

GENÇLİĞE YÖNELİK TEHDİTLER:

CİNSEL KİMLİK KARMAŞASI
VE BAĞIMLILIK ÇALIŞTAYI

SONUÇ RAPORU



25-26 EKİM
2024 - RİZE



MUSIAD
RİZE

GENÇLİĞE YÖNELİK TEHDİTLER:
CİNSEL KİMLİK KARMAŞASI
VE BAĞIMLILIK ÇALIŞTAYI
SONUÇ RAPORU

25-26 Ekim 2024 / Rize



COPYRIGHT © 2026

Telif Hakkı © 2026 Cihannüma Derneği. Tüm hakları saklıdır. Bu yayının çoğaltılması, basılması, dağıtılması, satılması, elektronik ortama aktarılması, bir veri tabanında saklanması veya herhangi bir yöntemle paylaşılması, hak sahiplerinin yazılı izni olmadan yapılamaz. Bilimsel amaçlı kısa alıntılara, kaynak açıkça gösterilmek kaydıyla izin verilir.

Cihannuma Yayınları - 29

Kitap Adı : Gençliğe Yönelik Tehditler:

Cinsel Kimlik Karmaşası ve Bağımlılık Çalıştayı Sonuç Raporu

ISBN : 978-625-99656-6-6

Yayın Yönetmeni : Abdulkadir MACİT

Editörler : Orhan KOÇAK

Yayına Hazırlık : Nurettin MENTEŞ, Bekir GÜNDOĞMUŞ,
Mustafa KARAHANCI, Adnan ÇELİK, Hüseyin CERRAHOĞLU
Ahmet Tayyib SERDAR, Ömer Faruk NAZLIM, İzzettin ULUIŞIK

Mizanpaj: DNA Dijital

Baskı: Enes Ofset Matbaacılık Sanayi Ve Ticaret Limited Şirketi Sertifika No: 82557
Litros Yolu 2 Matbaacılar Sitesi 2NF11 Topkapı Zeytinburnu Zeytinburnu / İstanbul

CİHANNÜMA | CİHANNÜMA DERNEĞİ

Hacı Bayram Mah. Haşimi (Kutlu) Sok. No: 1
Altındağ/Ankara – TÜRKİYE

| www.cihannuma.org |

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	9
TAKDİM	11
MASA 1	13
GİRİŞ	13
1. BAĞIMLILIĞIN TANIMI VE KAPSAMI	15
1.1. Bağımlılıkta Kurumsal ve Yapısal Zorluklar	15
1.2. Bağımlılığın Süreç Olarak Değerlendirilmesi	15
1.3. Bağımlılığın Psikososyal Temelleri	16
1.4. Davranışsal ve Yeni Tür Bağımlılıklar	16
1.5. Tanımsal ve Kavramsal Yaklaşımlar	17
2. BAĞIMLILIĞA NEDEN OLAN FAKTÖRLER	17
2.1. Bireysel ve Psikolojik Faktörler	17
2.2. Aile İlişkileri ve Çocukluk Deneyimleri	17
2.3. Sosyal Ortam ve Akran Etkisi	18
2.4. Eğitimden Kopuş ve Bilgi Eksikliği	18
2.5. Sosyoekonomik Koşullar ve Yapısal Eşitsizlikler	18
2.6. Davranışsal Bağımlılıklar ve Mesleki Riskler	19
2.7. Bağımlılık Döngüsü ve Arzın Sömürücü Yapısı	19
2.8. Kültürel, Tarihsel ve Manevi Bağların Zayıflaması	19
2.9. Biyolojik ve Genetik Faktörler	20
3. BAĞIMLILIĞIN AİLEYE VE TOPLUMA ETKİLERİ	20
3.1. Aile İçi İlişkilere Etkisi	20
3.2. Toplumsal Güvenlik ve Suç	20
3.3. Ekonomik ve İstihdam Etkileri	21
3.4. Eğitim ve Sosyal Yaşam Üzerindeki Etkiler	21
3.5. Sağlık Sistemine ve Kamu Yüküne Etkisi	21
3.6. Bağımlılığın Karmaşıklığı ve Çelişkili Toplumsal Konumlanış	21

3.7. Alternatif Yaklaşımlar ve Toplumsal Yönetim Stratejileri.....	22
4. BAĞIMLILIĞA YÖNELİMİ ORTAYA ÇIKARAN FAKTÖRLER.....	22
4.1. Travma, İstismar ve Psikolojik Bozulmalar.....	22
4.2. Aile Yapısı, İletişim Sorunları ve Sosyalleşme.....	22
4.3. Serbest Zaman Yönetimi ve Sosyal Katılım Eksikliği.....	22
4.4. Eğitim Sistemi ve Yönlendirme Sorunları.....	23
4.5. Varoluşsal ve Psikolojik Anlam Arayışı	23
4.6. Koruyucu Sosyal Hizmet Uygulamalarının Eksikliği	23
4.7. Pandemi ve Kriz Süreçlerinin Tetikleyici Etkisi.....	23
4.8. Ekonomik Krizler, Stres ve Alternatif Gelir Yaratma Çabası	23
4.9. Arz Yönlü Riskler ve Coğrafi Faktörler	24
4.10. Medya, Popüler Kültür ve Gösterge Dili.....	24
5. BAĞIMLILIĞIN İLK SİNYALLERİ VE TANI SÜRECİ.....	24
5.1. Belirti Türleri ve Gözlem Kategorileri.....	24
5.2. Aile Farkındalığı ve Müdahale Gecikmesi	24
5.3. Alt Kültür ve Gizleme Stratejileri	25
5.4. Psikolojik Belirtiler ve Bağlantılı Bozukluklar	25
5.5. Erken Belirti Göstergeleri ve Gözlem Araçları	25
5.6. Toplumsal Gözlem ve Kriminolojik Takip Yöntemleri	25
6. MADDE BAĞIMLILIĞIYLA İLGİLİ KÜRESEL YAKLAŞIMLAR VE UYGULAMALAR	26
6.1. Küresel Yayın Dağılımı ve Araştırma Eğilimleri.....	26
6.2. Tedavi Modelleri ve Terapi Uygulamaları.....	26
6.3. Uluslararası Kurumsal Yaklaşımlar.....	26
6.4. Yatılı Tedavi Modelleri ve Sosyal Rehabilitasyon	27
6.5. Kamusal ve Sivil Yapılar Arasındaki Denge	27
6.6. Sokak Temelli Müdahale ve Zarar Azaltımı Yaklaşımı	27
6.7. Aile Temelli Müdahale ve Yapısal Koalisyonlar.....	27
7. ÇÖZÜM ÖNERİLERİ VE GELECEK ÖNGÖRÜLERİ.....	27
7.1. Politika ve Mevzuat Eksiklikleri.....	27
7.2. Kamu–STK Koordinasyonu ve Yapısal Sorunlar	28
7.3. Tedavi Modelleri ve Uygulama Sorunları	29
7.4. Eğitim, Önleme ve Farkındalık.....	30
7.5. Toplum Temelli Yaklaşımlar ve Yerel Yönetimlerin Rolü.....	32
7.6. Manevi Danışmanlık ve İnanç Temelli Modeller	33
7.7. Ex-user Temelli Müdahale ve Mentörlük Sistemleri.....	34
7.7. Saha İzleme, Veri Toplama ve Değerlendirme	35
7.8. İstihdam, Sosyal Uyum ve Rehabilitasyon Sonrası Süreç.....	36

