eden kilit bir düzenleyici işlev olarak tanımlar. Vygotskyen perspektife göre dil, duygusal deneyimleri anlamlandırma ve yüksek düzeyli düşünce süreçlerini yönlendirmede merkezi bir rol oynar. Çalışmamız, L1'in (Türkçe) duygusal düzenlemede L2'ye (İngilizce) kıyasla ne ölçüde farklı bir işlevle kullanıldığını, yani öğrencilerin duygusal yoğunluklarını hangi dilde daha etkin şekilde bilişsel olarak düzenleyebildiklerini incelemektedir.

3. Cummins'in İki Dilli Bilişsel İşleyiş Kuramı (BICS/CALP)

Jim Cummins'in kuramı, dil yeterliliğini Temel Kişiler Arası İletişim Becerileri (BICS) ve Bilişsel Akademik Dil Yeterliliği (CALP) olarak ikiye ayırır (Cummins, 2008). BICS, günlük ve yüzeysel iletişimi; CALP ise soyut kavramları, akademik bilgiyi ve derin duygusal/bilişsel içeriği ifade etme becerisini temsil eder. Kuram, bir dilde edinilen bilişsel yeterliğin (CALP) diğer dillere de aktarılabilir olduğunu (Ortak

Temel Yeterlilik) savunur. Ancak çalışmamız bağlamında, yabancı dilin (L2) genellikle duygusal olarak L1 kadar derinleşmemesi ve BICS düzeyinde kalması, öğrencilerin duygusal yüklerini CALP gerektiren L1'e kıyasla BICS seviyesinde tuttukları L2 üzerinden nasıl aktardıklarını anlamak için zemin hazırlar.

4. Psikodilbilimde Duygusal Uzaklaştırma Hipotezi

Bu çalışma, yukarıdaki kuramları, psikodilbilimin temel hipotezlerinden biri olan Duygusal Uzaklaştırma ile birleştirir. Pavlenko (2005) ve Dewaele (2010), çok dilli bireylerin L1'de daha spontan ve yoğun duygusal yük taşıırken, L2'de ifadelerini daha kontrollü ve rasyonel biçimde aktardığını tespit etmiştir. Bu durum, Caldwell-Harris (2015) tarafından Duygusal Uzaklaştırma Hipotezi olarak adlandırılmıştır. Hipoteze göre, yabancı dil (L2) anadile kıyasla daha düşük bir duygusal rezonansa sahiptir ve bu özelliğiyle bireye özellikle Dabrowski'nin tanımladığı gibi yoğun veya utanç verici deneyimleri anlatırken potansiyel bir duygusal tampon bölge sunar. Bu çalışmanın temel hipotezi, özel yetenekli öğrencilerin yüksek Duygusal Aşırı Duyarlılık (EO) kaynaklı içsel yüklerini, duygusal uzaklaştırma mekanizması aracılığıyla yabancı dilde (L2) yönetme eğilimi gösterdikleri üzerinedir.

Sunulan bu kuramsal yaklaşımlar birlikte ele alındığında, araştırmanın temel varsayımını destekleyen anlamlı bir zemin ortaya çıkmaktadır. Dabrowski'nin tanımladığı duygusal yoğunluğa sahip özel yetenekli öğrenciler, Vygotsky'nin işaret ettiği gibi, duygularını düzenlemek için Cummins'in ayırdığı dil seviyelerini kullanabilirler. Bu çalışma, bu öğrencilerin içsel yüklerini yönetmek ve bilişsel kontrol sağlamak amacıyla Duygusal Uzaklaştırma Hipotezini kullanarak L2'yi tercih edebilecekleri hipotezini, nitel verilerle derinlemesine analiz etmeyi hedeflemektedir. Bu hipotezi test etmek ve çalışmanın amaçlarına ulaşmak için izlenen detaylı süreç, bir sonraki bölümde Yöntem başlığı altında sunulmuştur.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma sorusunu ele almak üzere benimsenen nitel araştırma deseni, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama sürecinde kullanılan araçlar, verilerin analizinde izlenen yol ile çalışmanın geçerlik, güvenirlik ve etik boyutlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırma Deseni

Özel yetenekli öğrencilerin Türkçe ve İngilizcede duygusal ifade biçimlerini derinlemesine anlama hedefi, araştırmanın nitel bir durum çalışması deseniyle yürütülmesini gerekli kılmıştır. Durum çalışması, incelenen olguyu kendi doğal bağlamı içinde anlamaya imkân veren bir desendir ve bu yönüyle araştırmanın amacına uygundur (Yıldırım ve Şimşek, 2022). Bu doğrultuda, bu çalışma, belirli bir BİLSEM'deki özel yetenekli öğrencilerin Türkçe (L1) ve İngilizce (L2) yazılı anlatımlarındaki duygusal ifade biçimlerini kendi eğitim ortamları içinde keşfetmeyi amaçlayan bütüncül bir tek durum deseni olarak tasarlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, Türkiye'nin Malatya ilinde bulunan bir Bilim ve Sanat Merkezi'nde (BİLSEM) öğrenim gören 10-12 yaş aralığındaki 8 öğrenciden oluşmaktadır. Tüm katılımcılar, MEB tarafından belirlenen tanılama kriterlerini karşılayarak " özel yetenekli" tanısı almış ve kuruma kabul edilmiş öğrencilerdir. Çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme (Patton, 2018) ile belirlenmiş olup, seçimde şu ölçütler esas alınmıştır:

1. Türkçe ve İngilizce derslerinde temel düzeyin üzerinde yazılı ifade becerisine sahip olmaları (öğretmen gözlemlerine göre duygu odaklı yazma görevlerini yerine getirebilmeleri),
2. Duygusal temalar üzerine yazı yazmaya gönüllü ve istekli olmaları,
3. Kendi ve velilerinin yazılı bilgilendirilmiş onamlarının bulunması.

Katılımcıların İngilizce öğrenme süreleri 3 ila 5 yıl arasında değişmektedir. İngilizce yeterlik düzeyleri, MEB Ortaokul Yabancı Dil (İngilizce) Dersi Öğretim Programı kazanımları ve Avrupa Dilleri Ortak Çerçeve Programı (CEFR) temel alınarak araştırmacılar ve İngilizce öğretmeni tarafından değerlendirilmiştir. Buna göre katılımcıların 3'ü başlangıç (A1), 4'ü orta (A2-B1) ve 1'i ileri (B1+) düzeyde olarak sınıflandırılmıştır.

Bu çalışmada odak, dilbilgisel doğruluktan çok duygusal içeriğin aktarımı olduğu için, sınırlı sözcük bilgisine sahip öğrenciler de temel düzeyde de olsa duygularını İngilizceyle ifade edebildikleri sürece kapsama alınmıştır. Yabancı dilin duygusal olarak daha "uzak" hissedilmesi, özellikle başlangıç düzeyindeki öğrenciler için, utanç ve kaygı duygularını azaltan bir alan oluşturmuştur.

Araştırmanın etik ilkeleri gereği tüm katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuş ve her birine Ö1'den Ö8'e kadar kodlar verilmiştir. Veri analizinde, kodların tekrar etmemesi esasına dayalı olarak tematik doygunluğa ulaşıldığı kabul edilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Süreci

Araştırmanın verileri, zenginleştirilmiş bir veri seti oluşturmak amacıyla üç farklı araç kullanılarak ve dört hafta boyunca toplanmıştır:

1. **Yazılı Anlatım Görevleri:** Katılımcılardan, "Ben ve Duygularım" veya "Unutamadığım Bir An" gibi duygusal içeriği merkeze alan ancak yönlendirici olmayan bir başlık altında, aynı temayı hem Türkçe hem de İngilizce olarak yazmaları istenmiştir. Yazma sürecinde hangi dille başlayacaklarına kendileri karar vermiş, böylece doğal dil tercihleri gözlemlenebilmiştir.
2. **Yarı Yapılandırılmış Görüşmeler:** Yazma görevlerinin tamamlanmasının ardından, her öğrenciyle yaklaşık 20-30 dakika süren bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme protokolü, "İki dilde yazarken neler hissettin?", "Hangi dili duygularını ifade ederken daha rahat buldun ve

neden?", "İngilizce yazmak sana ne hissettirdi?" gibi açık uçlu sorulardan oluşmuştur.

3. **Araştırmacı Gözlem Notları:** Süreç boyunca araştırmacılar, öğrencilerin yazarken gösterdikleri sözsüz davranışları ve dikkat çeken küçük tepkileri de not etmiştir.

Bu üç veri toplama aracı, araştırmada kullanılan beş form (Onam Formu, Demografik Form, Yazılı Anlatım Yönergesi, Görüşme Formu, Gözlem Formu) aracılığıyla standartlaştırılmış ve çalışmanın Ekler bölümünde sunulmuştur.

Veri Analizi

Elde edilen nitel verilerin çözümlenmesinde, veri setindeki anlam örüntülerini sistematik bir şekilde belirlemeye olanak tanıyan tematik analiz yöntemi benimsenmiştir (Braun ve Clarke, 2006). Analiz süreci, birbiriyle örtüşen şu aşamalardan oluşmuştur:

1. **Aşinalık:** Tüm veriler (yazılı metinlerin transkripsiyonları, görüşme kayıtları ve gözlem notları) defalarca okunarak genel bir hakimiyet kazanılmıştır.
2. **Kodlama:** Veri seti boyunca, duygusal yoğunluk, dil tercihi gerekçeleri, kültürel referanslar ve duygu düzenleme stratejilerini yansıtan ilk kodlar oluşturulmuştur.
3. **Tema Geliştirme:** Benzer kodlar bir araya getirilerek, çalışmanın bulgular bölümünde sunulan beş ana tema ve on üç alt tema yapılandırılmıştır.
4. **Karşılaştırmalı İnceleme:** Türkçe ve İngilizce metinler, duygusal sözcük yoğunluğu, sözdizimsel yapılar ve kullanılan metaforlar açısından karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Duygusal sözcük yoğunluğunun karşılaştırılması, iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak ve tematik analiz sürecinde oluşturulan duygu kategorileri (üzüntü, korku, mutluluk, öfke, yalnızlık, utanç, gurur gibi) üzerinden manuel kodlama ile gerçekleştirilmiştir. Analizde yalnızca açıkça duygu ifade eden kelimeler (örneğin, 'üzgünüm', 'korktum', 'mutluyum') sayıma dahil edilmiş; metaforik veya dolaylı duygu ifadeleri (örneğin, 'içim sıkıştı', 'yüküm hafifledi') ise tematik analiz kapsamında değerlendirilmiş ancak nicel yoğunluk analizine dahil edilmemiştir.

Kodlama uzlaşması, iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak yapılan kodlamaların karşılaştırılmasıyla hesaplanmış ve Miles ve Huberman'ın (2015) önerdiği doğrultuda %87 oranında uzlaşma sağlanmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel bir araştırma olması nedeniyle, çalışmanın bulgularının inandırıcılığını ve güvenilirliğini artırmak için Lincoln ve Guba (1985) tarafından önerilen dört strateji istikrarlı bir şekilde uygulanmıştır:

1. **Uzun Süreli Katılım:** Araştırmacılar, öğrencilerle dört hafta boyunca düzenli etkileşimde bulunarak güven ilişkisi kurmuş ve bağlamı derinlemesine anlamıştır.
2. **Veri Üçgenlemesi:** Yazılı anlatımlar, görüşmeler ve gözlem notları gibi farklı veri kaynakları bir arada kullanılarak bulguların tutarlılığı sınanmıştır.
3. **Katılımcı Teyiti:** Görüşmelerden elde edilen bulguların özeti, görüşülen öğrencilere sunularak yorumlarının doğruluğu teyit ettirilmiştir.
4. **Akran Debriefing (Görüş Alışverişi):** Analiz süreci ve ortaya çıkan temalar, nitel araştırma deneyimi olan ve çalışmaya dahil olmayan iki meslektaş ile tartışılarak dışsal bir denetime tabi tutulmuştur.

Etik İlkeler

Araştırmanın tüm aşamaları, Millî Eğitim Bakanlığının (2023b) "Bilimsel Araştırma Etik İlkeleri" doğrultusunda yürütülmüştür. Resmi veri toplama izinleri, ilgili BİLSEM Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğünden yazılı olarak alınmıştır. Tüm katılımcı öğrencilere ve velilerine araştırmanın amacı, süreci ve verilerin gizliliği hakkında detaylı bilgi verilmiş; yazılı bilgilendirilmiş onam formları imzalatılmıştır. Katılımcıların isimleri ve kimlikleri gizlenmiş, toplanan tüm veriler şifrelenerek güvenli bir şekilde muhafaza edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın veri analizi süreci, özel yetenekli öğrencilerin duygusal ifadelerinde Türkçe (L1) ve İngilizce (L2) arasında belirgin ve anlamlı bir işlevsel ayrışma olduğunu ortaya çıkarmıştır. Elde edilen veriler, birbiriyle bağlantılı beş ana tema altında toplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Ana temalar, alt temalar ve örnek katılımcı alıntıları.

Tema Kodu	Tema	Alt Anlam / Öz Nitelik	Temsil Edici Alıntı	Katılımcı
T1	Duygusal Yoğunluğun Dili (L1)	L1’de ham duygu, spontan ifade, yüksek içsel yük	"Kırıldığımda içimden ağlamak geliyor ama kimseye anlatmam."	Ö1
T1			"Kalbim sıkışıyor gibi oluyor, Türkçede daha çok hissediyorum."	Ö7
T2	Duygusal Sığınak Olarak L2	L2’de güven, yargısız alan, duygunun küçülmesi	"English makes me feel safe. My sadness becomes smaller."	Ö5
T2			"Türkçe yazınca herkes anlıyor gibi geliyor; İngilizce yazınca sadece ben biliyorum."	Ö3

T3	Kimliğin İki Yüzü: L1’de Aidiyet, L2’de Bireysellik	L1 → kolektif benlik, L2 → bireysel benlik	“Annem üzülmesin diye güçlü duruyorum.” (L1)	Ö2
T3			“I want to live my own story.” (L2)	Ö2
T4	Duygusal Düzenleme Stratejisi Olarak L2	L2’de bilişsel yeniden çerçeveleme, duygu yönlendirme	“I was sad, but I decided to focus on something good.”	Ö8
T4			“İngilizce yazınca düşüncelerim toparlanıyor.”	Ö5
T5	Yaratıcı Dönüşüm ve L1-L2 Arası Köprü	L2’de hikâyeleştirme, yeniden anlamlandırma	“Türkçede başlıyorum çünkü duygular orada doğuyor; İngilizce’de bitiriyorum çünkü orada sakinleşiyorum.”	Ö1
T5			“When I switch language, I switch my mood too.”	Ö5

Not: Tabloda yer alan alıntılar öğrencilerin Türkçe (L1) ve İngilizce (L2) üretimlerinden tematik analizle seçilmiş örneklerdir.

Tablo 1’de özetlenen bu tematik çerçeve, katılımcıların iki dilli duygusal ifadelerinde belirgin bir işlevsel ayrışma olduğunu ortaya koymaktadır. Bu temaların her biri, katılımcıların Türkçe (L1) ve İngilizce (L2) kullanımları arasındaki nitel farklılıkları yansıtmaktadır. Aşağıda, her bir tema katılımcı alıntıları ve karşılaştırmalı analizler eşliğinde detaylandırılmaktadır.

Tema 1: Duygusal Yoğunluğun Dili: L1’de Fırtına, L2’de Harita

Katılımcıların Türkçe ve İngilizce yazılı anlatımları arasındaki en çarpıcı fark, duygusal yoğunluk düzeyinde kendini göstermiştir. Türkçe metinler, öznel ve içe dönük bir anlatımla yazılmış, adeta duyguların ham ve filtrelenmemiş hâlini yansıtmaktaydı. Öğrenciler Türkçe yazarken kendilerini daha "doğrudan" ve "spontan" ifade ettiklerini belirtirken, İngilizcede "düşünerek" ve "dolaylı" yoldan yazdıklarını ifade etmişlerdir.

Nicel bir gösterge olarak, Türkçe metinlerde açık duygu sözcüklerinin ortalama sayısı 18 olarak hesaplanmış; İngilizce metinlerde ise bu sayının yaklaşık yarıya düştüğü görülmüştür. (Araştırmamızın nitel deseni gereği bu sayısal veri sadece destekleyici bir gösterge olup, genelleme amacı taşımaz.) Bu fark, öğrencilerin L1 ve L2’yi duygusal yoğunluk açısından farklı işlevlerle kullandıklarını somutlaştırmaktadır. Türkçe metinler "kalp", "içim", "korku", "anne", "dua", "yalnızlık" gibi içsel ve kültürel olarak yüklü sözcüklerle bezenmişken; İngilizce

metinlerde "think", "decide", "understand", "because" gibi bilişsel süreçlere işaret eden sözcükler ön plana çıkmıştır. Bu fark, öğrencilerin açıklamalarında da açık biçimde hissedilmektedir:

Ö1 (Türkçe): "Kırıldığımda içimden ağlamak geliyor ama kimseye anlatmam."

Ö1 (İngilizce): "When I feel sad, I prefer to think, not to tell anyone."

Ö7: "Bazı duygular İngilizceye sığmaz, bazıları da Türkçeye."

Tema 2: Duygusal Sığınak Olarak L2: Güvenlik ve Özgürlük Arayışı

Araştırmamızın en dikkat çekici bulgularından biri, İngilizcenin katılımcıların büyük bölümü tarafından açıkça bir "duygusal sığınak" olarak tanımlanmasıdır. Öğrenciler, İngilizce yazarken kendilerini daha "özgür", "güvende" ve "yargılanmamış" hissettiklerini dile getirmişlerdir. Burada dil, duygusal bir koruma zırhına dönüşmektedir.

Ö3: "Türkçe yazınca herkes anlıyor gibi geliyor, İngilizce yazınca sadece ben biliyorum, daha özel."

Ö5: "English makes me feel safe. My sadness becomes smaller in English."

Ö6: "Bazı şeyleri İngilizce yazınca daha az utaniyorum, sanki ben değilim anlatan."

Bu ifadeler, Dewaele'nin (2010) yabancı dilin duygusal mesafe yarattığına ilişkin bulgularıyla uyum göstermektedir. İngilizce, öğrencilere duygusal olarak zorlayıcı deneyimleri, kişisel kimliklerinden bir miktar ayırıştırarak, daha güvenli bir mesafeden işleme fırsatı sunan bir "psikolojik tampon alan" yaratmıştır.

Tema 3: Kimliğin İki Yüzü: L1'de Aidiyet, L2'de Bireysellik

Dil tercihleri, derinlemesine bir kimlik ve kültür katmanını da ortaya çıkarmıştır. Türkçe metinlerde aile, gelenek ve toplumsal bağlara dair ifadeler daha görünürken; İngilizce metinlerde öğrencilerin daha bireysel bir anlatı kurdukları görülmüştür. Bu durum, katılımcıların iki dil aracılığıyla adeta iki farklı benlik inşa ettiğini göstermektedir.

Ö2 (Türkçe): "Annem üzülmesin diye güçlü duruyorum." [Kolektif Sorumluluk]

Ö2 (İngilizce): "I want to live my own story, not someone else's." [Bireysel Özerklik]

Ö4 (Türkçe): "Bayramlarda dedemle camiye gideriz, o zaman huzur bulurum." [Kültürel Aidiyet]

Ö4 (İngilizce): "In English, I can write about myself without rules." [Kuralsız Bireysellik]

Bu ikili yapı, Cummins'in (2014) iki dilliliğin kimlik inşası üzerindeki dönüştürücü etkisini somutlaştırmakta; Türkçenin kolektif kimliği temsil ederken, İngilizcenin bireysel bir kimlik alanı açtığını göstermektedir.

Tema 4: Duygusal Düzenleme Stratejisi Olarak L2

İngilizce yazma süreci, öğrenciler için aynı zamanda bir duygu düzenleme pratiğine dönüşmüştür. İngilizce metinlerde, olumsuz duyguları yumuşatmak ve bilişsel bir kontrol sağlamak amacıyla "but", "so", "maybe", "I decided" gibi duygu düzenleyici bağlaç ve ifadelerin sistematik olarak daha sık kullanıldığı gözlemlenmiştir.

Ö8 (Türkçe): "Ağladım ama içim hâlâ dolu." [Duygusal Doyumsuzluk]

Ö8 (İngilizce): "I was sad, but I decided to focus on something good." [Bilişsel Yeniden Yönlendirme]

Bu stratejiler, Vygotsky'nin (1986) dilin "düşünceyi ve duyguyu düzenleyen araç" olduğu görüşünü doğrular niteliktedir. İngilizce, öğrencilere duygusal fırtınalarını bir "harita" yardımıyla yönlendirebilecekleri bilişsel bir çerçeve sunmuştur.

Tema 5: Yaratıcı Dönüşüm ve L1-L2 Arası Köprü

Son olarak, öğrenciler iki dil arasında geçiş yaparken yalnızca duygusal bir rahatlama değil, aynı zamanda yaratıcı bir dönüşüm deneyimlemişlerdir. Bazı öğrenciler, duygusal bir konuyu Türkçe başlatıp İngilizce bitirerek, süreci bir "anlama" ve "aşma" eylemine dönüştürmüşlerdir.

Ö1: "Türkçe'de başlıyorum çünkü duygular orada doğuyor; İngilizcede bitiriyorum çünkü orada sakinleşiyorum."

Ö5: "When I switch language, I switch my mood too."

Ö6: "Türkçede her şey karışıyor, ama İngilizcede sanki puzzle'ı tamamlıyorum."

Bu dilsel geçişler, Dabrowski'nin (1964) "pozitif ayrışma" sürecinde içsel çatışmaların yaratıcı bir çözüme dönüşmesiyle paralellik göstermektedir. İki dilin etkileşimi, bilişsel esnekliği artırarak öğrencilerin duygusal materyali yeniden yapılandırmalarına ve yaratıcı bir çıkış bulmalarına olanak tanımıştır.

Katılımcıların sergilediği bu tematik örüntülerin dağılımı Tablo 2'de özetlenmektedir.

Tablo 2. Katılımcı profilleri ve tematik baskınlık dağılımı

Kod	Cinsiyet	Yaş	İngilizce Düzeyi	Baskın Tema(lar)	Yan Tema(lar)
Ö1	Kız	12	Orta A2/B1	T1 (Duygusal Yoğunluk)	T5 (Yaratıcı Dönüşüm)
Ö2	Erkek	11	Başlangıç A/1	T2 (Duygusal Sığınak)	T3 (Kimlik İnşası)
Ö3	Erkek	12	Orta A2/B1	T3 (Kimlik İnşası)	T2 (Duygusal Sığınak)

Ö4	Kız	11	Başlangıç	T1 (Duygusal Yoğunluk)	---
Ö5	Kız	13	İleri B/1+	T4 (Duygusal Düzenleme)	T5 (Yaratıcı Dönüşüm)
Ö6	Erkek	12	Orta A2/B1	T3 (Kimlik İnşası)	---
Ö7	Kız	11	Başlangıç	T5 (Yaratıcı Dönüşüm)	T2 (Duygusal Sığınak)
Ö8	Kız	12	Orta A2/B1	T4 (Duygusal Düzenleme)	T2 (Duygusal Sığınak)

Not: Bu tablo, katılımcıların yazılı anlatım görevleri, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve araştırmacı gözlem notları birlikte değerlendirilerek oluşturulmuştur. Baskın tema, katılımcının ifadelerinde en belirgin şekilde öne çıkan temayı; yan tema ise ikincil düzeyde destekleyici temayı ifade etmektedir..

Tablo 2'nin de gösterdiği gibi, katılımcıların bireysel profilleri ile tematik eğilimleri arasında anlamlı bir çeşitlilik bulunmaktadır. Örneğin, İngilizce düzeyi ileri olan Ö5 ve Ö8 gibi katılımcılarda duygusal düzenleme (T4) ön plana çıkarken, kimlik inşası (T3) teması daha çok orta düzeydeki öğrencilerde baskınlık göstermiştir. Bu bireysel dağılım, temaların birbiriyle olan dinamik ilişkisini de beraberinde getirmiştir. Araştırmada ortaya çıkan bu beş ana temanın birbirleriyle olan kavramsal ilişkisini göstermek üzere bir model Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Temalar arası kavramsal model

Tema Kodu	Tema	Diğer Temalarla İlişkisi
T1	Duygusal Yoğunluğun Dili (L1)	L1'de duygu yükünün artması, öğrencileri L2'ye geçerek duygu mesafesi aramaya yöneltir (T2). Yüksek yoğunluk, bazı öğrencilerde kimliksel sıkışmayı tetikleyerek L2'de bireysel ifade alanına geçişle ilişkilidir (T3).
T2	Duygusal Sığınak Olarak L2	L2'de güvenlik ve mesafe duygusu, duygusal düzenleme süreçlerini kolaylaştırır (T4). Aynı zamanda öğrencilerin L1'den kaçınarak kimliksel özgürlük alanı hissetmesine katkı sağlar (T3).
T3	Kimliğin İki Yüzü: L1'de Aidiyet, L2'de Bireysellik	L1'in kolektif, L2'nin bireysel kimlik alanı olması; duygusal düzenlemeyi (T4) ve yaratıcı dönüşümü (T5) destekleyen temel zemin oluşturur.

T4	Duygusal Düzenleme Stratejisi Olarak L2	L2'nin bilişsel yeniden çerçeveleme sağlaması, duygu yoğunluğunu azaltır (T1 ile ters ilişki) ve sığınak işlevini güçlendirir (T2). Düzenleme arttıkça yaratıcı yeniden anlamlandırma süreçleri (T5) kolaylaşır.
T5	Yaratıcı Dönüşüm ve L1- L2 Arası Köprü	T5, tüm temaların ortak kesişimidir: L1'de başlayan yoğun duygu (T1), L2'de güvenli alan (T2) ve bireysel kimlik (T3) ile buluşur; duygusal düzenleme (T4) sayesinde yeniden yapılandırılarak yaratıcı biçime dönüşür.

Not: Model, araştırmada elde edilen temaların kendi içindeki geçişkenliği ve iki dil arasında ortaya çıkan duygusal-bilişsel farkların bütüncül bir çerçeveye oturduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, özel yetenekli öğrencilerin duygusal ifadelerinde Türkçe (L1) ve İngilizce (L2) arasında belirgin bir işlevsel ayrışma olduğunu göstermiştir. Bulgular, yabancı dilin bu öğrenciler için yalnızca bir akademik araç değil, aynı zamanda duygusal yükü düzenleyen bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

1. L1 ve L2'nin Duygusal İşlev Farkı

Türkçe metinlerdeki yüksek duygusal yoğunluk, L1'in otantik, filtrelenmemiş ve kültürel olarak kök salmış bir ifade alanı sunduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgu, Pavlenko'nun (2005) L1'in duygusal belleğe doğrudan bağlandığı yönündeki tespitleriyle uyumludur. Buna karşın İngilizcede bilişsel süreç odaklı sözcüklerin öne çıkması, L2'nin Dewaele'nin (2010) açıkladığı biçimde bir duygusal mesafe yaratarak düzenleyici bir çerçeve sağladığını göstermektedir.

2. Yabancı Dilin "Duygusal Sığınak" İşlevi

Öğrencilerin İngilizce yazarken daha güvende, özgür ve daha az yargılanmış hissettiklerini belirtmeleri, L2'nin edilgen bir uzaklaşma alanından ziyade aktif bir öz-düzenleme stratejisine dönüştüğünü göstermektedir. Bu bulgu, Dewaele ve Nakano'nun (2013) travmatik içeriklerin yabancı dilde daha rahat ifade edildiğini gösteren tespitlerini desteklemektedir. Çalışma bağlamında L2, öğrencilerin duygusal baskıdan geçici olarak uzaklaştığı bir "psikolojik tampon" işlevi görmüştür.

3. İki Dillilik ve Kimlik Geçişkenliği

Cummins'in (2014) iki dilliliğin kimlik üzerindeki dönüştürücü rolüne dair görüşleriyle uyumlu olarak, öğrencilerin Türkçede kolektif aidiyet odaklı, İngilizcede ise daha bireysel bir benlik tasarımı geliştirdiği görülmektedir. Bu ikili

yapı, özel yetenekli öğrencilerin hem duygusal yoğunluklarını hem de kimliksel ihtiyaçlarını iki dil arasında farklı modlarda deneyimlediklerini göstermektedir.

4. Dilin Duygu Düzenleme Aracı Olarak Kullanılması

İngilizce metinlerde “but”, “so”, “I decided” gibi bilişsel yeniden çerçeveleme ifadelerinin daha sık kullanılması, L2’nin duygusal içeriğin kontrol altına alındığı bir düzenleme alanına dönüştüğünü göstermektedir. Bu sonuç, Gross’un (1998) duygu düzenleme modelindeki yeniden çerçeveleme mekanizmasıyla uyumludur. Öğrenciler İngilizceye geçerek duygusal tepkiyi bilişsel düzeyde yeniden yapılandırmışlardır.

5. Yaratıcı Dönüşüm ve Diller Arası Geçiş

Bazı öğrencilerin anlatıya Türkçe başlayıp İngilizce devam etmeleri, iki dilli yazmanın bir “duygusal dönüşüm süreci” olarak kullanıldığını göstermektedir. Bu geçiş, Dabrowski’nin (1964) pozitif ayrışma kuramında açıklanan içsel gerilimlerin yapıcı dönüşümüne benzer bir işlev taşımaktadır. İki dil, bir duygunun hem yoğunluğunu yaşama hem de anlamlandırarak işleme fırsatı sunmuştur.

Genel Değerlendirme

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, özel yetenekli öğrenciler için iki dilliliğin entegre bir duygu-biliş sistemi olarak işlev gördüğü söylenebilir.

SONUÇ

Bu nitel durum çalışması, özel yetenekli öğrencilerin duygusal ifade biçimlerinde anadil (L1-Türkçe) ile yabancı dil (L2-İngilizce) arasında belirgin bir işlevsel ve psikolojik ayrışma olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, İngilizcenin öğrenciler için yalnızca bir akademik araç değil, aynı zamanda duygusal mesafeyi artırarak güvenlik, gizlilik ve bilişsel kontrol sağlayan bir ifade alanına dönüştüğünü göstermiştir. Buna karşılık Türkçe, duygusal yoğunluğun doğrudan, filtresiz ve kültürel bağlamıyla bütünleşik biçimde ortaya çıktığı bir aidiyet alanı işlevi görmüştür. Bir katılımcının “Türkçe fırtına, İngilizce harita” metaforu, iki dil arasındaki bu işlevsel dengeyi anlamlı bir biçimde özetlemektedir.

Ortaya çıkan bu ikili yapı, iki dilliliğin özel yetenekli öğrencilerin duygusal dünyasında bir denge mekanizması olarak işlediğini göstermektedir. İngilizce, Dewaele’nin Duygusal Uzaklaştırma Hipotezi ile uyumlu biçimde duygusal yükü düzenleyen bir aracıya dönüşürken; Türkçe, içsel yoğunluğun ve kültürel belleğin taşıyıcısı olarak işlev görmüştür. Bu bulgu, dil eğitiminin salt dilbilgisel yeterlikten ibaret olmadığını, öğrencinin bilişsel, duygusal ve sosyal bütünlüğünü gözetten psikodilbilimsel bir yaklaşım gerektirdiğini açıkça ortaya koymaktadır. Aynı duygusal temanın iki dilde ifade edilmesi, iki dilli duygu günlükleri tutulması veya öğrencilerin hangi dili hangi duygusal durumda tercih ettiklerine yönelik farkındalık çalışmaları gibi uygulamalar, bu pedagojik dönüşümün somut adımlarını oluşturabilir.

Elde edilen sonuçlar, yabancı dil eğitiminin BİLSEM gibi kurumlarda öğrencilerin duygusal zorluklarını yönetmelerine, öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerine ve yaratıcı ifade kapasitelerini artırmalarına katkı sağlayan güçlü bir destek mekanizmasına dönüştürülebileceğini göstermektedir. Bu çerçevede iki dillilik, özel yetenekli öğrencilerin içsel dünyalarını düzenlemede pedagojik bir fırsat olarak yeniden ele alınmalı; dil öğretimi programları, öğrencinin bütünsel refahını merkeze alan psikodilbilimsel bir bakış açısıyla tasarlanmalıdır.

ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen bulgular, özel yetenekli öğrencilerin iki dili farklı duygusal işlevlerle kullandığını ortaya koymuştur. Türkçe, öğrencilerin daha içsel ve yoğun duyguları doğrudan ifade ettikleri bir alan olurken; İngilizce, zorlayıcı veya hassas temaları daha kontrollü, daha mesafeli ve daha güvenli hissettikleri bir çerçevede ifade etmelerini sağlamıştır. Bu sonuçlar hem dil öğretimi hem de öğrencilerin duygusal gelişimini destekleyen uygulamalar açısından dikkate alınması gereken bazı noktalar sunmaktadır.

1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, öğrencilerin iki dili birbirinin yerine değil, birbirini tamamlayan iki farklı duygusal alan olarak kullanmalarındır. Bu durum, dil öğretiminde öğrencilerin yalnızca kelime ya da yapı öğrenen bireyler olmadığı; aynı zamanda iki dil üzerinden farklı duygusal düzenleme stratejileri geliştirdikleri gerçeğini ön plana çıkarır. Bu nedenle öğretmenlerin, özellikle duygu temalı yazma ve anlatma etkinliklerinde öğrencilerin iki dili farklı amaçlarla kullanabileceğini gözetmesi yararlı olabilir. Aynı temanın iki dilde işlenmesi, öğrencinin kendi duygusal tonunu keşfetmesine ve diller arası geçişin duygu düzenleme üzerindeki etkisini fark etmesine yardımcı olabilir.

Araştırmada bazı öğrenciler İngilizceyi “daha güvenli” bir alan olarak tanımlamıştır. Bu durum, yabancı dilin zaman zaman duygusal baskıyı azaltıcı bir işlev üstlenebildiğini göstermektedir. Bu nedenle öğretmenlerin, öğrencilerin hassas temaları hangi dilde ifade etmeyi tercih ettiklerine dikkat etmesi önemlidir. Öğrencinin duygusal olarak zorlandığı bir konuda İngilizceyi seçmesi, kaçınma değil; daha kontrollü anlatım isteğinin bir göstergesi olabilir. Bu farkındalık, sınıf içi iletişimin niteliğini güçlendirebilir ve öğrencilerin kendilerini ifade etme yollarını çeşitlendirebilir.

Çalışmada dikkat çeken bir diğer nokta, İngilizce yeterlik düzeyi düşük olan öğrencilerin dahi yabancı dili bir tür duygusal mesafe alanı olarak kullanabilmesidir. Bu durum, duygusal ifade sürecinde dil yeterliğinin tek belirleyici olmadığını; düşük yeterliğin bile kimi öğrencilerde koruyucu bir psikolojik uzaklık sağlayabildiğini göstermektedir. Bu nedenle öğretmenlerin, öğrencilerin dilsel düzeyinden bağımsız olarak kısa, doğal ve düşük bilişsel yük içeren İngilizce ifadelerle duygu aktarımını mümkün kılan etkinlikler planlaması önerilmektedir.

İki dillilik bağlamında ortaya çıkan duygusal örüntüler, öğrencilerin kimlik gelişimi açısından da dikkat çekici bir boyut sunmaktadır. Katılımcılar Türkçeyi daha çok aidiyet, kültürel bağ ve içsel yoğunlukla ilişkilendirirken; İngilizceyi bağımsızlık, bireysellik ve duygusal mesafe ile eşleştirebilmektedir. Bu ayrımın belirginleşmesi, öğretmenlere öğrencilerin dil kullanımına yansıyan duygusal yönelimlerini yüzeysel değil, işlevsel düzeyde değerlendirme olanağı tanımaktadır. Dil temelli duygu çalışmalarının sınıf içinde sistematik ve güvenli biçimde uygulanması ise özel yetenekli öğrencilerin hem anadilde hem de yabancı dilde kendilerini ifade ederken daha kontrollü, farkındalıklı ve bütüncül bir yaklaşım geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

2. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu çalışma, tek bir kurumda ve sınırlı bir yaş grubunda yürütülmüştür. Farklı bölge, yaş, sosyo-kültürel çevre ve özel yetenek türlerine sahip öğrencilerle yapılacak araştırmalar, iki dilliliğin duygusal yönüne ilişkin karşılaştırmalı bir bakış sağlayabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki öğrencilerde duygusal yoğunluğun arttığı bilindiğinden, daha geniş örneklemelerde yapılacak çalışmalar bu temanın yaşla birlikte nasıl değiştiğini anlamaya yardımcı olabilir.

İki dilli yazılı metinlerin doğal dil işleme, duygu analizi ve semantik ağ çözümleri gibi tekniklerle incelenmesi, öğrencilerin sözcük seçimleri ile duygusal ton arasındaki ilişkiyi daha nesnel biçimde ortaya koyabilir. Uzunlamasına araştırmalar ise öğrencilerin zaman içindeki dil-tercih eğilimlerini, duygusal düzenleme stratejilerindeki değişimi ve iki dil arasındaki duygusal mesafenin nasıl geliştiğini izleme fırsatı sunabilir.

Son olarak, öğrenci ifadelerinin yanı sıra öğretmen gözlemleri, veli görüşmeleri veya psikolojik danışman değerlendirmelerini içeren çoklu veri kaynaklarıyla yürütülecek çalışmalar, iki dilliliğin duygusal yönünü daha bütüncül bir çerçevede ele almayı mümkün kılacaktır.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sonuçları, nitel bir durum çalışmasının doğası gereği belirli sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Çalışma, Malatya ilinde bulunan bir BİLSEM’de öğrenim gören sınırlı sayıdaki öğrenciyle yürütülmüştür. Örneklem sayısının küçük olması, bulguların genellenmesini değilse de belirli bir bağlamı derinlemesine anlamayı mümkün kılmaktadır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar, benzer özelliklere sahip öğrencilerle ilgili yapılacak çalışmalar bakımından yol gösterici niteliktedir; ancak farklı kurum, yaş grubu veya sosyo-kültürel çevrelerde yürütülecek çalışmalarla desteklenmesi yararlı olacaktır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, öğrencilerin İngilizce yeterlik düzeylerinin farklılık göstermesidir. Bazı öğrenciler temel düzeyde İngilizce bilgisine sahip olsa da bu çalışma dilsel doğruluktan çok duygusal içeriğin aktarımına odaklandığı için bu çeşitlilik araştırmanın kapsamı içinde kabul edilmiştir. Bununla birlikte, daha homojen veya daha geniş bir dil yeterlik dağılımına sahip örneklemelerle yapılacak

alışmalar iki dilliliğın duygusal yönlerine ilişkin daha ayrıntılı karşılaştırmalar sunabilir.

Veriler, öğrencilerin yazılı anlatımları, görüşmeleri ve sınırlı süreli gözlemler üzerinden toplanmıştır. Duygusal ifade, bağlama ve zamana oldukça duyarlı bir olgudur; öğrencilerin farklı günlerde ya da farklı ruh hâllerinde verebilecekleri tepkiler bu çalışmada tam olarak izlenememiştir. Benzer biçimde, öğrencilerin konuşma dilindeki duygusal tercihler bu araştırmanın kapsamına dâhil edilmediğı için sözlü ifadelerin iki dilli duygusal yapıyı nasıl yansıttığı ayrıca incelenmelidir.

Son olarak, araştırmanın gözlemci rolü her ne kadar dikkatle yönetilmiş olsa da nitel araştırmalarda araştırmanın yorumlayıcı konumu bütünüyle dışlanamaz. Bu durum, nitel araştırmaların doğasında olan yorumlayıcı konumun getirdiğı bir sınırlılıktır ve araştırma etiğı çerçevesinde yönetilmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın yürütölmesine gönüllü olarak katkı sunan Battalgazi Bilim ve Sanat Merkezi öğrencilerine ve velilerine teşekkür ederiz. Ayrıca, veri toplama ve uygulama sürecinde destek sağılayan kurum yönetimine ve çalışma sürecinde görüş ve önerileriyle katkıda bulunan meslektaşlarımıza minnettarız.

ACKNOWLEDGMENTS

We extend our sincere gratitude to the students and families of Battalgazi Science and Art Center for their voluntary participation. We also thank the school administration for their support during the data collection process, as well as the colleagues who provided valuable feedback throughout the development of this study.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazarlar, bu çalışma kapsamında herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan ederler.

CONFLICT OF INTEREST STATEMENT

The authors declare that there is no conflict of interest related to the design, implementation, analysis, or reporting of this study.

ETİK BEYAN

Bu çalışma, Millî Eğıtım Bakanlığının (MEB) etik ilkeleri ve Battalgazi Bilim ve Sanat Merkezi'nin kurumsal yönergeleri doğrultusunda yürütölmüştür. Araştırmaya katılım gönüllölük esasına dayanmaktadır; tüm öğrenciler ve veliler veri toplama sürecinden önce bilgilendirilmiş onam vermiştir. Araştırma sürecinde kişisel bilgi toplanmamış veya kimlik belirleyici veri kaydedilmemiştir. Çalışma, kurumun etik prosedürleri çerçevesinde onaylanmıştır.

ETHICAL APPROVAL STATEMENT

This study was conducted in accordance with the ethical standards of the Ministry of National Education (MEB) and the institutional guidelines of Battalgazi Science and Art Center. Participation was voluntary, and informed consent was obtained from all students and their guardians prior to data collection. No personally identifiable information was collected or reported. The study received approval within the institution's ethical procedures.

4. YAZAR KATKILARI

Mehmet Karaşahin: Kavramsallaştırma, yöntem geliştirme, İngilizce veri toplama, analiz doğrulama, yazım-gözden geçirme ve düzenleme.