7.9. Medya Dili, Damgalama ve Toplumsal Algı.....	37
MASA 2.....	38
DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK (TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI).....	38
1. DURUM TESPİTİ.....	38
Davranışsal Bağımlılık Türleri	38
Dijital Bağımlılığın Yaygınlığı	38
Toplum Üzerindeki Etkileri.....	38
Yaşanan Sorunlar	38
İş ve Çalışma Ortamına İlişkin Sorunlar.....	39
Yetişkinlik Döneminde Görülen Sorunlar	40
Aile İlişkilerinde Bozulma ve Ayrılık Riskleri.....	40
Problemlerle İnternet Kullanımı ve İlişkili Riskler.....	41
Dini İnanç ve İnternet Kullanımı İlişkisi	41
Öğrenci ve Çocukluk Döneminde Görülen Sorunlar.....	41
1. Fiziksel Etkiler	41
2. Bilişsel Etkiler	42
3. Duygusal Etkiler	42
4. Sosyal Etkiler.....	42
Ailede Görülen Sorunlar.....	42
1. Aile İçi Şiddet ve İletişimsizlik.....	43
2. Sosyalleştirme İşlevinin Zayıflaması ve Kültürel Aktarım Eksikliği	43
3. Tüketim Alışkanlıklarının Etkilenmesi	43
4. Sağlık Davranışlarında Değişimler.....	43
5. Ailede Anonimleşme ve Tatminsizlik	43
Topluma Yönelik Sorunlar	43
1. Yalnızlaşma, Yabancılaşma ve Yozlaşma	43
2. Toplumsal Anksiyete ve Yetersizlik Duygusu	44
3. Toplumda Tahammülsüzlük ve Şiddet Eğiliminin Artışı	44
4. Toplumsal Bağların Zayıflaması ve Kültürel Erozyon	44
5. Toplum Algısı ve Manipülasyon	44
6. Küresel Vatandaşlık ve Kimlik Bunalımları	44
Mekânsal ve Diğer Ortak Sorunlar.....	44
1. Şehirleşme ve Dikey Yapılaşmanın Getirdiği Sorunlar.....	44
2. Mekan Tasarımındaki Sosyal Boyut Eksiklikleri.....	45
Dijital Mecralarda Çocuk İçeriklerinde Cinsiyetsizlik Teması	45
Cinsiyetsiz Karakterlerin Kullanımı	45
Dijital İçeriklerin Çocuklar Üzerindeki Olası Olumsuz Etkileri.....	46
Görüşler.....	46

Dijital Cihazların Beyin Üzerindeki Etkileri ve Ergonomik Kullanım.....	49
İş ve Çalışma Ortamına İlişkin Sorunlara İlişkin Söylemler	50
Öğrenci ve Çocukluk Döneminde Görülen Sorunlara İlişkin Söylemler	55
Ailede Görülen Sorunlara İlişkin Söylemler	58
2. ÇÖZÜM ÖNERİLERİ VE EYLEM PLANLARI	58
İş ve Çalışma Yaşamına İlişkin Çözümler	58
1. Kurum Kültürü ve İş Birliğinin Artırılması	58
2. Çalışanların Dijital Yaşam Becerileri ve Dijital Diyet Programları	58
3. Esnek Çalışma Modelleri ve Psikososyal Destek Programları	59
4. Bağımlılık Farkındalığı ve Bilinçlendirme Eğitimleri	59
5. Kurumsal Dijital Yaşam Politikalarının Geliştirilmesi	59
Görüşler.....	59
Psikososyal Sorunlara İlişkin Çözümler.....	60
1. Gençlerin Sosyalleşebileceği Ortamların Geliştirilmesi	60
2. Aile Danışmanlığı ve Psikoeğitim Programlarının Yaygınlaştırılması	60
3. Bilgiye Kolay Ulaşım ve Farkındalık İçin Kataloglama	60
4. Bağımlılıkla Mücadelede Alternatif İhtiyaçların Karşıllanması.....	60
5. Dijital Okuryazarlık ve Güvenlik Bilinci	61
6. Yasal Düzenlemeler ve Toplumsal Farkındalık	61
7. Farkındalık ve Önleyici Hizmetlerin Güçlendirilmesi.....	61
Söylemler.....	61
Çocuklara Yönelik Çözüm Önerileri	62
1. Erken Yaşta Empati ve Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi	62
2. Kültürel Aktarım ve Aidiyet Duygusunun Geliştirilmesi	62
3. Cinsiyet Kimliği ve Toplumsal Değerler Üzerine Bilinçlendirme	62
4. Çocukların Motivasyonunu Artıracak Oyunlar ve Etkinlikler	63
5. Dijital İçeriklere Yönelik Güvenlik ve Farkındalık Programları	63
6. Okul ve Toplum Destekli Değer Eğitimi	63
Görüşler.....	63
Öğretmenlere Yönelik Çözüm Önerileri	64
1. Öğretmenlik Mesleğinin İtibarını ve Saygınlığını Artırma.....	64
2. Psikolojik Farkındalık ve Rehberlik Yetkinliği	64
3. Öğrencilerle Sağlıklı İlişki Kurma ve Rol Model Olma	64
4. Teknoloji Kullanımı Üzerine Eğitim ve Rehberlik	65
5. Dijital Dünyada Sağlıklı İletişim Modelleri Geliştirme.....	65
6. Ebeveynlerle İş Birliği ve Bilgilendirme.....	65
7. Eğitimin İçtenlikle Yapılacak Bir Meslek Olduğunu Kavratma.....	65
Söylemler.....	65