Orhan Yücel: Kavramsallaştırma, Türkçe veri toplama, tematik analiz, orijinal taslak yazımı, görselleştirme, proje yönetimi.

Her iki yazar da çalışmanın son hâlini okuyup onaylamıştır.

AUTHOR CONTRIBUTION STATEMENT

Mehmet Karaşahin: Conceptualization, methodology, L2 data collection, analysis validation, writing - review & editing.

Orhan Yücel: Conceptualization, L1 data collection, thematic analysis, writing - original draft, visualization, project administration.

Both authors have read and approved the final version of the manuscript.

KAYNAKÇA

- Ataman, A. (2007). Üstün zekâlılar ve üstün yetenekliler. S. Eripek (Ed.), *Özel eğitim içinde* (ss. 172-194). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Bakhtin, M. M. (1981). *The dialogic imagination: Four essays*. University of Texas Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Caldwell-Harris, C. L. (2015). Emotionality differences between a native and foreign language: Theoretical implications. *Frontiers in Psychology*, 6, 437. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00437>
- Cummins, J. (2014). *Language, power and pedagogy: Bilingual children in the crossfire*. Multilingual Matters.
- Dabrowski, K. (1964). *Positive disintegration*. Little, Brown.
- Daniels, H. (2001). *Vygotsky and pedagogy*. Routledge.
- Davaslıgil, Ü. (2012). *Türkiye'de üstün zekâlı eğitimi: BİLSEM modeli*. Pegem Akademi.
- Dewaele, J. M. (2010). *Emotions in multiple languages*. Palgrave Macmillan.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Mendaglio, S. (2012). *Dabrowski's theory of positive disintegration: A voice for the gifted*. Great Potential Press.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2015). *Nitel veri analizi* (S. Altun & A. S. Ak, Çev. Ed.). Pegem Akademi. (Orijinal çalışma yayın tarihi 1994).
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023a). *Bilim ve sanat merkezleri yönergesi*. <https://www.mevzuat.gov.tr/gov.tr/> adresinden 1 Kasım 2025 tarihinde erişilmiştir.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023b). *Bilimsel araştırma ve yayın etiği yönergesi*. <https://www.mevzuat.gov.tr/> adresinden 1 Kasım 2025 tarihinde erişilmiştir.

- Patton, M. Q. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev. Ed.). Pegem Akademi. (Orijinal çalışma yayın tarihi 2015).
- Pavlenko, A. (2005). *Emotions and multilingualism*. Cambridge University Press.
- Pavlenko, A. (2014). *The bilingual mind and what it tells us about language and thought*. Cambridge University Press.
- Piechowski, M. M. (2016). Üstün yeteneklilerde duygusal yoğunluk: Dabrowski'nin aşırı duyarlılık kuramı. S. R. Leana (Ed.), *Üstün yeteneklileri anlamak: Kuram ve uygulama* içinde (ss. 145-170). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Renzulli, J. S. (2012). Reexamining the role of gifted education and talent development for the 21st century. *Gifted Child Quarterly*, 56(3), 150-159. <https://doi.org/10.1177/0016986212444901>
- Sak, U. (2016). *Üstün zekâlılar: Özellikleri, tanılamaları, eğitimleri*. Vize Yayıncılık.
- Silverman, L. K. (2013). *Giftedness 101*. Springer Publishing Company.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. MIT Press.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2022). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (13. baskı). Seçkin Yayıncılık.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş ve Kuramsal Çerçeve

Özel yetenekli bireylerin psikolojik yapılanması, bilişsel üstünlüklerinin ötesine geçen ve Dabrowski'nin aşırı duyarlılıklar kuramında tanımlanan yoğun duygusal deneyimlerle şekillenir. Bu derin duygusal yoğunluk, akranlarından ayrılan karmaşık içsel yaşamı beraberinde getirir ve genellikle eğitim yaklaşımlarında yeterince ele alınmaz. Bu çalışma, dilin, Vygotsky'nin işaret ettiği gibi, zihinsel işlevlerin ve duygusal deneyimlerin yapılandırılması ve düzenlenmesindeki kilit rolünü araştırmaktadır.

Psikodilbilim alanındaki temel hipotezlerden biri olan "Duygusal Uzaklaştırma Hipotezi" (Dewaele, 2010; Caldwell-Harris, 2015), ikinci dilin (L2) anadile (L1) kıyasla daha düşük bir duygusal rezonansa sahip olduğunu öne sürer. Bu mekanizma, bireye travmatik veya yüksek yoğunluklu duygusal konuları daha az stresle ifade etme imkânı sunarak potansiyel bir duygusal "kalkan" sağlar. Araştırmamız, duygusal yoğunluğu yüksek özel yetenekli BİLSEM öğrencilerinde (10-12 yaş) bu dilsel-duygusal ayrımın nasıl ortaya çıktığını incelemektedir. Çalışmanın teorik sentezi, üç ana hipotez üzerine kuruludur: 1) Dabrowski'nin duygusal yoğunluklarının, Dewaele'nin önerdiği dilsel mesafeye olan ihtiyacı artırması, 2) Vygotsky'nin dilin bilişsel düzenleyici işlevi uyarınca L2'nin duygusal kontrol aracı olarak kullanılması ve 3) Pavlenko ve Cummins'in çalışmaları doğrultusunda L1 ve L2'nin bireyde farklı "benlik" ve "aidiyet" algılarını temsil etmesidir.

Yöntem

Bu nitel durum çalışması, Malatya'da bulunan bir Bilim ve Sanat Merkezinde (BİLSEM) öğrenim gören, 10-12 yaş aralığındaki 8 özel yetenekli öğrenciyle yürütülmüştür. Katılımcılar, amaçlı (ölçüt) örnekleme ile seçilmiş; temel düzeyde İngilizce yazılı ifade becerisine sahip olmaları ve duygusal içerikli yazma görevlerine gönüllü olmaları ölçüt olarak belirlenmiştir. Etik kurul onayları ve veli izinleri alınmıştır.

Veri toplama, üç farklı araçla gerçekleştirilmiştir:

1) Yazılı Anlatım Görevleri: Öğrencilerden aynı duygusal tema (üzüntü, öfke gibi yoğun duygular) üzerine ardışık olarak hem Türkçe hem de İngilizce olarak anlatı, kısa şiir veya günlük benzeri formatlarda metinler yazmaları istenmiştir.

2) Yarı Yapılandırılmış Bireysel Görüşmeler: Dil tercihlerinin gerekçeleri ve iki dilde yazarken hissedilenler üzerine derinlemesine sorular sorulmuştur.

3) Araştırmacı Gözlem Notları: Sözsüz davranışlar ve dil değişim anları kaydedilmiştir. Elde edilen veriler, Braun ve Clarke'ın altı aşamalı tematik analiz yöntemiyle sistematik olarak çözümlenmiştir. Analiz sürecinde, iki bağımsız kodlayıcıyla bulguların güvenilirliği sağlanmıştır. Nicel bir gösterge olarak, Türkçe metinlerdeki açık duygu sözcüklerinin ortalama sayısı (18), İngilizce metinlerdeki sayının yaklaşık yarıya düştüğü (9) görülmüştür.

Bulgular ve Tartışma

Analizler, özel yetenekli öğrencilerin duygusal ifadelerinde Türkçe (L1) ve İngilizce (L2) arasında belirgin ve anlamlı bir işlevsel ayrışma olduğunu, yabancı dilin bu öğrenciler için yalnızca akademik bir araç değil, aynı zamanda duygusal yükü düzenleyen stratejik bir alan olduğunu göstermektedir.

1. Duygusal Yoğunluğun Dili ve Sığınak İşlevi:

Türkçe metinler, Pavlenko'nun tespitiyle uyumlu olarak, ham, otantik ve filtrelenmemiş duygusal yoğunluk yansıtmış; anadilde işlenme, duygusal rezonansı artırmıştır. Buna karşılık İngilizce, Dewaele'nin hipotezini destekler biçimde, aktif bir "duygusal sığınak" işlevi görmüştür. Katılımcılar, İngilizce yazarken kendilerini sosyal yargıdan ve içsel baskıdan daha uzak hissederek güvenlik ve gizlilik algılamışlardır. Bir öğrencinin *"English makes me feel safe. My sadness becomes smaller in English"* ifadesi, L2'nin Dabrowski'nin yoğunluğundan kaynaklanan duygusal yükü hafifleten bir "psikolojik tampon" yarattığını güçlü bir şekilde destekler.

2. Düzenleme Stratejisi Olarak L2 ve Kimlik Geçişkenliği:

İngilizce yazma, aynı zamanda gelişmiş bir duygu düzenleme pratiğine dönüşmüştür. L2 metinlerinde *"I decided"*, *"however"* ve *"but"* gibi bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive

reframing) ifadelerinin sistematik olarak daha sık kullanılması, öğrencilerin duygusal tepkileri bilinçli ve bilişsel düzeyde yeniden yapılandırıldığını gösterir; bu da L2'nin Vygotsky'nin işaret ettiği dışsal düzenleme aracı olarak kullanıldığını doğrular. Cummins'in modeliyle uyumlu olarak, Türkçe metinlerde kolektif aidiyet temaları öne çıkarken, İngilizce metinler bireysel hedefler ve özerklik vurgulayarak daha bireysel bir kimlik alanı açmıştır. Bu durum, dilin yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda öğrencilerin farklı benlik yönelimlerini ortaya koyan bir kimlik sahası olduğunu göstermektedir.

3. Yaratıcı Dönüşüm: Fırtına ve Harita Metaforu:

Bu işlevsel ayrışma, bir katılımcının kullandığı güçlü bir metaforla özetlenmiştir: "Türkçe fırtına, İngilizce harita". Türkçe, duygusal yoğunluğu yüksek, spontan bir başlangıç alanı sunarken; İngilizce, duyguları mesafeli ve kontrollü biçimde düzenlemeye imkân veren bilişsel bir çerçeve işlevi görmüştür. Bazı öğrencilerin anlatıya Türkçe başlayıp duygusal bir çıkmazı İngilizce bitirmesi, bu dilsel geçişin Dabrowski'nin kuramına paralel bir "duygusal dönüşüm süreci" olarak kullanıldığını göstermektedir. Bu sonuç, öğrencilerin yalnızca duygusal süreçleri üzerinde değil, aynı zamanda bu süreçleri hangi dil aracılığıyla yönlendireceklerine dair de artan bir duygu düzenleme ve dilsel strateji farkındalığı geliştirdiğine işaret etmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu nitel durum çalışması, Türkiye bağlamında özel yeteneklilerde iki dilliliğin duygusal işlevine dair literatürdeki boşluğu doldurmaktadır. Çalışma, özel yetenekli öğrenciler için yabancı dilin, yalnızca akademik bir gereklilik değil, aynı zamanda stratejik bir "duygusal denge mekanizması" olarak işlediğini kanıtlamıştır. Elde edilen bu bulgular, alandaki sınırlı sayıdaki araştırmaya özgün ve kuramsal açıdan güçlü bir katkı sunmaktadır.

Türkçe, duygusal yoğunluğun otantik ve doğrudan ifade edildiği bir "içsel aidiyet alanı" sunarken; İngilizce, duyguları düzenlemek, sosyal yargıdan kaçınmak ve bireysel kimlik alanı keşfetmek için kullanılan bir "psikolojik düzenleme alanı" yaratmıştır. Bu bulgular, BİLSEM gibi kurumlarda dil eğitiminin odağını, öğrencilerin bütünsel refahını merkezine alan psikodilbilimsel bir pedagoji anlayışıyla yeniden kurgulanması gerektiğini gösterir. Öğretmenlerin, aynı duygusal temayı iki dilde işleme ve diller arası geçişin duygusal düzenleme üzerindeki etkisini fark etme gibi etkinliklerle öğrencilerin duygusal dayanıklılığını ve öz-düzenleme becerilerini desteklemesi önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction and Theoretical Framework

The psychological constitution of gifted individuals is shaped by intense emotional experiences, which extend beyond their cognitive superiority and are defined by Dabrowski's theory of overexcitabilities. This profound emotional intensity leads to a complex inner life that sets them apart from their peers and is often inadequately addressed in educational approaches. This study investigates the key role of language, as indicated by Vygotsky, in the structuring and regulation of mental functions and emotional experiences.

One of the core hypotheses in the field of psycholinguistics, the "Emotional Distancing Hypothesis" (Dewaele, 2010; Caldwell-Harris, 2015), proposes that a second language (L2) carries a lower emotional resonance compared to the native language (L1). This mechanism provides individuals with a potential emotional "shield", offering the opportunity to express traumatic or highly intense emotional topics with less stress. Our research examines how this linguistic-affective differentiation manifests in highly emotionally intense gifted students (aged 10–12) at a Science and Art Center (BİLSEM). The theoretical synthesis of the study rests on three main hypotheses: 1) Dabrowski's emotional intensities increase the need for the linguistic distance suggested by Dewaele, 2) L2 is used as a tool for emotional control, in accordance with Vygotsky's cognitive regulatory function of language, and 3) L1 and L2 represent different perceptions of "self" and "belonging" in the individual, consistent with the work of Pavlenko and Cummins.

Method

This qualitative case study was conducted with 8 gifted students aged 10–12 attending a Science and Art Center (BİLSEM) in Malatya, Turkey. Participants were selected via purposive (criterion) sampling; the criteria were having basic-level English written expression skills and volunteering to undertake emotionally charged writing tasks. Ethical committee approvals and parental consents were meticulously obtained.

Data collection was achieved through three different tools to create a rich data set:

1) Written Expression Tasks: Students were asked to write texts consecutively in both Turkish and English, in narrative, short poem, or journal-entry-like formats, on the same emotional theme (intense emotions such as sadness or anger).

2) Semi-Structured Individual Interviews: In-depth questions were asked regarding the rationale for their language preferences and their feelings while writing in both languages.

3) Researcher Observation Notes: Non-verbal behaviors and language-switching moments during the writing process were recorded. The collected data were systematically analyzed using Braun and Clarke's six-phase thematic analysis method. The reliability of the findings was ensured by using two independent coders during the analysis process. As a quantitative indicator, the average number of explicit emotion words in the Turkish texts (18) was found to be approximately half the number in the English texts (9).

Findings and Discussion

The analyses revealed a clear and significant **functional differentiation** between Turkish (L1) and English (L2) in the emotional expressions of gifted students, suggesting that the foreign language is not only an academic tool for these students but also a strategic domain for regulating emotional load.

1. Language of Emotional Intensity and the Function of Sanctuary:

Turkish texts, consistent with Pavlenko's findings, reflected raw, authentic, and unfiltered emotional intensity; processing emotional content in the native language amplified the emotional resonance. In contrast, English functioned as an active "emotional sanctuary", supporting Dewaele's hypothesis. Participants felt safer and perceived security and privacy when writing in English, feeling more distant from social judgment and internal pressure. One student's statement, *"English makes me feel safe. My sadness becomes smaller in English"*, strongly supports that L2 creates a "psychological buffer" that alleviates the emotional burden stemming from Dabrowski's intensity.

2. L2 as a Regulation Strategy and Identity Fluidity:

Writing in English simultaneously became an advanced emotion regulation practice. The systematic, more frequent use of cognitive reframing expressions such as *"I decided"*, *"however"*, and *"but"* in L2 texts indicates that students consciously and cognitively restructured their emotional responses; this confirms that L2 is used as an external regulatory tool, as Vygotsky indicated. Consistent with Cummins' model, themes of collective belonging stood out in the Turkish texts, while English texts highlighted individual goals and autonomy, opening a more individual identity space. This demonstrates that language is not merely a communication tool but also an identity field that projects students' different self-orientations.

3. Creative Transformation: The Metaphor of Storm and Map:

This functional differentiation was summarized by a powerful metaphor used by one participant: "Turkish is the storm, English is the map". Turkish offered a high-intensity, spontaneous starting point, while English served as a cognitive framework enabling the distanced and controlled regulation of emotions. The fact that some students started the narrative in Turkish and ended an emotional deadlock in English shows that this linguistic shift is used as an "emotional transformation process" parallel to Dabrowski's theory. This result suggests that students are developing an increasing emotion regulation and linguistic strategy awareness regarding not only their emotional processes but also which language to use to navigate these processes.

Conclusion and Recommendations

This qualitative case study fills the gap in the literature regarding the emotional function of bilingualism in gifted individuals within the Turkish context. The study confirms that for gifted students, the foreign language operates not just as an academic requirement but

also as a strategic "emotional balance mechanism". These findings offer an original and theoretically robust contribution to the limited research in the field.

Turkish serves as an "inner field of belonging" where emotional intensity is expressed authentically and directly, while English creates a "psychological regulation field" used to manage emotions, avoid social judgment, and explore an individual identity space. These findings indicate that the focus of language education in institutions like BİLSEM should be redesigned with a psycholinguistic pedagogy that centers the holistic well-being of students. It is recommended that teachers support students' emotional resilience and self-regulation skills through activities that foster awareness of the effect of cross-linguistic switching on emotional regulation.

**CAN DOSTUM FİLMİNİN MINDFULNESS TERAPİSİ BAĞLAMINDA
İNCELENMESİ**
ANALYSIS of the MOVIE *MY DEAR FRIEND* in the context of MINDFULNESS
THERAPY

Yeşil ÇOLAK

Psikoloji Bölümü, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Yakın Doğu Üniv., Lefkoşa-Kıbrıs
Dep. of Psychology, Faculty of Arts and Science, Near East Univ. Nicosia-Cyprus.
e-posta: yesilcolak181@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2271-6501>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Psikoloji Bölümü, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Yakın Doğu Üniv. Kıbrıs
Assoc. Prof. Dr. Dep. of Psychology, Faculty of Arts and Science, Near East Univ. Nicosia-Cyprus
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 27 Mart 2025/ 27 March 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 12 Temmuz 2025 / 12 July 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025/ 02 Dec 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25/ Dec 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17778245>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Çolak, Y. & Karaaziz, M. (2025). *Can Dostum* filminin Mindfulness terapisi bağlamında incelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 234-247. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17778245>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Öz:

Film zengin ve başarılı bir iş adamı olan Philippe'in hikayesini anlatmaktadır. Philippe yamaç paraşütü yaparken kaza geçirmesi ve felç olmasıyla kendi bakımını yapamaz hale gelmektedir. Kendi için bakıcı aramaktadır. Driss'in hapisaneden yeni çıkmış olması, iş aramasını ve bu bağlamda bakıcılık pozisyonu için başvuruda bulunmasını zorunlu hale getirdiği görülmektedir. Belli bir zaman sonra iki karakterin dostluğu oluşmaya başlamaktadır. Philippe, Driss sayesinde yaşamında yeni bir bakış açısı benimsemekte ve aynı zamanda hayata bağlanmaktadır. Mindfulness Terapisi (Bilinçli Farkındalık) yaşanılan anı olduğu gibi fark ederek düşünceleri ve duyguları yargılamadan algılamayı içeren bir terapi ekolüdür. Kısaca Mindfulness Terapisinin vurguladığı insanların yaşanılan anda kalmalarını ve tamamen tüm bedenini o ana yoğunlaştırmalarını sağlamaktadır. Bilinçli Farkındalığın bireysel müdahaleleri bireylerin, zihinsel tutumlarını değiştirirken olaylara alışlagelmışten farklı olarak bakmalarını amaçlamaktadır. Çalışmada 2011 yapımı olan *Can Dostum* (Fransızcaya özgü adıyla *Intouchables*) filmi Mindfulness Terapisi yaklaşımı açısından incelenmiştir. Mindfulness sözcüğü birçok yazar tarafından farklı şekillerde belirtilmiştir. Anda olma, yargılamamak, kabul etme gibi ortak bileşenleri olduğu görülmektedir. Filmde bu kavramlara uygun örnek ve diyaloglara yer verilmiştir. Bu araştırmada doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Sonuç olarak, çalışmada anda olma, kabul ve yargılamama kavramlarına uygun örneklerle açıklanan bu filmde Mindfulness Terapisi perspektifinden psikoloji alanına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mindfulness terapisi, anda olma, kabul, film analizi, *Can Dostum*.

Abstract:

The film tells the story of Philippe, a wealthy and successful businessman. Philippe becomes paralyzed after a paragliding accident and is no longer able to take care of himself. He is looking for a caregiver. Driss, who has just been released from prison, applies for the caregiver position not out of interest, but because he needs to fulfill a formality. Over time, a friendship begins to develop between the two characters. Thanks to Driss, Philippe gains a new perspective on life and, at the same time, begins to connect with life again. Mindfulness Therapy (Conscious Awareness) is a therapeutic approach that involves perceiving experiences as they are, without judgment or emotional evaluation. In short, Mindfulness Therapy emphasizes helping individuals stay in the moment, accept their experiences, and fully focus their minds and bodies on the present. It aims to help individuals change their mental attitudes and approach events with more conscious awareness. In individual practice, Mindfulness encourages individuals to shift their mental stance and view situations with greater openness and acceptance. This study examines the 2011 film *The Intouchables* (*Can Dostum* in Turkish) through the lens of the Mindfulness Therapy approach. The film is analyzed using the document analysis method. As a result, it is concluded that the film, when examined through the concepts of Mindfulness such as being in the moment, acceptance, and non-judgment, can offer valuable insights to the field of psychology from the perspective of Mindfulness Therapy.