Ailelere Yönelik Çözüm Önerileri	66
1. Dijital Okuryazarlık ve Bilinçli Teknoloji Kullanımı.....	66
2. Alternatif Alanlar ve Kaliteli Zaman Geçirme	66
3. Dijital Bağımlılığa Karşı Rehberlik ve Destek.....	67
4. Aile Ziyaretleri ve Sosyal Destek.....	67
5. Aile İçi İhtiyaçların Belirlenmesi ve Özel Destek.....	67
6. Toplumsal Destek ve Sosyal Hayata Katılım	67
Söylemler.....	67
Eğitim Sistemine Yönelik Çözüm Önerileri	68
1. Dijital Okuryazarlık ve Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi	68
2. Dijital Detoks ve Çevrimdışı Alanlar.....	68
3. Sosyal Etkinlikler ve Yüz Yüze İletişim	68
4. Dengeli ve Hayata Dönük Müfredat.....	69
5. Sağlıklı Teknoloji Kullanımı Konusunda Bilinçlendirme	69
6. Değerler ve Sosyal Medya Bilinci.....	69
7. Ebeveyn Katılımı ve Destek.....	69
8. Bağımlılık ve Psikolojik Destek	69
Görüşler.....	69
Mekanlara ve Kurumlara Yönelik Çözüm Önerileri	70
1. Şehir İmarı ve Mahalle Aidiyetini Güçlendirme.....	70
2. Çocuklar İçin Eğlenceli ve Güvenli Alanların Artırılması	71
3. Öğrenci Kulüpleri ve Sosyal Etkinlikler	71
4. Yavaşlama Kültürünün Yaygınlaştırılması.....	71
5. Dijital Bağımlılıkla Mücadelede Destekleyici Mekanlar ve Programlar	71
Görüşler.....	71
Topluma Yönelik Çözüm Önerileri	72
1. Pornografi Bağımlılığı ve Cinsel Eğitim.....	72
2. Cinsel Kimlik ve Hormonal Sağlık Konusunda Bilinçlendirme	72
3. Toplum Sağlığı Araştırmaları ve Enstitü Kurulması	72
4. Yerel Teknolojilerin Geliştirilmesi ve Kontrolü	73
5. Toplum Sağlığı ve Algı Yönetimi Birimi Kurulması.....	73
Görüşler.....	73
Oyun Bağımlılığına Yönelik Çözüm Önerileri.....	73
1. Oyun Saatleri ve Sağlıklı Kullanım Alışkanlıkları.....	73
2. Ebeveyn Katılımı ve Bilinçlendirme	74
3. Sağlıklı Dopamin Yönetimi ve Terapi Programları.....	74
4. Gençler İçin Kendini İfade Alanları Oluşturulması.....	74
5. Dijital Oyun İçeriklerinin Kontrolü ve Subliminal Mesajlara Karşı Önlemler	74

6. Toplumsal Farkındalık ve Bilgilendirme Çalışmaları.....	74
Görüşler.....	75
KAYNAKÇA	75
MASA 3.....	78
CİNSEL KİMLİK KARMAŞASININ SOSYAL VE SİYASAL BAĞLAMLARI	78
GİRİŞ	78
1.Cinsiyet:	79
2.Toplumsal Cinsiyet:	79
3. Cinsel Yönelim:	80
4. Cinsel Kimlik Karmaşası:	81
5. Cinsiyet Değiştirme:	82
6.Cinsel Kimlik Karmaşası Çalıştay Tartışmaları	82
6.1 Kavramsal Belirsizlik	83
6.1.1. Durum Tespiti.....	83
6.1.2. Çözüm Önerileri	84
6.1.3. Gelecek Projeksiyonları	84
6.2. Cinsel Kimlik Karmaşası Konusundaki Veriler ve Terapistlerin Tutumu	85
6.2.1 Durum Tespiti.....	85
6.2.2. Çözüm Önerileri	86
6.2.3. Gelecek Projeksiyonları	87
6.3. Cinsel Kimlik Karmaşası ve Ailenin Rolü.....	87
6.3.1 Durum Tespiti.....	87
6.3.2. Çözüm Önerileri	88
6.3.3. Gelecek Projeksiyonları	89
6.4. Cinsel Kimlik Karmaşasına Karşı Yürütülen Politikaların Değerlendirilmesi	90
6.4.1 Durum Tespiti.....	90
6.4.2. Çözüm Önerileri	90
6.4.3. Gelecek Projeksiyonları	91
KAYNAKÇA.....	92
MASA 4.....	93
CİNSEL KİMLİK KARMAŞASININ KLİNİK YÖNÜ.....	93
Durum Tespiti	93
Çözüm Önerileri.....	99
Gelecek Projeksiyonları.....	104
KAYNAKÇA.....	107
KURULLAR.....	108
ÇALIŞTAYDAN KARELER	110

TAKDİM

Değişmez bir gerçek vardır ki bir toplumda aile yapısı ne kadar sağlıklı olursa, toplum da o derece güçlü ve sağlıklı olur. Ailenin zayıfladığı, değer aktarımının kesintiye uğradığı ve bireyselleşmenin arttığı dönemlerde ise toplumsal çözülme hızlanmakta; özellikle genç nesiller çok yönlü tehditlerle karşı karşıya kalmaktadır. Günümüzde cinsel kimlik karmaşası, dijital bağımlılık, madde bağımlılığı, yalnızlaşma, anlam kaybı ve şahsiyet aşınması gibi meseleler yalnızca bireysel sorunlar değil, toplumun geleceğini doğrudan etkileyen yapısal problemler hâline gelmiştir.

İnsanlık tarihi boyunca medeniyetler; güçlü aile yapıları, sağlam eğitim anlayışları ve şahsiyetli nesiller sayesinde ayakta kalabilmiştir. Tarihi bir gerçeklik olarak Osmanlı Devleti de sağlıklı aile yapısı, iyi yetişmiş insan kaynağı, güçlü toplumsal dayanışma ve kurumsal düzen sayesinde uzun yıllar varlığını sürdürmüştür. Bu sebeple bugün karşı karşıya olduğumuz sorunları değerlendirirken aileyi yalnızca özel alanın bir unsuru olarak değil, toplumun temel taşı olarak görmek zorundayız.

Kadınıyla erkeğiyle insanı yalnızca cinsiyet ekseninde değerlendiren yaklaşımlar yerine; şahsiyeti, ehliyeti, liyakati ve sorumluluğu merkeze alan bir anlayışın yeniden ihya edilmesi gerekmektedir. Çünkü vahyin inşa ettiği medeniyet tasavvurunda üstünlük cinsiyette değil; takvada, şahsiyette ve erdemli duruşta aranmıştır. İnsanı değerli kılan temel unsur da budur. Bu nedenle genç nesillerin yalnızca akademik başarıya değil; ahlâkî olgunluğa, aidiyet bilincine, sorumluluk duygusuna ve güçlü karakter gelişimine yönlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Bugün modern dünyanın dayattığı bazı tartışmalar, gençlerin zihinsel dünyasını meşgul etmekte ve toplumların kültürel kodlarını aşındırmaktadır. Özellikle dijital medya aracılığıyla yayılan kontrolsüz içerikler; gençlerin kimlik gelişim süreçlerini etkilemekte, aidiyet duygularını zayıflatmakta ve onları çeşitli bağımlılık türlerine açık hâle getirmektedir. Artık bağımlılık yalnızca maddeyle sınırlı değildir; ekran bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve dijital yönlendirmeler de genç kuşaklar üzerinde ciddi etkiler oluşturmaktadır.

Bilgiye ulaşmanın kolaylaştığı çağımızda karşı karşıya olduğumuz iki temel problem dikkat çekmektedir: eğitimsizlik ve yanlış eğitimin yaygınlaşması. Geçmişte eğitim; insanı olgunlaştırmayı, iyi insan yetiştirmeyi ve şahsiyet inşasını hedeflerken, modern dönemde daha çok üretim mekanizmasının ihtiyaç duyduğu birey tipini yetiştirmeye yönelmiştir. Böylece insanın karakter gelişimi, ahlâkî eğitimi ve değer dünyası geri plana itilmiştir. Oysa teknoloji ve yapay zekâ çağında toplumların en çok ihtiyaç duyacağı şey; yalnızca teknik beceri değil, aynı zamanda güçlü bir şahsiyet ve sağlam bir değer zemini olacaktır.

Aile kurumunun çözülmesiyle birlikte toplumsal dayanışma ağları da zayıflamış; geniş aile yapısının kaybolmasıyla bireyler daha yalnız, daha kırılgan ve daha savunmasız hâle gelmiştir. Evlilik ilişkilerinin anlam boyutundan uzaklaşıp yalnızca maddi paylaşım eksenine indirgenmesi; aileyi değer üreten bir yapı olmaktan uzaklaştırmaktadır. Oysa aile; sevgi, sadakat, sorumluluk, sabır, merhamet ve fedakârlık gibi insani değerlerin yaşatıldığı en temel kurumdur. Müdahale edilmeyen toplumsal sorunlar zamanla normalleşmekte, değer yargıları aşınmakta ve gençler yönsüz bırakılmaktadır.

Bu noktada gençlere yönelik tehditlerle mücadelede yalnızca reaksiyon gösteren değil; alternatif modeller geliştiren, koruyucu ve önleyici politikalar üreten bütüncül bir yaklaşım zorunlu hâle gelmiştir. Aileyi merkeze alan sosyal politikaların güçlendirilmesi, eğitim sisteminin değer ve erdem eksenli yeniden değerlendirilmesi, bağımlılıkla mücadelede kurumlar arası iş birliğinin artırılması ve dijital kültür karşısında gençlerin bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Elinizdeki bu çalışma; “Gençlere Yönelik Tehditler: Cinsel Kimlik Karmaşası ve Bağımlılık Çalıştayı” kapsamında gerçekleştirilen oturumlar, müzakereler ve uzman değerlendirmelerinin bir ürünü olarak hazırlanmıştır. Çalıştay boyunca alanında uzman akademisyenler, araştırmacılar, sivil toplum temsilcileri ve ilgili kurum paydaşları; gençlerin karşı karşıya bulunduğu risk alanlarını çok boyutlu biçimde ele almış, çözüm önerileri ve politika teklifleri geliştirmiştir.

Uzun ve titiz bir hazırlık sürecinin ardından ortaya çıkan bu çalışmanın; aile kurumunun güçlendirilmesine, gençlerin sağlıklı gelişim süreçlerinin desteklenmesine ve toplumsal farkındalığın artırılmasına katkı sağlamasını temenni ediyoruz.

Bu vesileyle çalıştaya katkı sunan tüm kurumlara, kıymetli akademisyenlere, düzenleme kurullarına ve emeği geçen çalışma arkadaşlarımıza teşekkür ediyorum.

Gayret bizden, tevfik Allah’tandır. **Muhabbetle...**

Selim CERRAH

Cihannüma Derneği Genel Başkanı

SUNUŞ

İçinde bulunduğumuz asır, yalnızca teknik ve teknolojik inkişafların hız kazandığı bir dönem değil; aynı zamanda insanın ferdî, ailevî ve içtimâî hayatını yeniden şekillendiren derin dönüşümlerin yaşandığı bir devri temsil etmektedir. Bilhassa dijitalleşmenin gündelik hayata nüfuz etmesi, iletişim biçimlerinin değişmesi, sosyal mecraların yaygınlaşması ve küresel kültürel etkileşimlerin artması; çocukların, gençlerin ve ailelerin hayat tecrübelerinde mühim değişiklikler meydana getirmiştir.

Her ne kadar bu dönüşüm bilgiye erişim, eğitim ve iletişim bakımından önemli imkânlar sunsa da; aynı süreç çocuklar, gençler ve aileler açısından yeni risk sahalarını da beraberinde getirmiştir. Madde bağımlılıkları, davranışsal bağımlılıklar, teknoloji bağımlılığı, yalnızlaşma, aidiyet kaybı, kimlik meseleleri, aile içi iletişimde zayıflama ve değer aktarımındaki müşkülâtlar; günümüz cemiyet yapısını yakından ilgilendiren meseleler hâline gelmiştir.