Key Words: Mindfulness Therapy, being in the moment, acceptance, film analysis, *My Dear Friend*.

1.GİRİŞ

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) terimi, ilk önce Kabat-Zinn tarafından 1979 senesinde tanımlanmıştır. İngilizce'de "zihin" manasına gelen "mind" ve "dolu" manasına gelen "full" sözcüğünün birleşiminden oluşan "mind full" ifadesi, "dolu zihin" anlamına gelmektedir. Bu yapı, "mind full" kavramına karşılık olarak türetilmiştir." Bu sözcük, bireylerin odağını mevcut ana, hislerine ve tüm olaylara yönlendirerek bunların farkında olmasını ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness Terapisi (bilinçli farkındalık), Buda'nın Pali dilindeki "Sati" kelimesinden oluşmuş ve "hafıza" (memory) ile eş anlamlıdır. Rhys Davids tarafından, 1881'de İngilizceye "Mindfulness" olarak tercüme edilmiştir (Levey ve Levey, 2018). Türkçede bilinçli farkındalık olarak kullanılmaktadır (Özyeşil ve ark., 2011). Farkındalığın vurgu yaptığı en önemli şey, anda kalmaktır. Bireyin bir yargıda bulunmadan, özgürce, araştırmaya dayanarak gözlem yaptığı bir süreç olduğu bilinmektedir (Snel,2016). Farkındalığa dayalı bireysel müdahaleleri, bireylerin zihinsel tutumlarını değiştirmeyi, olaylara karşı verimliliği artırmayı ve hedefleri kabul etmeyi sağlamaktadır (Siegel ve diğerleri, 2009). Farkındalık çalışmaları, psikolojik bir müdahale olmakla birlikte, günümüzde insanın olumsuz stres, ağrı ve zihinsel sorunlarıyla savaşmalarını sağlamaktadır (Choo ve May, 2014). Bilişsel farkındalık; dil, idrak etme ile hatırlamayı kapsamaktadır. Bu bağlamda bir bireyin doğrudan algılarını, edinimlerini ve hatıralarını değerlendirme becerisini de içermektedir (Louca, 2003). Farkındalık hâlinde birey dikkatinin yöneldiği nesneye ve zihnini meşgul eden düşüncelere odaklandığını fark etmektedir (Cengiz ve ark., 2016).

Bilinçli farkındalığın araştırmacılar tarafından epeyce tanımına rastlanmaktadır. Şimdiki anda olma, yargılamamak, kabul, şefkat, sabır, güven, hırslanmamak, cömertlik, akışına bırakmak gibi ortak bileşenleri olduğu görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Son yıllarda filmler insanların yaşam kalitesini iyileştirmek için hem sinema terapisinde hem de terapi süreçlerinde giderek daha fazla tercih edilmektedir. (Berk, 2009; Horzum, 2011; Tümlü ve Voltan-Acar, 2014; Hankir, Holloway, Agius ve Zaman, 2015;).

Bu açıdan yapılan çalışmanın psikoloji alanına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Diğer terapilerle yapılan film analizi çalışmalarında Gestalt terapisi (Daş, 2012), varoluşsal psikoterapi (Yalom,2001), bilişsel davranışçı terapi (Gilbert, 2005), psikodinamik psikoterapi (Özyeşil, 2011, s. 36), insancıl psikoterapi (Shahrokh ve Hales,2003) temelli çalışmalar yer almaktadır. Araştırmacılar, filmdeki belirli bölümleri ve diyalogları Mindfulness' in temel ilkelerini temsil eden örnekler olarak incelemiş ve bu kavramlara uygun olarak değerlendirilmişlerdir. Bu çalışmadaki amaç bilinçli farkındalık kavramını açıklamak, Can Dostum filminde yer alan Mindfulness terapisine ilişkin ana kavramları film analizi yoluyla incelemektir. Bu amaca yönelik özellikle şimdiki ana odaklanma, kabul, yargılamama kavramları; filmde uygun sahne ve diyaloglarla desteklenerek açıklanmıştır.

Bu çalışma, Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) yaklaşımının temel kavramlarını içeren film sahneleri üzerinden yapılan analizlerle, hem alinyazındaki bilgi birikimine katkı sağlamayı hem de bu yaklaşıma yönelik daha derinlikli ve gelişmiş bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Alinyazında, Mindfulness kavramının sinema üzerinden incelenmesine yönelik çalışmaların sınırlı olduğu bilinmektedir. Çalışma, disiplinler arası bir yaklaşım sunarak özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ve aynı zamanda Mindfulness'in psikoterapi ve psikoeğitim alanlarında nasıl kullanılabileceğine ilişkin görsel ve deneyimsel bir perspektif geliştirmektedir. Bu yönüyle çalışma, Mindfulness alanında yapılacak sonraki araştırmalara teorik ve uygulamalı bir zemin hazırlama potansiyeline sahip olduğu öngörülmektedir.

Tablo 1: Mindfulness Tutumları

Anda olma	Bireyin 5 duyu organını kullanarak dikkatini mevcut ana odaklamasıdır.
Kabul	Bireyin acı veren yaşantıları olduğu gibi kabul etmesidir.
Yargılamamak	Bireyin kendi yaşantısına dışardan farklı bir bakış açısıyla bakması ve ne düşündüğünü ne hissettiğini gözlemleyip bunun farkında olmasıdır.
Sabır	Şimdiki anı tamamen kabul edip tüm yaşantıların hayata geçebilmesi için zamana ihtiyaç duyulduğunun farkına varılmasıdır.
Güven	Kişinin hayatındaki esas belirleyicinin yine kendisi olmasıdır.
Hırslanmamak	Şimdiki anı kabul etmek ve olayları olduğu gibi görmeyi içermektedir.
Şefkat	Kişinin hem kendine karşı hem de çevreye karşı şefkatli davranması gerekmektedir.
Akışına bırakmak	Deneyimlerin geleceğe yönelik taleplerin etkisinden uzaklaşarak, mevcut anı tamamen algılamak ve tüm olaylara aynı bir uzaklıktan bakabilmektir.
Cömertlik	Karşılık beklemeden içten bir şekilde verici olmak anlamına gelmektedir.
Acemi zihni	Dünyayı bir çocuğun gözlerinden izler gibi coşku içinde izlemek olarak tanımlanmasıdır.

2.YÖNTEM

Can Dostum (Intouchables), 2011 yılında çekilmiş komedi-drama türünde bir Fransız filmidir. Bu yapım en yüksek izleyici sayısına ulaşan filmler arasındadır. Sekiz dalda César Ödülü'ne aday olan filmde, Omar Sy sergilediği başarıyla En İyi Erkek Oyuncu Ödülü'nü kazanmıştır. Can Dostum filminin Mindfulness terapisi açısından çözümlendiği bu çalışmada doküman analizi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırılan konularla ilgili bilgi içeren yazılı ve sözlü materyallerin tahlil edilmesidir (Goodson ve Walker, 1988; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Tahlil boyunca filmi

araştırmacı, üç kez izlemiş ve bulunan bulgular Mindfulness'in şimdiki anda olma, yargılamamak, kabul, şefkat, sabır, güven, hırslanmamak, cömertlik, acemi zihni gibi terimleriyle terapi süreci açıklanmıştır. Bu çalışma literatüre katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

2.1. Filmin Özeti ve Demografik Özellikleri

Film zengin, sanat tutkunu bir birey olan Philippe'nin hikayesini anlatmaktadır. Yamaç paraşütü yaparken geçirdiği kaza sonucunda felç kalan Philippe, kendi bakımını yapamaz hale gelmektedir ve kendi için bakıcı aramaya başlamaktadır. Hırsızlık gibi suçlardan sabikalara sahip olan Driss'in zorlu bir geçmişi bulunmaktadır ve iş bulma zorunluluğundadır. Hapishaneden yeni çıkmış olması, iş aramasını ve bu bağlamda bakıcılık pozisyonu için başvuruda bulunmasını zorunlu hale getirdiği görülmektedir. Philippe'nin kesinlikle elde edemeyeceği bedensel olanaklar dostunda bulunmakta ve Driss'in erişmesi oldukça güç olan maddi kaynakları Philippe'de bulunmaktadır. Driss rüyada bile göremeyeceği maceralara atılmaktadır. Driss'in bu işle ilgili hiçbir deneyimi yoktur ama bu yeni başlayan halleri son derece komiktir. Driss zaman içinde işi anlamakta ve yetenekleri ölçüsünde Philippe'ye her konuda destek olmaktadır. Driss'in ilk baştaki amacı sadece para kazanmak olsa da sonrasında iki karakter beraber çok keyifli zaman geçirdiklerinden dostlukları oluşmaya başlamaktadır. Driss Philippe'yi hayata bağlamaktadır. Philippe de dostu sayesinde yeni bir bakış açısı benimsemektedir. Film iki birey arasındaki sınıf farkına ve engellilik durumuna rağmen gelişen dostluğu anlatmaktadır.

Tablo 2. *Can Dostum* Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Olivier Nakache ve Eric Toledano
Oyuncular: François Cluzet , Omar Sy, Audrey Fleurot, Clotilde Mollet, Anne Le Ny, Alba Gaïa Kraghede Bellugi, Cyril Mendy, Christian Ameri, Grégoire Oestermann Marie-Laure Descoureaux, Absa Dialou Toure, Salimata Kamate
Yayın Yılı: 2011
Türü: Komedi-drama
Süresi: 152 dk

2.2. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.2.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

3.1. Kabul

Doğduğumuz andan itibaren, istemesek de hayat zorluklarla karşımıza çıkabilmektedir. Zorluklardan kaçınmadan onları olduğu gibi kabul etmemiz gerekmektedir (Perry, 2017). Kabul, insanın pozitif ve negatif yaşantılara eşit bir pencereden bakabilmesidir. Galibiyeti onayladığımız gibi yenilgiyi de kabul edebilmeliyiz (Atalay 2019). Filmde yer alan sahnede (1'01''13) Philippe'in, Driss sayesinde kendisini felçli bir birey olarak değil, bir insan olarak kabul edebilmesi ve bu farkındalıkla felçli bir birey olarak bu zorlu hayatında dostu sayesinde yeniden zevk alabildiği görülmektedir. Bir diğer sahnede (1'28''45) Driss zorluklardan kaçmayı bırakmakta ve ailesini destek olmak için geri dönmektedir. Bu durum, onun ailesine karşı sorumluluklarını kabul ettiğini göstermektedir.

Philippe arkadaşına, "Sanırım yolun sonuna geldik. Ömrün boyunca bir engellinin sandalyesini itecek değilsin." şeklindeki sözleri, iki dostun ayrılığı kabullendiğinin açık bir göstergesidir. Bu sahneler kabul tanımına güçlü örnekler sunmaktadır. Filmin girizgahı ve kapanışı arasında geçen olaylar, bilinçli farkındalığın özellikle anda olma, kabul ve yargılamama kavramlarına uygun örnekler oluşturmaktadır.

3.2. Anda Olma

Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki anı daha yoğun bir şekilde fark etmesini sağlayarak onun şimdiki anda kalmasını sağlamaktadır (Bishop vd.,2004). Bu yaklaşımın temel amacı; bireyin bulunulan ana, o anda gerçekleşen olaylara, kendi düşünce ve duygularına dikkatini yönelterek tepkilerini bilinçli bir şekilde düzenleyebilmesidir. Filmde Philippe' in dostu sayesinde anı yaşamayı öğrendiği görülmektedir. Anda olmaya verilebilecek örnek (1'02''30) Driss'in, dostuyla koşuya çıktığı sırada, Philippe' nin tekerlekli sandalyesini çok yavaş gitmesini fark edip onu tamire götürmesi ve hızını artırması verilebilir. Bu sahne, iki dostun da şimdiki anın farkında olarak, tamamen o anın içinde çok eğlenceli bir deneyim yaşamaları anda olmaya en güzel örnek verilebilecek sahne niteliğindedir.

3.3. Yargılamamak

Yargılamama, bireyin kendi duygu ve düşüncelerine yargılamadan bakabilme becerisidir. Bu tutum beraberinde kabullenmeyi de getirmektedir (Baer, 2003). Bireyin zihnine eleştirel bir fikir geldiği zaman önce bu fikri ayırt etmesi gerekmede ve sonra bu fikri yargılamaması gerekmektedir (Kabat-Zinn, 2005). Filmde (12'40) Driss, iş görüşmesine sadece işsizlik maaşı alabilmek için katılmaktadır. Aynı zamanda hiçbir eğitimi bulunmamaktadır. Diğer adaylar eğitilmiş olmasına rağmen Philippe, Driss'i işe almaktadır. Burada Philippe, önyargılarını bir kenara bırakmakta ve Driss'e farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak onu yargılamadan bir şans vermektedir. Film boyunca Driss, Philippe'ye hasta ya da acınası bir engelliymiş gibi davranmamaktadır. Esprili yaklaşmakta ve sınırları zorlamaktan çekinmediği (5'24) bu sahnede anlatılmaktadır. Herkes gibi yargılamamakta ve onu bir birey olarak kabul etmektedir. Driss, (30'58) patronunu arabaya bindireceği sırada "Ben bu arabaya binmem, sen de aynı şekilde binmeyeceksin. Seni at gibi arabanın

arkasına koyamam.” sözleriyle, patronunu engelli bir birey olarak değil, eşit bir insan olarak görmektedir. Bu yaklaşım Driss’in yargılamadan kabullenme tutumunun önemli bir göstergesidir.

3.4. Sabır

Sabır, bilgelik için bir formül olarak görülmekle birlikte, olayların ve eylemlerin olması gerektiği vakitte gerçekleşmesini anlayıp kabul edebilme yeteneği olarak da tanımlanabilmektedir (Witek-Janusek ve ark., 2008). Bilinçli farkındalıkta, bireyin zihnine ve bedenine sabır becerisini öğretmek bu beceriyi geliştirmek amaçlanmaktadır. Meditasyon ise kişinin kendine karşı sabırsız davranışına gerek olup olmadığını hatırlatan en yaygın tekniklerden biri olarak bilinmektedir (Matchim, Armer ve Stewart, 2011). Filmde yer alan bir sahnede (25’30), Driss’in, zorlansa da Philippe’yi giydirmeye ve bakımını gerçekleştirmeye çalışması, bu duruma alışmaya çalıştığını ve sabır gösterdiğini anlatmaktadır. Bu yaklaşım sabır kavramına örnek olarak gösterilebilir.

3.5. Güven

Raingruber ve arkadaşlarına (2007) göre, birey yaşamı boyunca hatalarla karşılaşsa da kendine, önsezisine ve duygularına güvenmesinin, başkalarına inanmasından, daha güvenilir olduğu belirtilmektedir. Bu durum, bireyin kendine rehberlik edebildiğini ve bilinçli farkındalıkta mühim bir yer tuttuğu düşünülmektedir (Tsang, Mok ve Lam, 2012). Filmde (12’40), Driss iş görüşmesine sadece işsizlik maaşı alabilmek için gelmektedir. Hiçbir eğitimi yoktur; sadece doğal, enerjik ve esprili bir bireydir. Diğer adaylar eğitilmiş olmasına rağmen Philippe, kendi düşünce ve sezgilerine güvenerek Driss'i işe almaktadır. Sonrasında da bu kararın ne kadar doğru olduğunu fark etmektedir.

3.6. Hırslanmamak

Birey genellikle ömrünü; şimdiyi ve kendisini fark etmeyerek, bir hedef seçip bu hedeflere varmaya çalışarak tüketmektedir. Bilinçli farkındalıkta, mevcut anda kalmaya dikkat edilmektedir; çünkü geçmiş ve gelecekle uğraşmak, bugün de ne yaptığımızı etkilemekte ve boşa geçen çaba zamanla hırsla dönüşebilmektedir. Bilinçli farkındalıkta vurgulanan, geçmiş ve gelecek yaşantıları farkındalık açısından gözlemlene ve onlara şahit olma durumu olduğu bilinmektedir (Ninivaggi 2019). Bu sahnede (1’10’08), Philippe'nin Driss ile olan ilişkisi hırsla değil; daha çok kabul etmenin ve yaşamın tadını çıkarmanın üstüne kuruludur. Philippe, Driss sayesinde hayattan zevk almaya başlamakta ve Driss'in basit, rekabetsiz yaklaşımı, Philippe'nin yaşadıklarını zenginleştirmektedir. Bu, Mindfulness'in bir parçası olan “anı kabul etme” ve hırs yerine mutluluğu tercih etme anlayışını yansıtmaktadır.

3.7. Akışına Bırakma

Akışına bırakma (izin verme); hoş gitmeyen, his, düşünce ve durumları kafaya takmadan, bunları kabul edip, bunların gitmesine izin vererek anda kalmak olarak

tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2001). Akışına bırakmayla ilgili Philippe ve Antoine arasında şu diyalog geçmektedir (34'50):

Antoine: Kim bu adam? Herkes çok endişeli! Yvonne, bana onun dengesiz ve şiddet yanlısı biri olduğunu söyledi. Bir komşusunu vurmuş. Philippe, dikkatli olmalısın.

Philippe: ...Driss bana karşı şefkat beslemiyor. Uzun boylu- güçlü ve sağlıklı- Şimdilik benim işime yarıyor...Nerden geldiği ve ne yaptığı benim umurumda değil.

Bu sahnede Philippe'nin çevresindekilerin hoşuna gitmeyen düşüncelerine odaklanmak yerine bunları bir kenara bırakarak mevcut andaki özelliklere odaklanmasını anlatılmaktadır.

3.8. Şefkat

Bilinçli farkındalık yaklaşımı, bireylerin kendi içsel tecrübeleriyle barışçıl bir ilişki kurmalarını ve kendilerine karşı şefkatli bir tutum geliştirmelerini teşvik etmektedir. Bu durum, bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha empatik ve anlayışlı olmalarını sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003, s. 150). Filmde yer alan bir sahnede (56'48), Philippe'in Driss ile birlikte gerçekleştirdiği geziler ve çeşitli faaliyetler, Philippe'in Driss'in şefkatine ve desteğine ihtiyaç duyduğunu ve bu sayede daha mutlu olduğunu göstermektedir.

3.9.Cömertlik

Cömertlik, bir karşılık beklemeden, samimi ve şeffaf bir şekilde vermeye yönelik arzudur. Bu yaklaşımın, bireyin dış dünyaya karşı bilinçli farkındalık (mindfulness) hâlinde olmasının önemli bir bileşeni olduğu bilinmektedir (Kabat-Zinn, 2003, s. 151). Filmde yer alan sahnede (22'00), Philippe'nin Driss'i bakıcısı olarak işe almasıyla, Driss'in hayatını değiştirecek fırsatlar sunmaktadır. Bu durum, Philippe'nin cömertliğini ve Driss'e karşı gösterdiği iyiliksever tutumu yansıtmaktadır.

3.10. Acemi zihni

Kültürel normlar, inançlar ve bireysel değerler gibi unsurlar, bireyin algısında çarpıklıklara yol açabilmektedir. Çocuklara, bu unsurlar daha az tesir etmekte, olayları daha nesnel bir biçimde görebilmektedirler. Acemi zihin ise bir çocuğun meraklı bakış açısıyla her şeyi ilk kez deneyimliyormuş gibi algılamasını ifade etmektedir (Kınay, 2013: s.19-21). Filmde yer alan bir sahnede (1'02''30), iki dostun gerçekleştirdikleri gezilerde ve faaliyetlerde Driss'in durumlara basit ve açık bir bakış açısıyla yaklaşması, Philippe'in yaşamını yeni bir perspektiften değerlendirmesine katkı sağlamaktadır. İkisinin birlikte müzik dinledikleri esnada Philippe'nin Driss'e yönelttiği bir soru ve sonrasında gerçekleşen diyalog, bu durumu somut bir şekilde ortaya koymaktadır:

Philippe: Driss bana bir şey hissetmediğini söyleme.

Driss: Hayır hissetmiyorum. Hem de hiçbir şey. Bence dans edemiyorsam o şey müzik değildir.

Driss'in olaylara karşı bakış açısı çok farklıdır. Driss'in bu yaklaşımı dostunun da bakış açısını ve hayatını zenginleştirmektedir. Bu sahne "acemi zihin" kavramına örnek oluşturduğu düşünülmektedir.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çağımızda bireylerin sürekli mutluluk arzusu, bitmek bilmeyen bir faaliyet çabasına ve yoğun bir rekabet ortamına yol açmaktadır. Bundan dolayı insanlar artık ne yaptıklarının farkında olmamakla birlikte şimdiki andan da tamamen kopmuş bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık yaklaşımında ise anın ne kadar değerli olduğu vurgulanmakta; bundan dolayı bireyin tüm bedeni, zihni, düşünceleri, duygularıyla o anda kalmasının ve anın tadını çıkarmasının önemi anlatılmaktadır. Bu bağlamda, *Can Dostum* filminde Driss karakteri, bilinçli farkındalığın bu yönlerini çok iyi anlatmıştır.