Bugün gençliği tehdit eden meseleler yalnızca ferdî zaaflar yahut geçici sosyal problemler olarak değerlendirilemez. Zira bu meseleler; aile yapısını, nesiller arası münasebetleri, toplumsal dayanışmayı ve kültürel devamlılığı doğrudan etkileyen çok katmanlı bir mahiyet arz etmektedir. Özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde ortaya çıkan risk alanları, yalnızca bireyin değil; ailenin ve cemiyetin tamamının meselesi hâline gelmektedir.

Diğer taraftan dijital çağın tesiriyle aile kurumu da önemli dönüşümler yaşamaktadır. Ebeveynlik pratikleri değişmekte, kuşaklar arası etkileşim yeniden şekillenmekte, dijital mecraların artan tesiri aile içi irtibatı ve müşterek yaşam pratiklerini etkilemektedir. Aynı ev içerisinde fizikî birliktelik muhafaza edilse dahi duygusal uzaklaşma, ekran merkezli yaşam ve ortak zamanların azalması aile yapısının tahkimi meselesini daha da ehemmiyetli hâle getirmektedir.

Bu itibarla **“Gençliğe Yönelik Tehditler: Cinsel Kimlik Karmaşası ve Bağımlılık Çalıştayı”**, çocuk, genç ve aile ekseninde ortaya çıkan güncel tehdit alanlarını ilmi, içtimâî ve disiplinler arası bir bakışla ele almak maksadıyla tertip edilmiştir.

Çalıştay kapsamında teşkil edilen müzakere masalarında meseleler farklı boyutlarıyla ele alınmıştır. **Madde Bağımlılığı Masası’nda** bağımlılık davranışlarının gençler üzerindeki tesirleri, risk faktörleri, koruyucu ve önleyici mekanizmalar ile aile ve sosyal çevrenin rolü

değerlendirilmiştir. **Teknoloji Bağımlılığı Masası’nda** dijitalleşmenin çocuklar, gençler ve aile yapısı üzerindeki etkileri; sosyal medya kullanımı, çevrim içi oyunlar, davranışsal bağımlılıklar, dijital ebeveynlik ve yeni nesil risk alanları müzakere edilmiştir.

Cinsel Kimlik Karmaşasının Sosyal Boyutu Masası’nda aile yapısı, değer aktarımı, aidiyet süreçleri, toplumsal etkiler, kültürel dönüşümler ve sosyal çevrenin gençler üzerindeki tesirleri ele alınmış; meselenin içtimaî ve kültürel veçheleri üzerinde durulmuştur.

Cinsel Kimlik Karmaşasının Psikolojik ve Tıbbî Boyutu Masası’nda ise gelişimsel süreçler, ruh sağlığı, psikolojik etkenler, klinik değerlendirmeler ve tıbbî yaklaşımlar ilmî veriler çerçevesinde müzakere edilmiştir.

Çalıştay boyunca akademisyenler, hekimler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, eğitimciler, hukukçular ve sivil toplum temsilcileri; yalnızca mevcut meselelerin teşhis ve tasnifiyle iktifa etmemiş; aynı zamanda koruyucu, önleyici ve rehabilite edici yaklaşımlar üzerinde de mühim değerlendirmelerde bulunmuştur. Zira kanaatimizce çocuk ve gençlere dair meselelerde yalnızca reaksiyon gösteren değil; riskleri önceden gören, aileyi destekleyen ve şahsiyet inşasını merkeze alan koruyucu ve önleyici yaklaşımlar önem arz etmektedir.

Milletlerin istikbali, yetiştirdikleri nesillerin ilmî, ahlâkî ve manevî sağlamlığıyla doğrudan alakalıdır. Çocukların ve gençlerin korunması kadar aile kurumunun tahkimi de bu bakımdan hayatî ehemmiyete sahiptir. Çünkü aile; yalnızca bir birliktelik zemini değil, aynı zamanda aidiyet hissinin, değer aktarımının ve şahsiyet terbiyesinin ilk mektebidir.

Elinizdeki bu eser; çalıştay boyunca yürütülen ilmî müzakerelerin, saha tecrübelerinin ve müşterek istişarelerin bir mahsulü olarak hazırlanmıştır. Çalışmanın temel gayesi; çocukları, gençleri ve aileleri etkileyen güncel tehdit alanlarını görünür kılmak, ilmî bir farkındalık zemini teşkil etmek ve geleceğe yönelik önleyici ve koruyucu politikalara katkı sunmaktır.

Bu vesileyle çalıştayın tertibinde emeği geçen başta Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Olgun ve Cihannüma Rize İl Başkanı Yusuf Kocabey ve ekibine, ilim insanlarına, müzakerecilere, saha uzmanlarına, düzenleme kurullarına ve katkı sunan paydaşlara teşekkürlerimizi arz eder; çalışmanın çocuklarımızın, gençlerimizin ve ailelerimizin muhafazasına, aile yapısının tahkimine ve cemiyet hayatımızın güçlenmesine vesile olmasını temenni ederiz.

Gayret bizden, tevfik Allah’tandır. Muhabbet ve hürmetle...

Prof. Dr. Orhan KOÇAK
İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa

MASA 1

ALKOL VE MADDE BAĞIMLIĞI MASASI

SONUÇ RAPORU

Prof. Dr. Yusuf GENÇ,
Doç. Dr. Zeki KARATAŞ

GİRİŞ

Madde kullanım bozukluğu ve alkol bağımlılığı, bireyin bir maddeye yönelik tekrarlayan ve kontrolsüz kullanım davranışı geliştirmesiyle karakterize edilen, fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevselliği olumsuz etkileyen kronik ve yineleyici bir sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır. Bu bozukluk, yalnızca bireyin bedensel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit etmekle kalmayıp aynı zamanda aile yapısını, iş gücünü, toplumsal düzeni ve kamu kaynaklarını da derinden etkileyen çok boyutlu sonuçlar doğurmaktadır. Tanı sistemlerinde madde kullanım bozuklukları, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, istenilen miktardan fazla kullanım, bırakma girişimlerinin başarısız olması, günlük sorumlulukların aksaması gibi belirtiler temel alınarak sınıflandırılmaktadır.