Filmler psikoloji alanına ve eğitime destek olarak kullanılabilir. *Can Dostum* filminde asıl üzerinde durulan konu, Philippe'nin dostu sayesinde kendisini felçli bir birey olarak değil, bir insan olarak kabul edebilmesi; yaşadığı bu zorlu hayatında dostu sayesinde anı yaşamayı öğrenmesi ve aynı zamanda yaşamından oldukça haz almayı başarabilmesidir. İnsan ömrünü, geçmiş ya da geleceği düşünerek geçirir; bu nedenle farkındalık eksikliği, boşa geçen çabanın hırsa dönüşmesine sebep olmaktadır. Driss karakteri ise belirli bir hedefe körü körüne bağlanmadan, basit bir düşünce tarzıyla yaşamının ne denli kıymetli olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada *Can Dostum* filmi Mindfulness Terapisi bağlamında analiz edilmiştir. Filmde Mindfulness'in temel kavramlarından kabul, anda olma ve yargılamamak kavramları vurgulanmaktadır. Çalışmada analiz edilen filmin, Mindfulness Terapisinin temel kavramlarına uygun sahneler içermesi nedeniyle, bu çalışmanın ileride yapılacak benzer araştırmalara kolaylık sağlayacağı öngörülmektedir.

Mindfulness Terapisi'nin bireylerin anı yaşama becerisi üzerinde büyük bir etkisi olduğuna ve ruhsal olarak da bireylerin iyileşmelerini sağladığı görülmektedir. Bu bağlamda, Mindfulness terapisinin günlük yaşamda, eğitim kurumlarında ve psikoterapi merkezlerinde daha fazla yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir. Filmlerin terapilerle birlikte incelenmesi terapilerin anlaşılmasını daha çok kolaylaştırmaktadır. Böylece, film ve psikoterapi alanlarının kesişiminde daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Film ve edebiyat gibi sanatsal ürünlerin terapi süreçlerinde daha etkin kullanımı üzerine çalışmalar, terapistler ve psikoterapist adayları için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Genç yaşlardan itibaren bireylere bilinçli farkındalık teknikleri öğretilerek, stresle başa çıkma ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurma konularında farkındalıkları artırılabilir. Mindfulness Terapisi'nin sadece psikolojik değil, fiziksel sağlık üzerinde de daha fazla bilimsel araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Atalay, Z. (2019). Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: *Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul, İnkılap Yayınevi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-143.
- Berk, R. A. (2009). Multimedia teaching with video clips: TV, movies, youtube, and MTVU in the college classroom. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 5(1), 1-21.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Cengiz, R., Serdar, E., Konuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1320-1328.
- Choo, A., & May, A. (2014, October). Virtual Mindfulness meditation: Virtual reality and electroencephalography for health gamification. In 2014 IEEE Games Media Entertainment (pp. 1-3). IEEE
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85- 91.
- Daş, C. (2012). *Gestalt terapi*. Ankara: HYB yayınları
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). Hove: Routledge.
- Goodson, I., & Walker, R. (1988). Putting life into educational research. In R. R. Sherman & R.B.Webb (Eds). *Qualitative research in education: Focus and methods* (pp. 108-122). London: Routledge.
- Hankir, A., Holloway, D., Agius, M., & Zaman, R. (2015). Beyond a beautiful mind: Film as an educational and therapeutic tool. *European Psychiatry*, 30 (0), 1901-1912.
- Horzum, I. (2011). Dövüş kulübü filminin ruhbilimsel çözümlemesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 25,1-24
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe of living*. New York: Bantam Dell
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koch, G., & Dollarhide, C. T. (2000). Using a popular film in counselor education: good will hunting as a teaching tool. *Counselor Education and Supervision*, 39(3), 203-210.
- Levey, J., Levey, M. (2018). Roots and shoots of Mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28:3
- Louca, (2003). The concept and instruction of metacognition. *Teacher Development*, 7(1),9-30.
- Mavili Aktaş, A. (2011). Profesyonelliğin gelişimi kimi etik tartışmalar. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Hizmet Sempozyumu 2011, 50. *Sempozyumu 2011 Sosya Hizmet Eğitimi: Sorunlar, Öncelikler ve Hedefler. Bildiriler Kitabı*, 73-80.
- Matchim, Y., Armer, J. M., ve Stewart, B. R. (2011). Mindfulness-based stress reduction among breastcancer survivors: A literature review and discussion. *Oncology Nursing Forum*. 38(2),
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned Mindfulness: Physician engagement and MD wellness*. Oxford, UK, Academic Press
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M.E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160)

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Perry, E. C. (2017). *Exploration of Mindfulness in Mindfulness-based therapy: A qualitative study*. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Raingruber, B., ve Robinson, C. (2007). The effectiveness of Tai Chi, yoga, meditation, and Reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(10), 1141-1155.
- Shahrokh, N., & Hales, R. (2003). *American psychiatric glossary*. 8th edition, American Psychiatric Publishing, Washington, DC
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Tsang, S. C. H., Mok, E. S. B., Lam, S. C. & Lee, J. K. L. (2012). The benefit of Mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 21(17-18), 2690- 2696
- Tümlü, G. Ü. & Acar, N. V. (2014). İssiz adam filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan & İnsan*, 2(1), 62-73.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., & Mathews, H. L. (2008). Effect of Mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22(6), 969-981.
- Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching Mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Can Dostum, 2011 yapımı Fransız filmi olmakla birlikte ödül almaya da hak kazandığı bilinmektedir. Film zengin, başarılı ve sanat tutkunu bir iş adamı olan Philippe'in hikayesini anlatmaktadır. Philippe yamaç paraşütü yaparken kaza geçirmesi ve felç olmasıyla kendi bakımını yapamaz hale gelmektedir. Bu yüzden kendi için bakıcı aramaktadır. Driss'in hapisneden yeni çıkmış olması, iş aramasını ve bu bağlamda bakıcılık pozisyonu için başvuruda bulunmasını zorunlu hale getirdiği görülmektedir. Driss'in hırsızlık gibi suçları da bulunmaktadır. Driss'in ilk baştaki amacı sadece para kazanmak olsada sonrasında iki karakterin dostluğu oluşmaya başlamaktadır. Philippe, Driss sayesinde yaşamında yeni bir bakış açısı benimsemekte ve aynı zamanda hayata bağlanmaktadır. Can Dostum filminde asıl üzerinde durulan konu, Philippe'in dostu sayesinde kendisini felçli bir birey olarak değil, bir insan olarak kabul edebilmesi ve yaşadığı bu zorlu hayatında dostu sayesinde artık anı yaşamayı öğrendiği ve oldukça zevk aldığı görülmektedir. Bu da Mindfulness Terapisiyle sağlandığı düşünülmektedir. Mindfulness Terapisi (Bilinçli Farkındalık), yaşanan anı olduğu gibi fark ederek düşünceleri ve duyguları yargılamadan algılamayı içeren bir terapi ekolüdür. Kısaca Mindfulness Terapisinin vurguladığı insanların yaşanan anda kalmalarını ve tamamen tüm bedenini o ana yoğunlaştırmalarını sağlamaktadır. Bilinçli Farkındalığın bireysel müdahaleleri, bireylerin zihinsel tutumlarını değiştirirken olaylara alışlagelmışten farklı olarak bakmalarını amaçlamaktadır. İnsanlar durumlara her zaman baktıkları açının dışından baktıklarında psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebilmektedir. Farkındalık çalışmaları, psikolojik bir müdahaleyi içermektedir. Günümüzde insanın olumsuz stres, ağrı, anksiyete, yorgunluk ile savaşmalarını sağlamaktadır. Bu duruma bakılacak olursa Bilinçli farkındalık hayatımızın büyük çoğunluğunda var olmakla birlikte hayatımızın epeyce alanını etkilemektedir. Diğer terapi ekolleriyle de film analizinin yapıldığı bilinmektedir. Bunlar: Gestalt terapisi, varoluşsal psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, psikodinamik psikoterapi, insancıl psikoterapi kapsamında yapılmış olan çalışmalar bulunmuştur. Mindfulness sözcüğü birçok yazar tarafından farklı şekillerde belirtilmiştir. Şimdiki anda olma, yargılamamak, kabul, şefkat, sabır, güven, hırslanmamak, cömertlik ve acemi zihni gibi terimleri bulunmaktadır. Filmde bu kavramlara uygun örnek ve diyaloglara yer

verilmiştir. Kabul, bireyin acı veren yaşantıları olduğu gibi kabul etmesi olarak bilinmektedir. Filmdeki örnek de Driss'in zorluklardan kaçmayı bırakması ve ailesini desteklemek için geri dönmesidir. Driss'in ailesine karşı sorumluluklarını kabul ettiği görülmektedir.

Anda olma bireyin o anda gerçekleşen olaylara, kendi düşüncelerini ve duygularını farkına varıp ona göre davranmasıdır. Filmde tüm olaylarda, gezilerde, yolculuklarda Philippe dostu sayesinde anın ne kadar değeli olduğunu ve anı yaşamayı öğrendiği görülmektedir.

Yargılamamak, bireyin kendi duygu ve düşüncelerine yargılamadan bakabilme becerisidir. Filmde iş görüşmesi esnasında diğer adaylar eğitilmiş olmasına rağmen Philippe, Driss'i işe almaktadır. Onun farklı özelliklerine odaklanıp yargılarını bir kenara bırakmaktadır.

Sabır, bilgelik için bir formül olarak görülmektedir. Olayların ve eylemlerin olması gerektiği vakitte oluşmasını anlayıp ona göre davranılmasını içermektedir. Driss'in, zorlansa da Philippe'i bakımını gerçekleştirmeye çalışması bu duruma alışmaya çalıştığını ve sabır gösterdiğini anlatmaktadır.

Güven kişinin kendi hislerine güvenmesi gerektiğini anlatmaktadır. Driss eğitilmiş değildir sadece doğal, enerjili ve esprili bir bireydir. Philippe, kendi sezgilerine ve düşünceleri doğrultusunda Driss'e güvenerek işe almaktadır.

Hırslanmamak kavramında mevcut anda kalmaya dikkat edilmekte çünkü geçmiş ve gelecekle uğraşmak bugünün boş geçmesini sağlamakta boşa geçen çaba kendini hırsla dönüştürmektedir. Philippe'in de Driss ile olan ilişkisi, hırslı değil, daha çok kabul ve yaşamın tadını çıkarma üzerine kuruludur.

Akışına bırakmak, hoş gitmeyen, his, düşünce ve durumları kafaya takmadan, gitmelerine izin vermek olarak tanımlanmaktadır. Antoine'nin Philippe dostu konusunda uyardığı sırada Philippe, hoş gitmeyen düşünceleri bir kenara bırakarak gitmelerine izin vermektedir.

Şevkat, bireylerin kendi içsel tecrübeleriyle barışık bir ilişki kurmalarını ve şefkatli bir tutum geliştirmelerini teşvik etmektedir. Philippe'in Driss ile birlikte gezileri ve faaliyetleri, Philippe'in Driss'in şevkatine ve desteğine ihtiyaç duyduğunu ve bu sayede daha mutlu olduğunu göstermektedir.

Cömertlik, bir karşılık beklemeden samimi ve şeffaf bir şekilde vermeye yönelik arzudur. Philippe, Driss'i bakıcısı olarak işe alarak sunduğu fırsatlar Driss'in hayatını değiştirmekte bu Philippe'in cömertliğini ve iyilikseverliği anlatmaktadır.

Acemi zihin ise bir çocuğun meraklı bakış açısıyla her şeyi ilk kez deneyimlemiş gibi algılamasını ifade etmektedir Filmde Driss'in durumlara basit ve açık yaklaşımı, Philippe'nin hayatını yeni bir bakış açısıyla değerlendirmesine yol açmaktadır.

Çalışmada Can Dostum (Fransızcaya özgün adıyla Intouchables), filmi Mindfulness Terapisi yaklaşımı açısından incelenmiştir. Tahlil boyunca filmi araştırmacı, üç kez izlemiş ve bulunan septomlar Mindfulness'in kavramlarına uygun şekilde terapi süreci açıklanmıştır. Bu çalışmada doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmadaki amaç bilinçli farkındalık kavramını açıklamak, Can Dostum filminin Mindfulness terapisindeki temel kavramlarını ve uygulamasını film analizi yöntemi ile örneklendirerek incelemektir. Sonuç olarak, insanlar artık ne yaptıklarının farkında olmamakla birlikte şimdiki andan da tamamen kopmuş bulunmaktadırlar. Bilinçli farkındalıkta anlatılmak istenen anın ne kadar değerli olduğu ve bundan dolayı bireyin tüm bedeni, zihni, düşünceleri, duygularıyla o anda kalmasının hatta anın tadını çıkarmasının önemi vurgulanmıştır. Bunu özellikle bize Driss karakteri çok iyi anlatmıştır. Filmlerin psikoloji alanına ve eğitime destek olarak kullanılabileceği bilinmektedir. Bilinçli farkındalık kavramlarına uygun örneklerle açıklanan bu filmde Mindfulness Terapisi perspektifinden psikoloji alanına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

Can Dostum is a French film made in 2011 and is known to have won an award. The film tells the story of Philippe, a rich, successful and art-loving businessman. Philippe is unable to care for himself after having an accident while paragliding and becoming paralyzed. For this reason, he is looking for a caregiver. It is seen that Driss's recent release from prison necessitates him to look for a job and apply for a caregiver position. Driss also has crimes

such as theft. Although Driss's initial goal is to earn money, later on, the friendship between the two characters begins to form. Philippe adopts a new perspective in his life thanks to Driss and also connects to life. The main focus of the *Can Dostum* film is that Philippe can accept himself as a person, not a paralyzed individual, thanks to his friend, and that in this difficult life he is living, he learns to live in the moment and enjoys it quite a bit thanks to his friend. It is thought that this is achieved through Mindfulness Therapy. Mindfulness Therapy (Conscious Awareness) is a therapy school that involves perceiving thoughts and emotions without judging them by noticing the moment as it is. In short, what Mindfulness Therapy emphasizes is that it allows people to stay in the moment and completely focus their entire body on that moment. Individual interventions of Conscious Awareness aim to change individuals' mental attitudes while looking at events differently than usual. When people look at situations from a different perspective than they always look at, they can strengthen their psychological well-being. Awareness studies include a psychological intervention. Today, it allows people to fight negative stress, pain, anxiety, and fatigue. When we look at this situation, Conscious awareness is present in the vast majority of our lives and affects many areas of our lives. It is known that film analysis has been done with other therapy schools. These are: Gestalt therapy, existential psychotherapy, cognitive behavioral therapy, psychodynamic psychotherapy, humanistic psychotherapy.

The word Mindfulness has been defined in different ways by many authors. It includes terms such as being in the present moment, not judging, acceptance, compassion, patience, trust, not being ambitious, generosity and a beginner's mind. Examples and dialogues suitable for these concepts are given in the movie. Acceptance is known as the individual accepting painful experiences as they are. The example in the movie is Driss stopping running away from difficulties and returning to support his family. Driss is seen to accept his responsibilities towards his family.

Being present is when an individual becomes aware of the events taking place at that moment, his own thoughts and feelings, and acts accordingly. In the movie, it is seen that thanks to his friend Philippe, he learns how valuable the moment is and how to live in the moment in all events, trips and journeys.

Not judging is the individual's ability to look at his own feelings and thoughts without judging. In the movie, Philippe hires Driss during the job interview, even though the other candidates are educated. He focuses on his different characteristics and sets his judgments aside.

Patience is seen as a formula for wisdom. It involves understanding that events and actions occur when they are supposed to and acting accordingly. Driss's efforts to take care of Philippe, even though it is difficult, show that he is trying to get used to this situation and is patient.

Trust shows that a person should trust his own feelings. Driss is not educated, he is just a natural, energetic and witty individual. Philippe hires Driss by trusting his own intuition and thoughts.

In the concept of not being ambitious, attention is paid to staying in the present moment because dealing with the past and future ensures that today is wasted and the wasted effort turns into ambition. Philippe's relationship with Driss is based on acceptance and enjoying life, not ambition.

Letting go is defined as letting unpleasant feelings, thoughts and situations go without worrying about them. When Antoine warns Philippe about his friend, Philippe lets them go by putting the unpleasant thoughts aside.

Compassion encourages individuals to establish a relationship with their inner experiences and to develop a compassionate attitude. Philippe's trips and activities with Driss show that Philippe needs Driss' compassion and support and is happier because of this.

Generosity is the desire to give sincerely and transparently without expecting anything in return. The opportunities Philippe offers by hiring Driss as his caregiver change Driss's life, which explains Philippe's generosity and kindness.

The novice mind, on the other hand, expresses a child's curious perspective and perception of everything as if it were the first time. In the film, Driss's simple and open approach to situations leads Philippe to evaluate his life from a new perspective.

In the study, the film *Can Dostum* (*Intouchables*, originally named in French) was examined in terms of the Mindfulness Therapy approach. During the analysis, the researcher watched the film three times and the symptoms found were explained in accordance with the concepts of Mindfulness. The document review method was used in this research. The aim of this study is to explain the concept of conscious awareness and to examine the basic concepts and applications of the movie *Can Dostum* in Mindfulness therapy by exemplifying them with the movie analysis method. As a result, people are no longer aware of what they are doing and are completely disconnected from the present moment. What is intended to be explained in conscious awareness is how valuable the moment is and therefore the importance of the individual staying in that moment with their entire body, mind, thoughts, emotions and even enjoying the moment. This is especially well explained to us by the character Driss. It is known that movies can be used as support for the field of psychology and training. It is thought that this movie, which is explained with examples suitable for the concepts of conscious awareness, will benefit the field of psychology from the perspective of Mindfulness Therapy.

DİJİTAL TOPLUMDA YAPAY ZEKÂ ve ETİK: SOSYAL ADALET PERSPEKTİFİ
ARTIFICIAL INTELLIGENCE and ETHICS in the DIGITAL SOCIETY: A SOCIAL
JUSTICE PERSPECTIVE

Emrah ARĞIN

Doç. Dr., Görsel İletişim Tasarımı ABD, Malatya Turgut Özal Üniversitesi
Assoc. Prof. Dr., Visual Communication Design Dept., Malatya Turgut Özal Univ.
emrah.argin@ozal.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3619-8034>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Derleme Makalesi / Review Article

Geliş Tarihi / Date Received: 04 Aralık / 04 Dec

Kabul Tarihi / Date Accepted: 13 Aralık / 13 Dec

Yayın Tarihi / Date Published: 14 Aralık / 14 Dec

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 2025 / Dec 2025

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17924656>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article: Arğın, E. (2025). Dijital toplumda yapay zekâ ve etik: Sosyal adalet perspektifi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 248–266. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17924656>

İntihal: Bu makale turnitin.com yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır.
İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned with turnitin.com by writer. No plagiarism detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz: Bu makale, dijital toplumda yapay zekâ (YZ) teknolojilerinin yükselişiyle ortaya çıkan etik ikilemleri, sosyal adalet perspektifiyle incelemeyi amaçlamaktadır. YZ'nin toplumsal fayda potansiyeli kabul edilirken, tarihsel ve yapısal eşitsizlikleri yeniden üretebilme riski vurgulanmaktadır.

Çalışma dört bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmı konunun önemini ve kapsamını belirlemektedir. Birinci bölüm, sorumlu ve güvenilir YZ kavramlarını açıklayarak algoritmik karar süreçlerinde etik ikilemler, veri mahremiyeti, şeffaflık ve hesap verebilirlik ihtiyacını tartışmakta; ulusal ve küresel etik çerçeveler değerlendirilmektedir.

İkinci bölüm, sosyal adalet bağlamında algoritmik ayrımcılık ve önyargıyı ele almakta, ceza adaleti, istihdam ve kamu hizmetleri gibi alanlarda YZ'nin dezavantajlı gruplar üzerindeki etkisini göstermektedir. Teknik çözümlerin sınırlılıklarına dikkat çekilerek feminist ve eleştirel yaklaşımların önemi vurgulanmaktadır.

Üçüncü bölüm, önyargı, opaklık, hesap verebilirlik açığı, mahremiyet erozyonu ve gözetim gibi etik sorunları sistematik olarak analiz etmekte ve bunların birbirine bağlı olduğunu göstermektedir. Makine öğrenimi yaşam döngüsünün bütüncül ele alınması gerekliliği savunulmaktadır.

Sonuç ve öneriler kısmında, önyargı azaltma teknikleri, açıklanabilir YZ, mevzuat güçlendirmesi, AB Yapay Zekâ Yasası ile uyum, etik kurullar ve toplumsal farkındalık önerilmektedir. Makale, etik YZ kullanımının disiplinlerarası iş birliği, şeffaf kamu diyalogu ve insan onurunu merkeze alan yönetimle mümkün olacağını sonucuna varmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yapay zekâ etiği, Sosyal adalet, Algoritmik önyargı, Dijital toplum, Sorumlu yapay zekâ, Hesap verebilirlik.

Abstract: This article aims to examine the ethical dilemmas emerging with the rise of artificial intelligence (AI) technologies in the digital society from a social justice perspective. While acknowledging AI's potential for societal benefit, it highlights the risk of its capacity to reproduce historical and structural inequalities.

The study consists of four sections. The introduction establishes the importance and scope of the subject. The first section elucidates the concepts of responsible and trustworthy AI, discussing ethical dilemmas in algorithmic decision-making processes, data privacy, and the need for transparency and accountability; national and global ethical frameworks are also evaluated.

The second section addresses algorithmic discrimination and bias within the context of social justice, demonstrating AI's impact on disadvantaged groups in areas such as criminal justice, employment, and public services. Noting the limitations of technical solutions, it emphasizes the importance of feminist and critical approaches.

The third section provides a systematic analysis of ethical issues such as bias, opacity, the accountability gap, privacy erosion, and surveillance, demonstrating their interconnected nature. It advocates for a holistic approach to the entire machine learning lifecycle.

The conclusion and recommendations section proposes bias mitigation techniques, explainable AI (XAI), strengthened legislation, alignment with the EU AI Act, ethical review boards, and public awareness. The article concludes that ethical AI use is only possible through interdisciplinary collaboration, transparent public dialogue, and governance that centres human dignity.

Key Words: Artificial intelligence Ethics, Social justice, Algorithmic bias, Digital society, Responsible AI, Accountability.

Giriş

Dijital teknolojilerin ve yapay zekânın (YZ) toplumsal hayatın her alanına nüfuz etmesi, beraberinde önemli etik ve sosyal sorunları da getirmiştir. Yapay zekâ sistemleri, sağlıktan eğitime, adalet dağıtımından istihdama kadar kritik karar süreçlerinde giderek daha merkezi bir rol üstlenirken, bu sistemlerin nasıl tasarlandığı, eğitildiği ve kullanıldığı temel bir etik inceleme konusu haline gelmiştir (Dignum, 2019: 3). Bu bağlamda, dijital toplumda etik, salt teknik bir mesele olmaktan çıkmış; insan onuru, özerklik, adalet ve şeffaflık gibi temel değerler etrafında şekillenen sosyoteknik bir paradigmaya dönüşmüştür (Floridi ve Cowls, 2019: 2).

Sosyal adalet perspektifi, yapay zekâ etiği tartışmalarının merkezine eşitsiz güç dinamiklerini, ayrımcılığı ve sistematik önyargıyı yerleştirir. Araştırmacılar, büyük veriyle beslenen algoritmik karar verme mekanizmalarının, tarihsel ve toplumsal eşitsizlikleri yeniden üreterek ve hatta güçlendirerek "matematiksel yıkım silahlarına" dönüşebileceği konusunda uyardırmaktadır (O'Neil, 2016: 21). Benzer şekilde Crawford (2021), YZ'nin planetaryer maliyetine ve mevcut iktidar yapılarını nasıl pekiştirdiğine dikkat çekerek, bu sistemlerin nötr olmaktan uzak olduğunu vurgulamaktadır (s. 8).

Özellikle, hassas gruplar üzerindeki olumsuz etkiler dikkat çekicidir. Eubanks (2018), otomatikleştirilmiş kamu hizmeti sistemlerinin yoksulları nasıl gözetlediğini, profillediğini ve cezalandırdığını ortaya koyarken (s. 12), Noble (2018) arama motoru algoritmalarının ırkçı ve cinsiyetçi kalıp yargıları nasıl güçlendirdiğini belgeler (s. 24). Bu durum, Benjamin'in (2019) "Yeni Jim Kod" olarak adlandırdığı, teknolojinin ırksal hiyerarşileri nasıl yeniden inşa ettiği olgusuyla örtüşmektedir (s. 59).

Türkiye bağlamında ise, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (2016) ve Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi (2021) tarafından yayımlanan Ulusal Yapay Zekâ Stratejisi, konuya ilişkin hukuki ve stratejik çerçeveyi oluşturmaktadır. Ancak, algoritmik adalet (Yaşar Ümütlü, 2025), dijital mahremiyet (Tanışık, 2023) ve çalışma hayatında algoritmik ayrımcılık (Oğuz, 2024) gibi alanlarda yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Türkiye'deki bu araştırma boşluğu, aynı zamanda sosyal medya platformları ve dijital iletişim araçlarındaki algoritmik sistemlerin toplumsal cinsiyet, kimlik ve önyargı temsilleri üzerine yapılan çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Argın, 2023; Biçer ve Şener, 2020).

Bu makale, dijital toplumda yapay zekâ ve etik ilişkisini sosyal adalet odağında incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, öncelikle YZ ve etik ilişkisini kuramsal bir çerçeveye oturtacak, ardından sosyal adalet bağlamında YZ'nin rolünü tartışacak, karşılaşılan temel etik sorunları (önyargı, ayrımcılık, hesap verebilirlik, şeffaflık) literatür ışığında analiz edecek ve sonuç olarak mevcut ve potansiyel çözüm önerilerini değerlendirecektir.

Bu çalışma, dijital toplumda yapay zekâ uygulamalarının etik boyutlarını sosyal adalet perspektifinden ele almayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda araştırma aşağıdaki sorulara yanıt aramaktadır:

1. Yapay zekâ sistemlerinin tasarım ve kullanım süreçlerinde ortaya çıkan temel etik sorunlar nelerdir?
2. Algoritmik karar verme mekanizmaları, toplumsal eşitsizlikleri ve ayrımcılığı hangi yollarla yeniden üretmektedir?
3. Sosyal adalet perspektifi, yapay zekâ etiği tartışmalarına hangi kavramsal ve eleştirel katkıları sunmaktadır?
4. Ulusal ve uluslararası etik çerçeveler (AB Yapay Zekâ Yasası, OECD ve UNESCO ilkeleri vb.), algoritmik önyargı ve adaletsizlik sorunlarını ne ölçüde ele almaktadır?
5. Dijital toplumda daha adil, şeffaf ve hesap verebilir yapay zekâ uygulamaları geliştirmek için hangi etik ve yönetim temelli yaklaşımlar öne çıkmaktadır?

Yöntem

Bu çalışma, nitel araştırma desenine dayalı sistematik bir literatür taraması olarak tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında yapay zekâ etiği, algoritmik adalet ve sosyal adalet ilişkisini ele alan ulusal ve uluslararası akademik çalışmalar incelenmiştir. Literatür taraması, yapay zekâ etiği alanında temel kabul gören kuramsal çerçeveler ile eleştirel ve disiplinlerarası yaklaşımları kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır.

Literatür tarama sürecinde; *"artificial intelligence ethics"*, *"algorithmic bias"*, *"social justice"*, *"responsible AI"*, *"algorithmic discrimination"* ve *"explainable AI"* gibi anahtar kavramlar kullanılmış; Springer, Taylor & Francis, Elsevier, ACM Digital Library, Google Scholar ve DergiPark gibi akademik veri tabanlarından yararlanılmıştır. Çalışmaların seçiminde hakemli dergilerde yayımlanmış olması, alanın temel eserleri arasında yer alması ve yapay zekânın toplumsal etkilerine eleştirel bir perspektif sunması temel ölçütler olarak benimsenmiştir.

Seçilen kaynaklar tematik analiz yöntemiyle incelenmiş; önyargı, ayrımcılık, şeffaflık, hesap verebilirlik, mahremiyet ve yönetim gibi ana temalar altında sınıflandırılmıştır. Bu temalar doğrultusunda literatürde öne çıkan kuramsal yaklaşımlar, etik çerçeveler ve politika önerileri karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Bu yöntemsel yaklaşım, yapay zekâ etiğine ilişkin mevcut akademik tartışmaları sistematik bir bütünlük içinde analiz etmeyi ve sosyal adalet perspektifinin bu tartışmalara sunduğu katkıları görünür kılmayı amaçlamaktadır.

1. Yapay Zekâ ve Dijital Toplumda Etik

Yapay zekânın (YZ) dijital toplumun ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, insanlık tarihinde benzeri görülmemiş etik, hukuki ve sosyolojik soru(n)ları da beraberinde getirmiştir. Bu bölüm, YZ'nin dijital toplumdaki etik boyutunu, sorumlu YZ

kavramından başlayarak, algoritmik karar verme süreçlerinin yarattığı etik ikilemlere, veri etiği ve mahremiyetine, şeffaflık ve hesap verebilirlik ihtiyacına ve nihayetinde bu sorunlara yönelik geliştirilen küresel ve ulusal etik çerçevelere kadar geniş bir yelpazede incelemeyi amaçlamaktadır.

1.1. Sorumlu Yapay Zekâ ve Temel Etik İlkeler

Dijital dönüşümün hızı, YZ sistemlerinin toplumsal kabulü ve sürdürülebilirliği için etik bir temelin zorunlu olduğu gerçeğini ortaya çıkarmıştır. Dignum (2019), "sorumlu yapay zekâ" kavramını merkeze alarak, YZ'nin geliştirilme ve kullanıma süreçlerinin yalnızca teknik değil, aynı zamanda hukuki, etik ve sosyo-ekonomik boyutlarıyla ele alınması gerektiğini vurgular (s. 15). Sorumlu YZ, sistemlerin insan refahına hizmet etmesini, insan özerkliğine saygı duymasını ve adil, şeffaf olmasını garanti altına alma taahhüdüdür. Floridi ve Cowls (2019), bu taahhüdü operasyonel hale getirmek için beş temel ilkeden oluşan birleştirici bir çerçeve önermiştir: *yardım etmemek (non-maleficence)*, *yarar sağlama (beneficence)*, *özerklik (autonomy)*, *adalet (justice)* ve *açıklanabilirlik (explicability)* (s. 4). Bu ilkeler, YZ etiği literatürünün temel taşlarını oluşturur ve çoğu ulusal ve uluslararası kılavuzun da omurgasını meydana getirir.

Avrupa Komisyonu Yapay Zekâ Üst Düzey Uzman Grubu (2019) ise "güvenilir YZ"yi dört ana bileşene dayandırmaktadır: (1) yasallık (mevcut yasalara uyum), (2) etiklik (etik ilkelere uyum), (3) sağlamlık (teknik sağlamlık ve güvenlik) ve (4) insan merkezilik. Bu yaklaşım, YZ'nin yalnızca riskleri en aza indiren değil, aynı zamanda demokratik değerleri ve temel hakları aktif olarak destekleyen bir sistem olması gerektiğinin altını çizer. Benzer şekilde IEEE (2019) tarafından yayımlanan "Etik Amaçlı Tasarım" belgesi, otonom ve akıllı sistemlerin insan refahını nasıl önceliklendireceğine dair kapsamlı bir vizyon sunarak, insan haklarının, insan onurunun ve teknolojinin insanlığına yararına kullanılmasının altını çizer.

1.2. Algoritmik Karar Verme ve Etik İkilemler

YZ'nin dijital toplumdaki en belirgin etkisi, algoritmaların karar verme süreçlerinde giderek daha fazla rol almasıdır. Mittelstadt ve diğerleri (2016), algoritmaların etiği tartışmasını haritalandırdıkları çalışmalarında, bu sistemlerin yarattığı temel etik sorunları şu şekilde kategorize etmiştir: *önyargı ve ayrımcılık olasılığı (en: bias)*, *opaklık (en: opacity)*, *hesap verebilirlik (en: accountability)* ve *ölçeklenebilirlik (en: scalability)* ile gelen etki (s. 5). Algoritmalar, insan karar vericilerden farklı olarak, çok daha büyük ölçekte ve yüksek hızda karar verebilir, ancak bu kararların arkasındaki mantık çoğu zaman bir "kara kutu" olarak kalır (Wachter, Mittelstadt ve Floridi, 2017: 78).

Bu opaklık, özellikle bireylerin kendilerini etkileyen otomatikleştirilmiş kararlara itiraz etme hakkını kullanmasını engeller. Selbst ve Powles (2017), GDPR'daki "açıklama hakkı"nın pratikteki sınırlarını tartışarak, yasal metinlerdeki "anlamlı bilgi" kavramının teknik olarak nasıl karşılanabileceği sorusunu gündeme getirmiştir (s. 235). Doshi-Velez ve Kim (2017) ise, açıklanabilir makine

öğreniminin (en: explainable ML) bilimsel olarak nasıl daha titiz bir hale getirilebileceğini araştırmış, sadece doğru sonuçlar üreten değil, aynı zamanda nasıl ve neden o sonuca vardığı anlaşılabilen sistemlerin geliştirilmesi gerektiğini savunmuştur.

1.3. Veri Etiği, Gözetim ve Mahremiyetin Dönüşümü

YZ sistemleri büyük veri kümeleri üzerine inşa edilir ve işler. Dolayısıyla, YZ etiği aynı zamanda bir veri etiği sorunudur. Zuboff (2019), "gözetim kapitalizmi" kavramıyla, kişisel deneyimlerin davranışsal verilere dönüştürülerek ticarileştirildiği, tahmin ve kontrol amacıyla kullanıldığı yeni bir ekonomik mantığı tanımlar (s. 15). Bu sistemde birey, bir vatandaş veya müşteri olmaktan ziyade, ham veri kaynağına indirgenir. Crawford (2021) ise bu durumu daha da genişleterek, YZ'nin sadece dijital bir sistem olmadığını, madencilikten üretim zincirlerine, içerik moderasyonundan askeri uygulamalara kadar uzanan ve gezegensel bir maliyeti olan bir altyapılar bütünü olduğunu iddia eder (s. 8). Bu perspektif, YZ etiği tartışmalarını salt yazılımsal bir mesele olmaktan çıkarıp, politik ekoloji ve küresel adalet perspektiflerini de içerecek şekilde genişletir.

Mahremiyet, bu bağlamda korunması gereken statik bir hak olmaktan çıkıp, kişisel veriler üzerindeki kontrol ve özerkliğin sürekli müzakere edildiği dinamik bir pratiğe dönüşmüştür. Avrupa Birliği'nin Genel Veri Koruma Tüzüğü (GDPR, 2016), otomatik karar verme süreçlerinde bireyin haklarını güçlendirmeye yönelik önemli düzenlemeler getirmiştir. Türkiye'de ise 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (2016) benzer bir işlev görmektedir, kişisel verilerin işlenmesinde açıklık, adillik ve hukuka uygunluk gibi ilkeleri şart koşmaktadır. Tanışık ve Bal (2024: 10), KVKK özelinde yaptığı değerlendirmede, dijital mahremiyetin korunmasında kurumsal sorumluluğun önemine işaret ederek, yasal uyumluluğun ötesine geçen etik bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini savunur.x

1.4. Dijital Toplumda Etik için Yönetişim ve Düzenleyici Çerçeveler

YZ etiğine ilişkin teorik tartışmalar, somut yönetim ve düzenleme çerçeveleriyle desteklenmelidir. OECD (2019) Yapay Zekâ Tavsiyesi ve UNESCO (2021) Yapay Zekâ Etiği Tavsiyesi, üye ülkeler için insan merkezli, adil ve şeffaf bir YZ gelişimini teşvik eden uluslararası düzeyde kabul görmüş ilkeler setleri sunar. Bu küresel çabaların yanı sıra, bölgesel düzeyde en kapsamlı düzenleme olan Avrupa Birliği Yapay Zekâ Yasası (AI Act, 2024) kabul edilmiştir. Bu yasa, YZ uygulamalarını kabul edilemez risk, yüksek risk, sınırlı risk ve minimal risk olarak kategorilere ayıran, risk temelli bir yaklaşım benimsemektedir. Yüksek riskli kategorideki uygulamalar (örn. kritik altyapı, eğitim, istihdam) için temel haklara saygı, veri kalitesi, risk yönetimi, insan gözetimi ve doğruluk gibi katı yükümlülükler öngörür.

Türkiye'de ise Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi (2021) tarafından yayımlanan "Ulusal Yapay Zekâ Stratejisi (2021-2025)", YZ'nin etik ve güvenli kullanımını beş ana hedefinden biri olarak belirlemiştir. Strateji belgesi, etik

ilkelerin oluşturulması, mevzuat altyapısının güçlendirilmesi ve insan haklarına saygılı bir YZ ekosistemi geliştirilmesi taahhüdünde bulunur. Türkiye Yapay Zekâ İnisiyatifi (TRAI) (2024) de bu yöndeki çabaları destekleyen, etik ilkeler ve hukuki düzenlemeler üzerine raporlar yayımlayan sivil toplum tabanlı bir girişimdir.

Ancak, mevcut düzenleyici çerçeveler ve etik kılavuz ilkeler, hızla evrilen bu alanda her zaman yeterli kalmayabilir. Raji ve diğerleri (2020), YZ hesap verebilirliği açığını kapatmak için bağımsız denetim ve sertifikasyon mekanizmalarının kritik önem taşıdığını vurgulamaktadır. Suresh ve Guttag (2021) ise, makine öğrenimi yaşam döngüsünün her aşamasında (veri toplama, model seçimi, dağıtım, izleme) ortaya çıkabilecek zarar kaynaklarını anlamak için bütüncül bir çerçeve sunar. Bu yaklaşımlar, etiğin YZ sistemlerinin yaşam döngüsüne proaktif olarak entegre edilmesi gerektiğini gösterir.

1.5. Dijital Toplum İçin Etik Bir Temel Oluşturmak

Dijital toplumda yapay zekâ ve etik ilişkisi, disiplinlerarası, çok paydaşlı ve sürekli bir diyalog ve dikkatli bir düzenleme gerektiren karmaşık bir alandır. Teknik ilerleme, toplumsal değerler ve hukuki güvenceler arasında bir denge kurulması esastır. Floridi ve Cowls (2019) tarafından öne sürülen beş ilke ve benzeri çerçeveler, bu dengenin sağlanması için değerli bir yol haritası sunar. Ancak, bu ilkelerin pratiğe geçirilmesi, algoritmik adalet (Yaşar Ümütlü, 2025), şeffaflık ve hesap verebilirlik mekanizmaları (Raji vd., 2020) ve insan hakları odaklı bir yaklaşım (Akıncılar Köseoğlu ve Çetin, 2024) olmadan mümkün değildir.

Dijital toplumun geleceği, YZ sistemlerinin ne kadar akıllı olduğundan ziyade, bu sistemleri nasıl bir etik temel üzerine inşa ettiğimiz, toplumsal adaleti ve insan onurunu nasıl gözettiğimiz ile şekillenecektir. Bu, yalnızca mühendislerin ve hukukçuların değil, aynı zamanda sosyal bilimcilerin, filozofların, sivil toplumun ve tüm vatandaşların içinde aktif bir rol alması gereken kolektif bir sorumluluktur.

2. Sosyal Adalet Bağlamında Yapay Zekâ

Yapay zekânın (YZ) toplumsal hayata entegrasyonu, sosyal adalet kavramını yeniden tanımlamakta ve derinlemesine bir sorgulama gerektirmektedir. Sosyal adalet, kaynakların, fırsatların ve toplumsal imtiyazların dağılımında eşitliği ve hakkaniyeti savunur. Ancak, YZ sistemleri, tarihsel ve yapısal eşitsizlikleri yeniden üretme, hatta ölçeklendirerek büyütme potansiyeli taşımaktadır. Bu bölüm, YZ'nin sosyal adalet üzerindeki etkisini, algoritmik ayrımcılık ve önyargı örnekleri üzerinden inceleyecek, bu sorunların farklı toplumsal gruplar ve sektörlerdeki yansımalarını analiz edecek ve adil YZ sistemlerine ulaşmak için öne sürülen teknik ve yapısal çözüm önerilerini değerlendirecektir.

2.1. Algoritmik Ayrımcılık ve Önyargının Anatomisi

Algoritmik ayrımcılık, bir YZ sisteminin adil olmayan, taraflı veya belirli bir gruba karşı ayrımcı sonuçlar üretmesi durumudur. Bu ayrımcılık, çoğu zaman kasıtlı olmaktan ziyade, sistemin tasarımından, eğitim verilerinden veya uygulama

bağlamından kaynaklanır. Mittelstadt ve diğerleri (2016), algoritmaların "ölçeklenebilir" olma özelliğinin, var olan önyargıları çok daha geniş kitlelere çok daha hızlı bir şekilde yayma kapasitesi olduğuna dikkat çeker (s. 7). O'Neil (2016), bu tür sistemleri "Matematiksel Yıkım Silahları" (Weapons of Math Destruction - WMDs) olarak adlandırır ve onları şu özelliklere sahip olarak tanımlar: ölçeklenebilirlik, gizlilik (opaklık) ve yıkıcılık (s. 31). Bu silahlar, kredi skorlamadan işe alım süreçlerine, okul kabulünden polislik uygulamalarına kadar uzanan bir yelpazede, en savunmasız grupları hedef alır.