Madde ve alkol bağımlılığı genellikle davranışsal, fizyolojik ve psikolojik düzeyde çok sayıda belirtille kendini gösterir. Sosyal çevreden uzaklaşma, akademik ya da mesleki başarısızlık, dürtüsel ve riskli davranışlar gibi davranışsal belirtiler; uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, gözlerde kızarıklık, titreme ve yoksunluk belirtileri gibi fizyolojik değişiklikler; depresyon, kaygı, öfke kontrolünde zorluk ve zihinsel dağınıklık gibi psikolojik semptomlarla birlikte seyrederek. Bu belirtiler çoğu zaman kişinin yaşamını yönetme kapasitesini zayıflatır ve müdahale edilmediğinde bağımlılık davranışının kalıcı hale gelmesine yol açar.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünya genelinde milyonlarca insan madde kullanım bozuklukları nedeniyle tedaviye ihtiyaç duymakta; alkol, tütün, esrar, uyarıcılar ve sentetik maddeler en sık karşılaşılan bağımlılık türlerini oluşturmaktadır. Türkiye özelinde ise madde kullanımına başlama yaşının giderek düştüğü, özellikle genç nüfus arasında yeni bağımlılık türlerinin yaygınlaştığı, teknoloji ve dijital içeriklerle etkileşimli davranışsal bağımlılıkların da bu tabloya eklendiği gözlemlenmektedir.

Bağımlılığın birey üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Fiziksel açıdan karaciğer yetmezliği, kalp-damar hastalıkları ve nörolojik bozulmalar gibi ciddi sonuçlara neden olabilirken; ruhsal düzeyde depresyon, anksiyete, psikotik bozukluklar ve intihar eğilimleri gibi etkiler gözlemlenebilir. Aile düzeyinde ise iletişim bozuklukları, çocuk ihmali, istismar ve ekonomik yıkım gibi sorunlar öne çıkmaktadır. Toplumsal düzeyde ise suç oranlarında artış, sosyal güvensizlik, iş gücü kaybı ve kamu kaynaklarının aşırı kullanımı gibi olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Bu alanda yürütülen tedavi ve rehabilitasyon programları farmakolojik, psikolojik, sosyal ve davranışsal müdahaleleri kapsayan çok disiplinli yaklaşımlara dayanmaktadır. Alkol bağımlılığı tedavisinde disülfiram, naltrekson ve akamprosot gibi farmakolojik ajanlar

kullanılırken; psiko-sosyal müdahaleler arasında bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme ve grup terapileri öne çıkmaktadır. Özellikle 12 adım programları, vaka yönetimi ve ex-user (eski kullanıcı) temelli mentor sistemleri, bağımlılıkla mücadelede etkili sonuçlar veren yaklaşımlar arasında değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra, yatılı tedavi merkezleri, sosyal rehabilitasyon merkezleri, yarı yol evleri ve danışma hizmetleri, bireylerin topluma yeniden kazandırılması açısından önemli işlevler üstlenmektedir.

Bağımlılıkla mücadelede yalnızca tedavi değil, önleme stratejileri de büyük önem taşımaktadır. Okul temelli programlar, medya okuryazarlığı, akran eğitimi, yaşam becerileri kazandırma ve değer temelli eğitimler gibi önleyici çalışmalar; bireyin riskli davranışlar geliştirmesini önlemek ve koruyucu bir sosyal çevre oluşturmak açısından kritik bir rol oynamaktadır. Türkiye’de bu amaçla yürütülen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) gibi yapılandırılmış girişimler önemli bir başlangıç olmakla birlikte, bu programların yaşa uygun, etkileşimli ve sürdürülebilir içeriklerle desteklenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla madde kullanım bozukluğu ve alkol bağımlılığı, yalnızca bireysel bir irade sorunu değil; biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutları olan çok katmanlı bir halk sağlığı problemidir. Bu nedenle etkili mücadele ancak bütüncül, çok aktörlü, bilimsel temelli ve sürdürülebilir bir strateji ile mümkün olabilecektir.

Bağımlılık, bireysel davranıştan ibaret olmayan; biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla çok katmanlı bir toplumsal sorundur. Özellikle genç nüfus üzerinde ciddi etkiler yaratan alkol ve madde bağımlılığı, yalnızca bireyin değil, ailenin, kurumların ve toplumun bütününe etkileyen sonuçlar doğurmaktadır. Bu doğrultuda Cihannüma Derneği öncülüğünde gerçekleştirilen Gençliğe Yönelik Tehditler Çalıştayı kapsamında Alkol ve Madde Bağımlılığı Masası özel bir başlık olarak ele alınmış ve alan uzmanlarının katılımıyla yapılandırılmış bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmanın temel amacı; bağımlılıkla mücadele alanında sahada çalışan farklı disiplinlerden profesyonellerin deneyimlerini ve gözlemlerini derinlemesine anlamak, çok boyutlu yapıyı katılımcıların kendi tanıklıkları üzerinden tematik olarak ortaya koymak ve politika yapıcılar için sahadan yükselen önerileri sistematik bir biçimde sunmaktır. Nitel araştırma yöntemi ile yürütülen bu çalışmada, fenomenolojik yaklaşım benimsenmiş; bağımlılığa ilişkin bireysel ve mesleki deneyimler, algılar ve anlamlandırma biçimleri odak grup görüşmesi yoluyla derinlemesine incelenmiştir.

Katılımcılar, sosyal hizmet, psikolojik danışmanlık, eğitim, sağlık, sosyoloji, gençlik çalışmaları, üniversite ve sivil toplum gibi farklı kurumsal alanları temsil etmekte olup; mesleki çeşitlilik, veri üretiminde çok boyutlu bir bakış açısını mümkün kılmıştır. Her bir katılımcı, kendi disiplininden hareketle bağımlılığın nedenlerine, etkilerine, tanınmasına, müdahale süreçlerine ve politika eksikliklerine dair görüşlerini ifade etmiştir. Görüşmeler sonucunda ortaya çıkan zengin nitel veriler, tematik analiz yöntemiyle sistematik biçimde değerlendirilmiş ve ana anlatım ekseni bu analiz üzerinden yapılandırılmıştır.

Analiz süreci sonucunda bağımlılığın tanımsal çerçevesinden başlayarak, bireysel ve toplumsal nedenleri, aile ve sosyal etkileri, erken sinyalleri, küresel yaklaşımlar, mevcut sistemin sorunları ve geleceğe yönelik çözüm önerileri şeklinde çok boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların görüşleri yalnızca bağımlılığın birey üzerindeki etkilerini değil, aynı zamanda yapısal, kurumsal ve kültürel dinamikleri de açığa çıkarmıştır. Bağımlılıkla mücadelede mevcut modellerin yetersizliği, koordinasyon eksiklikleri, tedavi süreçlerindeki yapısal boşluklar ve önleyici sistemlerin kurumsallaşamaması gibi sorunlar sıklıkla vurgulanmıştır.

Raporun bulgular bölümü, bu görüşlerden yola çıkarak oluşturulan tematik yapı üzerinden ilerlemekte; her bir üst tema altında katılımcı ifadeleriyle desteklenen temalar ve alt temalar

detaylı biçimde sunulmaktadır. Böylece rapor, bağımlılıkla mücadeleyle dair mevcut durumu hem saha temelli bir anlayışla hem de katılımcı odaklı bir perspektifle değerlendirme imkânı sunmaktadır.

1. BAĞIMLILIĞIN TANIMI VE KAPSAMI

1.1. Bağımlılıkta Kurumsal ve Yapısal Zorluklar

Bağımlılıkla mücadelede karşılaşılan temel sorunlardan biri, kurumsal yapıların parçalı ve eşgüdüksüz işlemesidir. Farklı kamu kurumları bağımlılığa dair çeşitli veriler üretmekte; ancak bu veriler ortak bir merkezde toplanmamakta ve bütüncül bir değerlendirme sürecine tabi tutulmamaktadır. Bu durum, sahadaki ihtiyaçlara uygun stratejilerin geliştirilmesini ve risk analizlerinin sağlıklı yapılmasını zorlaştırmaktadır.

1.1.1. Verilerin Dağınıklığı ve Koordinasyon Eksikliği

“Türkiye’de bağımlılıkla ilgili verileri bir araya getirmek neredeyse imkânsız. Farklı kurumlar bağımlılık üzerine istatistikler tutuyor, ancak bu verileri bir araya getirecek bir üst kuruluşa ihtiyaç var. Örneğin, Sağlık Bakanlığına ait veriler bir yerde, adliyelerdeki veriler başka bir yerde, denetimli serbestlik birimlerinin durumu farklı; aynı şekilde polis ve jandarma verileri de farklı yerlerde toplanıyor. Tüm bu istatistikleri bir araya getirip değerlendirecek üst düzeyde bir çalışmaya ihtiyaç duyulmakta. Bu durum, bağımlılıkla mücadele alanındaki parçalanmış yapının en büyük sorunlarından biri ve risk faktörlerini analiz etmekte zorlanmamıza neden oluyor.”

1.1.2. Çok Aktörlü Ama Verimsiz Mücadele Yapısı

“Türkiye’de bağımlılıkla mücadeleye yönelik çalışmalar her il ve ilçede yürütülmekte; bu çalışmaları farklı kurumlar üstleniyor. Sağlık Bakanlığı, sağlık il müdürlükleri ve ilçe müdürlükleri ile bu alanda organize olmaya çalışıyor. Bu süreçte Milli Eğitim, Denetimli Serbestlik ve diğer bazı sosyal hizmet alanları aktif bir rol üstleniyor. İlçelerde bu çalışmalar, kaymakamların; illerde ise valilerin başkanlığında yürütülüyor. Bu süreçte jandarma ve polisin de sahadan veri toplama ve sunum yapma gibi katkıları oluyor. Elde edilen veriler çoğunlukla nicel verilerdir; ham veri şeklinde de olsa bu çabalar bir adım olarak değerlendirilebilir, ancak henüz çok katkı sağladığı söylenemez.”

1.2. Bağımlılığın Süreç Olarak Değerlendirilmesi

Bağımlılık, ani bir durum değil; bireyin zamanla bir nesne ya da davranışa yönelik artan bağımlılık geliştirdiği çok aşamalı bir süreçtir. Bu süreçte haz arayışı, kontrol kaybı, yoksunluk ve nihayetinde tıbbi müdahale gerektiren bir hastalık düzeyine ulaşma gözlemlenir.

1.2.1. Tatmin Arayışından Hastalık Aşamasına Geçiş

“Bağımlılığı tanımlarken hastalık ve sapkınlık terimleri sıklıkla kullanılıyor, ancak bu iki kavramı aynı anda ele almak bazı zorluklar doğuruyor, çünkü sonuç itibarıyla her ikisi de birbirini dışlayıcı nitelikte. Bu durumu nasıl çözümleyebileceğimize dair saha çalışmalarım ve okumalarım sonucunda bağımlılığı bir süreç olarak değerlendirmemiz gerektiğini fark ettim. Bu sürecin, başlangıçta bir tatmin sağlama davranışı ile başlayıp, sonrasında alışkanlık haline gelmesi ve en nihayetinde hastalık boyutuna ulaşması gibi bir aşamalar bütünü olarak tanımlanması gerektiğini düşünüyorum.”

1.2.2. Haz, Acı ve Yoksunluk Döngüsü

“Bağımlılık konusunda ilk akla gelen, haz odaklı bir süreçtir. Kişinin, kendi içsel kaynaklarından değil de dışarıdan sağladığı unsurlarla haz, huzur veya mutluluk elde etmeye yönelmesi bağımlılık sürecinin temelini oluşturur. Kişinin bu dış unsurlara alışması

ve ardından kontrolü kaybetmesi, bağımlılığın tanımlanmasında kritik bir rol oynar. Özellikle, bağımlılığın kontrolün kaybedildiği noktadan itibaren başladığını söyleyebiliriz.”

“Bağımlılıkla ilgili konuşurken eksiklik ya da ihtiyaç hissetme gibi kavramlar ön plana çıkıyor... Ayrıca, bağımlılığın haz ve acıyla ilişkisini de unutmamak gerekir. Haz odaklı bir sürecin sonunda acıyla sonuçlanması, bağımlılığın felsefi boyutunu da düşündürüyor.”