Önyargının temel kaynağı genellikle eğitim verisinin kendisidir. Tarihsel olarak ayrımcılığa uğramış gruplar, veri kümelerinde ya yeterince temsil edilmezler ya da bu gruplarla ilgili mevcut olumsuz kalıp yargılar ve ayrımcı kararlar veri setine işlenmiştir. Model, bu tarihsel adaletsizlikleri öğrenir ve onları gelecekteki kararlar için normatif bir gerçeklik haline getirir. Noble (2018: 24), arama motoru algoritmalarının yaptığı tam olarak budur; ırksal ve cinsiyetçi stereotipleri, "nesnel" bir algoritmik otorite görünümü altında güçlendirir ve meşrulaştırır. Örneğin, siyahi kadınların arama sonuçlarında nasıl olumsuz şekilde temsil edildiğini gösteren çalışması, teknolojinin tarafsız olmadığını, toplumsal iktidar ilişkilerini yansıttığını kanıtlar.

Benjamin (2019) ise bu fenomeni "Yeni Jim Kod" (New Jim Code) olarak adlandırır. Jim Crow yasaları, ırksal ayrımcılığı açıkça yasalaştırırken, Yeni Jim Kod, ırksal hiyerarşileri ve ayrımcılığı, teknolojik olarak "ileri", "veriye dayalı" ve bu nedenle de "nesnel" ve "tarafsız" görünen sistemler aracılığıyla yeniden üretir (s. 59). Bu, ayrımcılığın daha incelikli, teknik olarak meşrulaştırılmış ve dolayısıyla tespit edilmesi ve mücadele edilmesi daha zor bir forma bürünmesidir. Bu durum, sadece arama motorlarıyla sınırlı kalmayıp, popüler kültür ve medya temsilleri aracılığıyla da toplumsal kalıp yargıların algoritmik sistemlere beslenmesine ve normalleştirilmesine neden olmaktadır (Noble, 2018; Şener, 2021).

2.2. Sektörel Örnekler: Adalet, İstihdam ve Kamu Hizmetleri

Algoritmik ayrımcılığın somut etkileri çeşitli sektörlerde açıkça görülebilir:

- **Ceza Adalet Sistemi:** Suç işleme riskini tahmin eden algoritmalar (recidivism prediction instruments), en çok tartışılan konulardan biridir. ProPublica'nın 2016'da yaptığı ünlü araştırmayı temel alan çalışmalar, COMPAS gibi araçların, siyahi sanıkların yeniden suç işleme riskini beyaz sanıklara kıyasla tutarsız bir şekilde yüksek tahmin etme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Chouldechova (2017), bu tür araçlardaki yanlılığın istatistiksel olarak incelendiği çalışmasında, adil tahmin yapmanın istatistiksel açıdan içsel zorluklarını (trade-offs) ortaya koyar (s. 1400). Kleinberg, Mullainathan ve Raghavan (2017) ise, istatistiksel adalet ölçütleri (grupsal eşitlik, bireysel adillik vb.) arasında temel ve kaçınılmaz ödünleşimler (inherent trade-offs) olduğunu matematiksel olarak kanıtlayarak, "tamamen adil" bir algoritmanın teorik olarak imkansız olabileceğini öne sürer.

- **İstihdam ve İşe Alım:** Özgeçmiş tarama yazılımları, belirli anahtar kelimelere, okullara veya deneyimlere öncelik vererek, nitelikli olsalar bile geleneksel olarak dezavantajlı grupların (örneğin, belirli bir sosyo-ekonomik çevreden gelenler, kadınlar, azınlıklar) elenmesine neden olabilir. Oğuz (2024), çalışma hayatında algoritmik ayrımcılığı incelediği makalesinde, işe alım algoritmalarının cinsiyet, yaş ve engellilik durumu temelinde ayrımcılık yapma potansiyelini Türk hukukundaki eşitlik ilkeleri ışığında değerlendirir ve mevzuatın bu yeni ayrımcılık biçimlerine karşı güçlendirilmesi gerektiğini savunur.
- **Kamu Hizmetleri ve Refah Sistemleri:** Eubanks (2018), "Otomatikleştirilmiş Eşitsizlik" çalışmasında, ABD'de kamu konutları, gıda yardımı ve çocuk koruma hizmetlerinde kullanılan otomatik karar verme sistemlerinin, yoksulları ve işçi sınıfını nasıl sürekli olarak gözetlediğini, profillediğini ve cezalandırdığını güçlü vaka çalışmalarıyla ortaya koyar (s. 12). Bu sistemler, yoksulluğu bireysel bir başarısızlık veya ahlaki bir kusur olarak kodlayarak, yapısal sorunları görünmez kılar ve yardım almayı neredeyse imkânsız hale getiren bürokratik engeller yaratır.

Algoritmik adaletsizliğe yönelik teknik çözümler, genellikle "adalet" kavramının makine öğrenmesi modellerine nasıl entegre edileceği sorusuna odaklanır. Bu alanda çeşitli "adillik ölçütleri" (fairness metrics) geliştirilmiştir. Dwork ve diğerleri (2012), "farkındalık yoluyla adalet" (fairness through awareness) kavramını öne sürerek, hassas özellikler (ırk, cinsiyet) kullanılmadan da bireyleri benzerliklerine göre gruplayarak adil sonuçlar üretmenin yollarını araştırmıştır (s. 218). Bu, doğrudan ayrımcılığı engellemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır.

Ancak, teknik çözümlerin sınırlılıkları vardır. Selbst ve diğerleri (2019), adaletin sadece bir model sorunu olmadığını, aynı zamanda bir "sosyoteknik sistem" sorunu olduğunu savunur. Modeli çevreleyen veri toplama süreçleri, insan etkileşimleri, kurumsal yapılar ve toplumsal bağlam, nihai sonucu derinden etkiler (s. 60). Sadece modeli "düzeltmeye" çalışmak, sorunun kökenindeki çarpık veri yapılarını veya adaletsiz sosyal bağlamı görmezden gelmek anlamına gelebilir. Barocas ve Selbst (2016), büyük verinin farklı etkisini (disparate impact) inceledikleri makalede, en iyi niyetle tasarlanmış sistemlerin bile, istatistiksel ilişkiler nedeniyle dolaylı ve istemsiz ayrımcılığa yol açabileceğini detaylandırır (s. 675).

Sosyal adalet perspektifinden bakan eleştirel ve feminist yaklaşımlar, sorunu daha köklü bir şekilde ele alır. D'Ignazio ve Klein (2020), "Veri Feminizmi"nde, veri biliminin uzun süredir gücünün perspektifiyle şekillendiğini, ezilenlerin bilgisini ve deneyimini dışladığını savunur. Onlara göre çözüm, veriye ve veri uygulamalarına etik ve politik bir mercekten bakmak, erkek egemenliğini, beyaz üstünlüğünü ve kapitalist tahakkümü sorgulayan ilkeleri benimsemektir (s. 6). Bu, "adil bir algoritma" yazmaktan ziyade, verinin nasıl toplandığı, kimin tarafından tanımlandığı ve kimin yararına kullanıldığı gibi temel soruları sormak anlamına gelir.

Bu yaklaşım, katılımcı tasarım, topluluk denetimi ve algoritmik şeffaflık taleplerini içerir. Bu, Zuboff'un (2019) tanımladığı gözetim kapitalizminin mantığına doğrudan bir meydan okumadır. Crawford (2021) ise, YZ'nin gezegensel maliyetine (madencilik, enerji tüketimi, elektronik atık) dikkat çekerek, sosyal adalet mücadelesinin çevre adaleti mücadelesinden ayrılamayacağını vurgular (s. 8). Gerçek bir sosyal adalet, YZ'nin sadece çıktıları için değil, tüm yaşam döngüsü ve onu mümkün kılan maddi koşullar için de sorumluluk almayı gerektirir.

Türkiye'de, YZ ve sosyal adalet kesişimi henüz emekleme aşamasındadır. Ulusal Yapay Zekâ Stratejisi (2021-2025), etik ve insan merkezlik vurgusu yapmakla birlikte, sosyal adalet ve algoritmik ayrımcılıkla mücadeleye dair somut adımlar ve eylem planları konusunda daha detaylı bir çerçeveye ihtiyaç duymaktadır. Türkiye Yapay Zekâ İnisiyatifi (TRAI) (2024) gibi sivil toplum girişimleri, bu alandaki boşluğu doldurmak için çaba göstermektedir.

Türk mevzuatı, özellikle 6698 sayılı KVKK, kişisel verilerin işlenmesinde "hakkaniyet ve şeffaflık" ilkesini getirerek önemli bir koruma sağlar. Ancak, bu hükümlerin otomatik karar verme ve profil çıkarma gibi spesifik YZ uygulamaları karşısında nasıl etkin bir şekilde uygulanacağı, henüz netlik kazanmamıştır. Tanışık ve Bal (2025), KVKK'nın dijital mahremiyeti korumadaki rolünü vurgularken, aynı zamanda kurumsal sorumluluğun önemine işaret eder (s. 12).

Sonuç olarak, sosyal adalet bağlamında YZ, teknik bir problem olmaktan çok, politik ve etik bir meseledir. Algoritmik sistemler, toplumdaki mevcut güç dinamiklerini yansıtır ve güçlendirir. Bu nedenle, adil, kapsayıcı ve hesap verebilir YZ sistemlerine ulaşmak, yalnızca daha iyi algoritmalar geliştirmekle değil, aynı zamanda daha adil bir toplum inşa etme çabasıyla mümkündür. Bu, veri feminizminin ilkelerini benimsemeyi, toplulukları sürece dahil etmeyi, güçlü denetim ve regülasyon mekanizmaları oluşturmayı ve nihayetinde, teknolojinin insanlığın ortak iyiliği için nasıl kullanılabileceğine dair kolektif ve demokratik bir tartışma yürütmeyi gerektirir.

3. Karşılaşılan Temel Etik Sorunlar

Yapay zekâ (YZ) sistemlerinin dijital toplumda yaygınlaşması, bir dizi karmaşık, iç içe geçmiş ve çok boyutlu etik sorunu beraberinde getirmiştir. Bu sorunlar, salt teknik hatalar olmanın ötesinde, toplumsal yapıları, temel hakları ve insani değerleri derinden etkileme potansiyeline sahiptir. Bu bölüm, YZ'nin neden olduğu veya şiddetlendirdiği temel etik problemleri – önyargı ve ayrımcılık, şeffaflık ve açıklanabilirlik eksikliği, hesap verebilirlik açığı, mahremiyet erozyonu ve gözetim – sistematik bir şekilde incelemeyi ve bu sorunların birbiriyle olan ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

3.1. Önyargı ve Ayrımcılığın Çok Boyutlu Doğası

Önyargı ve ayrımcılık, YZ etiği literatüründe en çok tartışılan ve en yaygın sorunlardan biridir. Bu sorun, tek bir nedene bağlı olmayıp, makine öğrenimi yaşam döngüsünün (ML) neredeyse her aşamasında ortaya çıkabilir. Suresh ve

Guttag (2021), bu zarar kaynaklarını anlamak için bütüncül bir çerçeve sunar ve önyargının *veri temelli, ölçüm temelli, model temelli ve kullanım temelli* olmak üzere birden fazla kaynağı olabileceğini vurgular (s. 3).

- **Veri Temelli Önyargı:** Tarihsel veriler, toplumdaki mevcut eşitsizlikleri, ayrımcı uygulamaları ve sistematik önyargıları yansıtır. Bir model bu verilerle eğitildiğinde, geçmişteki adaletsizlikleri öğrenir ve gelecekteki kararlarda pekiştirir. Bu durum, Noble'un (2018: 24) arama motoru algoritmalarında gösterdiği gibi, ırkçı ve cinsiyetçi stereotipleri güçlendirir. Benzer şekilde, Eubanks (2018: 45), kamusal yardım sistemlerinde kullanılan verilerin, yoksulları "potansiyel dolandırıcılar" olarak damgalayan bir önyargıyı nasıl içerdiğini ve bu şüphenin algoritmalara nasıl kodlandığını ortaya koyar.
- **Kullanım Temelli Önyargı:** Bazen model teknik olarak "tarafsız" olsa bile, yanlış bağlamda veya yanlış amaçla kullanıldığında ayrımcı sonuçlar doğurabilir. Örneğin, bir hastane taburculuk riskini tahmin etmek için tasarlanmış bir model, sağlık hizmetlerine erişimde eşitsizliği tespit etmek yerine, bu eşitsizliği meşrulaştırmak için kullanılabilir. Selbst ve diğerleri (2019), bu soruna dikkat çekerek, adaletin yalnızca algoritmanın kendisinde değil, onu çevreleyen sosyoteknik sistemin tamamında aranması gerektiğini savunur (s. 62).

Barocas ve Selbst (2016: 675), "farklı etki" (disparate impact) kavramını detaylandırarak, nötr görünen bir uygulamanın belirli bir grubu orantısız bir şekilde olumsuz etkileyebileceğini hukuki bir perspektifle inceler. Bu, kasıt gerektirmeyen ancak yine de ciddi ayrımcı sonuçlar doğurabilen bir durumdur.

3.2. Şeffaflık ve Açıklanabilirlik Eksikliği: "Kara Kutu" Problemi

Pek çok gelişmiş YZ modeli, özellikle derin öğrenme ağları, içsel karmaşıklıkları nedeniyle bir "kara kutu" olarak nitelendirilir. Yani, bir kararı *neye dayanarak* verdiğini anlamak ve yorumlamak son derece zordur. Bu opaklık, temel bir etik ve hukuki sorun teşkil eder.

Wachter, Mittelstadt ve Floridi (2017), GDPR'da sıklıkla atıfta bulunulan "açıklama hakkı"nın aslında metinde doğrudan ve mutlak bir hak olarak yer almadığını; bunun yerine, bireylere "anamlı bilgi" sağlama yükümlülüğünün bulunduğunu tartışır (s. 82). Ancak, anlamlı bilginin teknik olarak ne anlama geldiği belirsizliğini korumaktadır. Selbst ve Powles (2017) ise, bu hukuki belirsizliğin pratikteki zorluklarını vurgulayarak, yasal düzenlemelerin algoritmik açıklanabilirlik için yeterli çerçeveyi sunmakta nasıl yetersiz kaldığını ele alır (s. 238).

Açıklanabilirliğin önemi sadece bir hesap verebilirlik meselesi değil, aynı zamanda bir güven meselesidir. Doshi-Velez ve Kim (2017), açıklanabilir makine öğrenimini daha titiz bir bilim dalı haline getirmenin yollarını araştırır. Kullanıcıların, hastaların, vatandaşların ve diğer paydaşların, kendileri hakkında verilen ve hayatlarını derinden etkileyen kararların arkasındaki mantığı anlayabilmeleri, bu sistemlere olan güvenin temel taşıdır.

3.3. Hesap Verebilirlik Açığı: Sorun Çıktığında Sorumlu Kim?

Algoritmik karar verme süreçlerinin karmaşıklığı, geleneksel sorumluluk zincirlerini bulanıklaştırmaktadır. Bir algoritmik karar adil değilse veya bir zarara yol açıyorsa, sorumlu kimdir? Veriyi toplayan mı, modeli eğiten veri bilimci mi, modeli satın alıp kullanan kurum mu, yoksa algoritmanın kendisi mi? Bu "hesap verebilirlik açığı", YZ sistemlerinin denetimini ve regülasyonunu zorlaştıran temel engellerden biridir.

Raji ve diğerleri (2020), bu açığı kapatmanın yolunun, bağımsız denetim (auditing) ve sertifikasyon mekanizmalarını tanımlamak ve uygulamaktan geçtiğini savunur. Tıpkı finansal denetimler veya gıda güvenliği denetimleri gibi, YZ sistemlerinin de performanslarının, adilliklerinin ve güvenilirliklerinin düzenli olarak bağımsız kuruluşlar tarafından denetlenmesi gerektiğini önerirler (s. 5). Bu, sorumluluğu dağıtmak yerine, netleştirmeye ve kurumsal düzeyde yerleştirmeye yönelik bir çağrıdır.

3.4. Mahremiyetin Aşınması ve Gözetim Kapitalizmi

YZ, büyük veriyle beslenir ve bu verinin büyük kısmı kişisel, hatta hassas verilerden oluşur. Bu durum, bireylerin mahremiyetini ve kişisel verileri üzerindeki kontrolünü ciddi şekilde tehdit eder. Zuboff (2019), "gözetim kapitalizmi" kavramıyla, kişisel deneyimlerin davranışsal verilere dönüştürülerek ticarileştirildiği, tahmin ve kontrol amacıyla kullanıldığı yeni bir ekonomik mantığı tanımlar (s. 15). Bu sistemde, mahremiyet, korunması gereken bir insan hakkı olmaktan çıkıp, gözetim kapitalistleri için çözülmesi gereken bir teknik soruna indirgenir.

Crawford (2021) ise, bu gözetim ekonomisinin gezegensel boyutuna dikkat çeker. YZ sistemlerinin, veri merkezlerinden madencilik operasyonlarına kadar uzanan fiziksel altyapısı, gözetimin sadece dijital değil, aynı zamanda maddi bir boyutu olduğunu gösterir (s. 8). Bu, mahremiyet ihlallerinin çevresel adaletsizliklerle kesiştiği noktadır.

Türkiye bağlamında, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu, kişisel verilerin işlenmesinde açıklık, adillik ve hukuka uygunluk gibi ilkeler getirerek önemli bir hukuki koruma sağlar. Tanışık ve Bal (2025: 12), KVKK'nın dijital mahremiyeti korumadaki rolünü vurgularken, yasal uyumluluğun ötesine geçen etik bir kurumsal sorumluluk anlayışının benimsenmesi gerektiğini savunur.

3.5. Diğer Önemli Etik Sorunlar

Yukarıdaki ana başlıkların yanı sıra, bir dizi başka kritik etik sorun da bulunmaktadır:

- **Özerklik ve İnsan Gözetimi:** YZ sistemleri insan karar verme süreçlerini ne ölçüde devralmalıdır? Floridi ve Cows (2019), insan özerkliğinin korunmasını temel ilkelerden biri olarak belirler (s. 5). Kritik kararlarda nihai yetkinin ve

sorumluluğun her zaman bir insanda olması gerektiği, "insan gözetimi" (human-in-the-loop) kavramıyla vurgulanır.

- **İşin Geleceği ve Ekonomik Eşitsizlik:** Otomasyonun yaygınlaşması, kitlesel işsizlik ve gelir eşitsizliği korkularını beraberinde getirmiştir (Demirel vd., 2023: 81). O'Neil (2016), YZ sistemlerinin sadece bireyleri değil, bütün meslek gruplarını ve sektörleri nasıl dönüştürdüğünü ve bu dönüşümün sosyo-ekonomik maliyetlerinin nasıl adaletsiz dağıldığını tartışır (s. 125).
- **Güvenlik ve Sosyal Manipülasyon:** Otonom silah sistemleri veya derin sahtekarlık (deepfake) teknolojileri gibi kötü niyetle kullanıma açık YZ uygulamaları, fiziksel güvenliği ve toplumsal güveni tehdit etmektedir. Dignum (2019: 89), sorumlu YZ geliştirmenin, sistemlerin kötüye kullanımını engellemek için gerekli teknik ve yönetim önlemlerini almayı da içerdiğini belirtir.

Karşılaşılan bu temel etik sorunlar birbirinden bağımsız değildir; aksine, derinden iç içe geçmiş ve birbirini besleyen bir yapı oluşturur. Opaklık, hesap verebilirliği engeller. Hesap verebilirliğin olmaması, ayrımcılığın denetlenememesine ve sürmesine yol açar. Ayrımcı veri kümeleri, gözetim kapitalizminin temelini oluşturur. Bu nedenle, bu sorunlara parçalı ve izole çözümler aramak yetersiz kalacaktır.

Suresh ve Guttag'ın (2021) önerdiği gibi, makine öğrenimi yaşam döngüsünün tamamını kapsayan bütüncül bir yaklaşım benimsemek esastır. Bu, etik değerlendirmenin sadece nihai üründe değil, veri toplama, etiketleme, model seçimi, dağıtım ve izleme aşamalarının her birinde proaktif olarak yapılması gerektiği anlamına gelir. D'Ignazio ve Klein (2020)'ın veri feminizmi ilkeleri, gücü merkeze alan bu sorgulamanın nasıl yapılabileceğine dair kıymetli bir rehber sunar.

Nihayetinde, bu etik sorunların üstesinden gelmek, yalnızca teknik bir müdahaleyi değil, aynı zamanda hukuki, kurumsal, toplumsal ve felsefi bir dönüşümü gerektirir. İnsan onurunu, adaleti ve refahını merkeze alan bir YZ ekosistemi, disiplinlerarası iş birliği, şeffaf kamu diyalogu ve güçlü yasal çerçevelerle mümkün olabilecektir.

4. Sonuç ve Öneriler

Bu makale, dijital toplumda yapay zekâ (YZ) ve etik ilişkisini, sosyal adalet perspektifini merkeze alarak incelemiştir. Yapılan analizler, YZ teknolojilerinin toplumsal fayda ve ilerleme vaadini taşımakla birlikte, beraberinde önyargı, ayrımcılık, opaklık, hesap verebilirlik açığı ve mahremiyet erozyonu gibi derin ve iç içe geçmiş etik sorunlar getirdiğini ortaya koymuştur. Bu sorunlar, teknolojinin nötr bir araç olmadığını; aksine, mevcut toplumsal eşitsizlikleri, güç dinamiklerini ve ayrımcılık biçimlerini yeniden üreten ve ölçeklendiren bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (O'Neil, 2016: 21; Benjamin, 2019: 59). Bu nedenle, YZ'nin etik bir temelde geliştirilmesi ve kullanılması, teknik bir mesele olmaktan çok,

sosyoteknik bir sistemler bütününe dönüştürmeyi gerektiren politik ve toplumsal bir projedir.

Çalışmanın ana bulguları şu şekilde özetlenebilir:

- **Etik, Tekniğin Önünde Gelmelidir:** Sorumlu ve güvenilir YZ, ancak insan onuru, özerklik, adalet, şeffaflık ve fayda sağlama gibi temel etik ilkelerin (Floridi ve Cows, 2019: 4; Dignum, 2019:15) tasarım ve uygulama süreçlerine proaktif bir şekilde entegre edilmesiyle mümkündür. Etik düşünce, teknik geliştirmeyi takip eden bir son düşünce olmamalı, onu yönlendirmelidir.
- **Sosyal Adalet Merkezde Olmalıdır:** YZ sistemleri, tarihsel verilerde kodlanmış ve kurumsallaşmış ayrımcılıkları öğrenerek "Yeni Jim Kod"a (Benjamin, 2019) veya "Matematiksel Yıkım Silahları"na (O'Neil, 2016) dönüşebilmektedir. Adalet, eğitim, istihdam, kredi erişimi ve ceza hukuku gibi alanlarda (Eubanks, 2018; Noble, 2018; Oğuz, 2024) bu sistemlerin en savunmasız gruplar üzerindeki orantısız etkisi mutlaka değerlendirilmeli ve hafifletilmelidir.
- **Sorunlar Birbirinden Bağımsız Değildir:** Opaklık ("kara kutu" problemi), hesap verebilirliği imkânsız kılar; hesap verebilirliğin olmaması ise ayrımcılığın denetlenememesine ve sürmesine yol açar (Wachter vd., 2017; Raji vd., 2020). Bu iç içe geçmiş yapı, sorunlara parçalı çözümlerin yetersiz kalacağını, bütüncül ve sistemik bir yaklaşım gerektirdiğini göstermektedir (Suresh ve Guttag, 2021).
- **Bağlam ve Güç İlişkileri Kritik Öneme Sahiptir:** Algoritmalar, içine yerleştirildikleri sosyal, ekonomik ve politik bağlamdan bağımsız değerlendirilemez. Gözetim kapitalizminin (Zuboff, 2019) ekonomik mantığı ve veri feminizminin (D'Ignazio & Klein, 2020) işaret ettiği güç eşitsizlikleri, YZ etiği tartışmalarının merkezine alınmalıdır.

Bu bulgular ışığında, dijital toplumda daha adil, şeffaf ve sorumlu bir YZ ekosistemi inşa etmek için aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- **Önyargı Azaltma Tekniklerinin Benimsenmesi:** Makine öğrenimi yaşam döngüsünün (veri toplama, temizleme, model eğitimi, değerlendirme, dağıtım) her aşamasında önyargıyı tespit ve azaltmaya yönelik teknikler (Dwork vd., 2012; Chouldechova, 2017) standart uygulama haline getirilmelidir.
- **Şeffaflık ve Açıklanabilirliğin Artırılması:** "Anlamlı bilgi" sunmayı sağlayacak açıklanabilir YZ (Explainable AI - XAI) yöntemleri geliştirilmeli ve kullanılmalıdır (Doshi-Velez ve Kim, 2017). Kullanıcıların, kendileri hakkında verilen kararların mantığını anlayabilmeleri sağlanmalıdır.
- **Bağımsız Denetim ve Sertifikasyon:** YZ sistemleri, performans, adillik, güvenlik ve gizlilik açısından düzenli olarak bağımsız kuruluşlar tarafından denetlenmeli ve sertifikalandırılmalıdır (Raji vd., 2020). Bu, hesap verebilirlik açığını kapatmaya yönelik kritik bir adımdır.

- **Mevcut Mevzuatın Güçlendirilmesi:** Türkiye’de 6698 sayılı KVKK ve ilgili mevzuat, otomatik karar verme ve profil çıkarma gibi spesifik YZ uygulamaları karşısında daha net hükümlere kavuşturulmalıdır. Tanışık ve Bal’ın (2025) da vurguladığı gibi, kurumsal sorumluluklar açıkça tanımlanmalıdır.
- **AB Yapay Zekâ Yasası ile Uyum ve Ulusal Stratejinin Güncellenmesi:** Türkiye’nin, Avrupa Birliği’nin kabul ettiği Yapay Zekâ Yasası (2024) gibi kapsamlı düzenlemeleri yakından takip etmesi ve Ulusal Yapay Zekâ Stratejisi’ni (Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi, 2021) bu doğrultuda, sosyal adalet ve algoritmik denetim vurgusunu güçlendirerek güncellemesi hayati önem taşımaktadır.
- **Algoritmik Ayrımcılıkla Mücadele:** Oğuz’un (2024) önerisi doğrultusunda, İş Kanunu ve ilgili mevzuatta, işe alım ve çalışma hayatında algoritmik ayrımcılığı açıkça yasaklayan ve caydırıcı yaptırımlar öngören düzenlemeler yapılmalıdır.
- **Etik Kurullar ve Etik İlkelerin İçselleştirilmesi:** YZ geliştiren ve kullanan tüm kurum ve kuruluşlarda, disiplinlerarası üyelerden oluşan etik kurullar kurulmalı ve bu kurullar karar mekanizmalarında etkin bir role sahip olmalıdır. IEEE (2019) ve Avrupa Komisyonu (2019) tarafından önerilen etik ilkeler somut proje değerlendirme kriterlerine dönüştürülmelidir.
- **Etik Okuryazarlık ve Kamusal Diyalogun Güçlendirilmesi:** Toplumun her kesiminde YZ etiği okuryazarlığını geliştirmeye yönelik eğitim programları desteklenmeli, konuya ilişkin şeffaf ve kapsayıcı bir kamusal diyalog teşvik edilmelidir. Vatandaşların, kendilerini etkileyen teknolojilerin geliştirilme süreçlerine katılımı için kanallar açılmalıdır.
- **Sivil Toplum ve Akademinin Rolünün Desteklenmesi:** Türkiye Yapay Zekâ İnisiyatifi (TRAI, 2024) gibi sivil toplum kuruluşları ile Yaşar Ümütlü (2025), Akıncılar Köseoğlu ve Çetin (2024) gibi akademisyenlerin bu alandaki çalışmaları desteklenmeli, bu aktörlerin politika yapımcılar ve endüstri ile iş birliği yapması teşvik edilmelidir.

Yapay zekâ, toplumumuzun karşı karşıya olduğu en önemli dönüşümlerden birinin merkezinde yer almaktadır. Bu dönüşümün yönü, teknolojik kaçınılmazlıklar tarafından değil, yapacağımız kolektif tercihler ve kuracağımız etik, hukuki ve toplumsal çerçeveler tarafından belirlenecektir. İnsanı, onurunu ve refahını merkeze alan; çeşitliliği, kapsayıcılığı ve adaleti gözeten; şeffaf ve hesap verebilir bir YZ geleceği inşa etmek, hepimizin sorumluluğudur. Bu, mühendislerin, hukukçuların, sosyal bilimcilerin, politikacıların ve nihayetinde tüm vatandaşların katılımıyla ilerleyecek, zorlu ama zorunlu bir yolculuktur. Bu yolculukta, eleştirel düşünce, etik refleks ve sosyal adalet arayışı, en az teknik yenilik kadar değerli rehberlerimiz olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akıncılar Köseoğlu, N., & Çetin, B. (2024). Avrupa’da Dijital Etik, İnsan Hakları Bağlamında Yapay Zekâ ve Algoritmik Ayrımcılık. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26(1), 69-83. <https://doi.org/10.21180/iibfdkastamonu.1384167>
- Argın, Y. (2023). Türk Sinemasında Kadın ve Akıl Hastalığı Temsilleri: Beyza’nın Kadınları Filminin Eleştirel Söylem Çözümlemesi. Y. Arğın (Ed.), *Güncel Yaklaşımlarla Geleneksel ve Yeni Medyada Beden* içinde (s. 214). Nobel Bilimsel.
- Barocas, S., & Selbst, A. D. (2016). *Big data’s disparate impact*. *California Law Review*, 104(3), 671-732. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2477899>
- Benjamin, R. (2019). *Race after technology: Abolitionist tools for the New Jim Code*. Polity Press.
- Biçer, S., & Şener, Y. (2020). Castells’in İzinden Mısır ve Hong Kong Protestoları Örneğiyle Dijital Aktivizm ve Yeni Toplumsal Hareketler. A. S. İgit & Ö. Sayılğan (Eds.), *Dijital İletişim - Kuram ve Araştırmaları* içinde (s. 320). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Chouldechova, A. (2017). Fair prediction with disparate impact: A study of bias in recidivism prediction instruments. *Big Data*, 5(2), 153-163. <https://doi.org/10.1089/big.2016.0047>
- Crawford, K. (2021). *Atlas of AI: Power, politics, and the planetary costs of artificial intelligence*. Yale University Press.
- Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi. (2021). *Ulusal Yapay Zekâ Stratejisi (2021-2025)*. <https://cbddo.gov.tr>
- Demirel, Y. T., & Arıkan, N. İ. (2023). Yapay zekânın afet bölgelerinde kullanımı. *International Journal of Educational and Social Sciences*, 2(2), 77-82.
- D’Ignazio, C., & Klein, L. F. (2020). *Data feminism*. MIT Press.
- Dignum, V. (2019). *Responsible artificial intelligence: How to develop and use AI in a responsible way*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-30371-6>
- Doshi-Velez, F., & Kim, B. (2017). Towards a rigorous science of interpretable machine learning. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/1702.08608>
- Dwork, C., Hardt, M., Pitassi, T., Reingold, O., & Zemel, R. (2012). Fairness through awareness. In *Proceedings of the 3rd Innovations in Theoretical Computer Science Conference* (pp. 214-226). ACM. <https://doi.org/10.1145/2090236.2090255>
- Eubanks, V. (2018). *Automating inequality: How high-tech tools profile, police, and punish the poor*. St. Martin’s Press.
- European Commission High-Level Expert Group on Artificial Intelligence. (2019). *Ethics guidelines for trustworthy AI*. European Commission. <https://digital-strategy.ec.europa.eu>
- European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 (General Data Protection Regulation). *Official Journal of the European Union*, L 119, 1-88.
- European Union. (2024). Regulation (EU) 2024/1689 (Artificial Intelligence Act). *Official Journal of the European Union*.
- Floridi, L., & Cowls, J. (2019). A unified framework of five principles for AI in society. *Harvard Data Science Review*, 1(1). <https://doi.org/10.1162/99608f92.8cd550d1>
- IEEE. (2019). *Ethically aligned design: A vision for prioritizing human well-being with autonomous and intelligent systems* (1st ed.). IEEE Standards Association.
- Kleinberg, J., Mullainathan, S., & Raghavan, M. (2017). Inherent trade-offs in the fair determination of risk scores. In *Proceedings of the 8th Innovations in Theoretical Computer Science Conference* (pp. 43:1-43:23). Schloss Dagstuhl. <https://doi.org/10.4230/LIPIcs.ITCS.2017.43>
- Mittelstadt, B. D., Allo, P., Taddeo, M., Wachter, S., & Floridi, L. (2016). The ethics of algorithms: Mapping the debate. *Big Data & Society*, 3(2), 1-21. <https://doi.org/10.1177/2053951716679679>
- Noble, S. U. (2018). *Algorithms of oppression: How search engines reinforce racism*. NYU Press.

- O'Neil, C. (2016). *Weapons of math destruction: How big data increases inequality and threatens democracy*. Crown.
- OECD. (2019). *Recommendation of the Council on Artificial Intelligence*. OECD. <https://legalinstruments.oecd.org>
- Oğuz, Ö. (2024). Çalışma Hayatında Algoritmik Ayrımcılık. Süleyman Demirel Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 14(2), 1851-1886. <https://doi.org/10.52273/sduhfd..1581436>
- Raji, I. D., Smart, A., White, R., Mitchell, M., Gebru, T., Hutchinson, B., Smith-Loud, J., Theron, D., & Barnes, P. (2020). Closing the AI accountability gap: Defining auditing and accounting for AI systems. In *Proceedings of the 2020 Conference on Fairness, Accountability, and Transparency (FAccT '20)* (pp. 33-44). ACM. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3351095.3372873>
- Selbst, A. D., & Powles, J. (2017). Meaningful information and the right to explanation. *International Data Privacy Law*, 7(4), 233-242. <https://doi.org/10.1093/idpl/ix022>
- Selbst, A. D., Boyd, D., Friedler, S. A., Venkatasubramanian, S., & Vertesi, J. (2019). Fairness and abstraction in sociotechnical systems. In *Proceedings of the 2019 Conference on Fairness, Accountability, and Transparency (FAccT '19)* (pp. 59-68). ACM. <https://doi.org/10.1145/3287560.3287598>
- Suresh, H., & Gutttag, J. (2021). A framework for understanding sources of harm throughout the machine learning life cycle. In *Proceedings of the 2021 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency (FAccT '21)* (pp. 113-123). ACM. <https://doi.org/10.1145/3465416.3483305>
- Şener, Y. (2021). Sosyal Medya ve İdeal Bedenin İnşası: Diyet İçerikli Instagram Sayfalarında İdealize Edilmiş Kadın Bedenleri Üzerine Göstergibilimsel Bir Analiz. A. Karabulut (Ed.), *Dijital Yozlaşma ve Etik* içinde (s. 303). LİTARATÜRK.
- T.C. Resmî Gazete. (2016, 7 Nisan). 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (Sayı: 29677). <https://www.mevzuat.gov.tr>
- Tanışık, S., & Bal, S. (2024). Dijital Mahremiyet ve Kurumsal Sorumluluk: Kişisel Verilerin Korunmasında İletişim Teknolojilerinin Kamusal Rolü. *Yeni Medya*(16), 268-285. <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1424182>
- Türkiye Yapay Zekâ İnisiyatifi (TRAI). (2024). *Yapay zekâ etik ilkeleri ve hukuki düzenlemeler raporu*. <https://turkiye.ai/wp-content/uploads/2024/06/TRAI-Yapay-Zeka-Etik-Ilkeleri-ve-Hukuki-Duzenlemeler-Raporu-Mayis-2024-5.pdf>
- UNESCO. (2021). *Recommendation on the ethics of artificial intelligence*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org>
- Wachter, S., Mittelstadt, B., & Floridi, L. (2017). Why a right to explanation of automated decision-making does not exist in the GDPR. *International Data Privacy Law*, 7(2), 76-99. <https://doi.org/10.1093/idpl/ix005>
- Yaşar Ümütlü, A. (2025). Algoritmik Adalet: Uluslararası Hukukta Yapay Zeka Hakimliği. Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 33(1), 777-815. <https://doi.org/10.15337/suhfd.1637446>
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Bu makale, dijital toplumda hızla yaygınlaşan yapay zekâ (YZ) teknolojilerinin doğurduğu etik sorunları sosyal adalet perspektifinden incelemektedir. YZ'nin kamu hizmetlerinden istihdama, ceza adaletinden sağlık sistemlerine kadar pek çok alanda karar süreçlerini otomatikleştirmesi hem yeni fırsatlar hem de önemli riskler yaratmaktadır. Çalışma, bu risklerin özellikle dezavantajlı toplumsal gruplar üzerinde nasıl eşitsiz sonuçlar doğurduğunu tartışmakta ve algoritmik önyargı, ayrımcılık, şeffaflık eksikliği, hesap verebilirlik açığı ve mahremiyet ihlalleri gibi temel etik sorunları derinlemesine ele almaktadır.

Makalenin ilk bölümünde, sorumlu ve güvenilir YZ kavramları kuramsal bir çerçevede tartışılmakta; insan onuru, yararlılık, zarar vermeme, adalet, özerklik ve açıklanabilirlik ilkelerinin YZ sistemlerinin tasarım ve kullanımında neden kritik olduğu açıklanmaktadır. Avrupa Birliği Yapay Zekâ Yasası, OECD ve UNESCO etik çerçeveleri gibi uluslararası düzenlemeler analiz edilerek, etik yönetim modellerinin dijital toplumun sürdürülebilirliği için önemi vurgulanmaktadır.

İkinci bölüm, sosyal adalet odağında algoritmik ayrımcılığı irdelemekte, yapısal eşitsizlikleri veri setleri üzerinden yeniden üreten YZ sistemlerinin nasıl “Yeni Jim Kod” (Benjamin, 2019) ya da “Matematiksel Yıkım Silahları” (O’Neil, 2016) haline gelebildiğini örneklerle göstermektedir. Ceza adaletinde risk tahmin algoritmalarının ırksal yanlılık üretmesi, işe alım algoritmalarının kadınlar ve engelliler aleyhine sonuçlar üretmesi ve sosyal yardım sistemlerinde otomatik karar verme süreçlerinin yoksulları cezalandırabilmesi, ayrıntılı şekilde tartışılan örnekler arasındadır.

Üçüncü bölümde opaklık, hesap verebilirlik açığı, mahremiyet erozyonu ve gözetim kapitalizmi gibi güncel etik sorunlar ele alınmaktadır. Özellikle veri temelli iktidar ilişkileri, büyük teknoloji şirketlerinin toplumsal eşitsizlikleri pekiştiren ekonomik modelleri ve bireylerin dijital özerkliğinin aşınması üzerinde durulmaktadır.

Sonuç olarak makale, adil ve etik YZ kullanımının teknik çözümlerle sınırlı olamayacağını, sosyoteknik bir dönüşüm gerektirdiğini savunmaktadır. Öneriler arasında açıklanabilir YZ yöntemleri, bağımsız algoritma denetimleri, Türkiye’nin KVKK ile uyumlu ama daha kapsayıcı düzenlemeler geliştirmesi, AB Yapay Zekâ Yasası ile uyum sağlanması, etik kurulların kurumsal yapılara entegre edilmesi ve toplumda YZ okuryazarlığının artırılması yer almaktadır. Çalışma, dijital toplumun ancak insan onurunu, toplumsal adaleti ve hesap verebilirliği önceleyen yöntemlerle sürdürülebilir olabileceği sonucuna varmaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

This article examines the ethical challenges generated by the rapid integration of artificial intelligence (AI) technologies into the digital society from a social justice perspective. As AI increasingly shapes decision-making in public services, employment, criminal justice, and healthcare, it produces both significant opportunities and substantial risks. The study focuses on how these risks disproportionately affect marginalized groups and analyzes major ethical concerns such as algorithmic bias, discrimination, opacity, accountability gaps, and privacy erosion.

The first section provides the theoretical foundation for responsible and trustworthy AI, emphasizing the relevance of ethical principles such as human dignity, beneficence, non-maleficence, justice, autonomy, and explicability. International governance frameworks—such as the EU Artificial Intelligence Act, OECD AI Principles, and UNESCO Ethics of AI Recommendation—are reviewed to highlight the importance of robust regulatory structures for the digital society.

The second section explores algorithmic discrimination within the broader context of social justice, demonstrating how AI systems can reproduce and amplify structural inequalities embedded in historical data. Concepts like the “New Jim Code” (Benjamin, 2019) and “Weapons of Math Destruction” (O’Neil, 2016) are used to illustrate how algorithmic processes may institutionalize racial, gender-based, or socio-economic disparities. Real-world cases—including biased recidivism prediction tools, discriminatory hiring algorithms, and automated welfare systems that penalize the poor—are examined in detail.

The third section discusses systemic ethical issues such as opacity (“black box” models), accountability gaps, surveillance capitalism, and the erosion of individual autonomy in the digital environment. The article argues that these problems are interconnected: opacity undermines accountability, insufficient accountability allows discriminatory outcomes to persist, and data-driven economic structures reinforce existing power imbalances.

In conclusion, the study asserts that achieving ethical and socially just AI cannot be handled solely through technical interventions but requires a comprehensive sociotechnical transformation. The recommendations include the adoption of explainable AI practices, independent auditing mechanisms, more inclusive legal and regulatory frameworks aligned

with the EU AI Act, institutional AI ethics committees, and the promotion of AI ethics literacy among the public. The article ultimately argues that a sustainable digital society depends on governance models that prioritize human dignity, fairness, transparency, and collective accountability.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com