1.3. Bağımlılığın Psikososyal Temelleri

Bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler, aldığı sosyal destek ve kişisel irade kapasitesi bağımlılığın ortaya çıkmasında temel rol oynamaktadır. Özellikle erken dönem bağlanma sorunları, sevgi eksikliği ve kendini gerçekleştirme imkânlarının sınırlılığı bağımlılık eğilimini artırabilmektedir.

1.3.1. İrade Eksikliği ve Sosyal Destek Yetersizliği

“Bağımlılık dediğimizde, aklıma öncelikle irade geliyor. Kişinin irade yönetiminde yetersiz olması, bu konuda destek almaması ya da aile gibi destek unsurlarının eksikliği, bağımlılığa sürüklenme riskini artırıyor.”

“Bağımlılığı, kişinin yoksunluk hissi duyduğu şeylere karşı irade gösterememesi ve kendini yeni bir davranış şekline adapte edememesi olarak ifade edebilirim.”

1.3.2. Sevgi ve Bağlanma Eksikliği

“Bağımlılığı, çocuğun doğumdan itibaren ilk nesne ilişkisi olarak anneyle kurduğu bağ üzerinden açıklayabilirim. Eğer çocuk, anneyle güvenli bir bağ kuramazsa burada ortaya çıkan güvensiz bağlanma stilleri, bir nesneye yönelim şeklinde kendini gösterebilir.”

“Bağımlılık, kişinin hayatında bazı temel eksikliklerin — sevgi eksikliği, anne baba ilgisinden yoksunluk ya da arkadaş desteğinin olmaması gibi — tamamlanma arayışıyla ilişkili olabilir.

1.3.3. Bağ Kurma ve Anlam Arayışı

“Bağımlılığı anlamak için önce zıddını düşünmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Bağımlılığın zıttı aslında bağımsızlık değil, bağ kurmaktır... Günlük yaşamın içine yeniden bağlanmak, kişinin eski bağımlılıklarıyla bağıni koparmasına yardımcı olabilir.”

1.4. Davranışsal ve Yeni Tür Bağımlılıklar

Madde bağımlılığı dışında da bireylerde davranışsal bağımlılık türleri gözlenmektedir. Özellikle teknoloji, kumar ve pornografi gibi alanlarda gelişen bağımlılıklar bireyin sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir.

1.4.1. Yeni Bağımlılık Türleri

“Türkiye’de beş temel bağımlılık türünden bahsediyoruz: tütün ve türevleri, alkol, kumar, madde ve teknoloji bağımlılığı. Son dönemde bağımlılık türlerine yeni başlıklar eklenmiş olabilir, örneğin pornografi bağımlılığı gibi.”

1.4.2. Davranışsal Bağımlılıklar ve Kişiyi Bağlılık

“Bağımlılıktan bahsederken bağ kurma üzerinden ilerledik, fakat bağlanmanın aşırısı kaçan halleri de bağımlılık sayılabilir. Kişi bir maddeye, davranışa ya da başka bir kişiye karşı, karşı konulamaz bir istek geliştirebilir.”

1.5. Tanımsal ve Kavramsal Yaklaşımlar

Bağımlılığın tanımı, kapsamı ve sınıflandırılması konusunda farklı kavramsal yaklaşımlar mevcuttur. Hastalık, sapma, sapkınlık gibi tanımlamalar; bağımlılığın hem bireysel hem de toplumsal düzeyde nasıl algılandığını etkileyen önemli çerçeveler sunmaktadır.

1.5.1. Hastalık – Sapkınlık – Sapma

“Bağımlılığı tanımlarken hastalık ve sapkınlık terimleri sıklıkla kullanılıyor.. Bu durumu nasıl çözümleyebileceğimize dair saha çalışmalarım sonucunda bağımlılığı bir süreç olarak değerlendirmemiz gerektiğini fark ettim.”

“‘Sapma davranışı’ dediğimde, aslında sosyolojik bir kavram kullandım; burada ‘günah’ ya da ‘hata’ anlamında değil, kişinin kendisine zarar verecek bir şeye karşı irade gösterememesi anlamında sapma kavramını ifade ettim.”

1.5.2. Bağlılık – Bağımlılık Ayrımı

“Bağımlılığı bağlılık ve bağımlılık arasındaki fark üzerinden açıklamak istiyorum; burada önemli olan, kişinin bir maddeye, kişiye ya da davranışa bağlı mı yoksa bağımlı mı olduğudur... süreç, zamanla kontrol edilemeyen bir boyuta sürüklendiğinde bağımlılık ortaya çıkar.”

2. BAĞIMLILIĞA NEDEN OLAN FAKTÖRLER

2.1. Bireysel ve Psikolojik Faktörler

Bağımlılığın oluşumunda bireysel özellikler ve psikolojik dayanıklılık önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle anlam arayışı, stresle baş etme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyi, bireyin bağımlılıkla karşılaşma riskini belirleyen temel unsurlar arasındadır.

2.1.1. Psikolojik sağlamlık eksikliği ve anlam boşluğu

“Gençlerin anlam dünyasının yıpranması ve kendilerine anlam verecek şeyleri bulamamaları, onları madde gibi dışsal unsurlara yönelmeye itiyor. Yani gençler, içsel bir anlam arayışına giremediklerinde bu boşluğu doldurmak için dışarıda başka kaynaklara yönelebiliyorlar.”

“Psikolojik sağlamlığın bağımlılığa karşı önemli bir koruyucu faktör olduğunu düşünüyorum. Bireyler sorunlarla karşılaştığında bu sorunları çözebilecek potansiyele sahip olmaları ve alternatif uğraşlarının bulunması, onları hem rahatlatır hem de korur. Ancak çocukların günümüzde bir sınavdan diğerine koşmaları ve sürekli öğrenme ortamının içinde bulunmaları, sosyalleşebilecekleri ve hobileriyle ilgilenebilecekleri ortamlardan uzak kalmalarına yol açıyor. Bu durum, çocukların sorun çözme becerilerini olumsuz etkiliyor.”

2.2. Aile İlişkileri ve Çocukluk Deneyimleri

Bağımlılık riskini artıran önemli etkenlerden biri aile yapısı ve çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerdir. Aile içindeki işlevsizlikler, bakım eksikliği, istismar ve ihmaller bireyin ruhsal gelişimini olumsuz etkileyerek bağımlılığa zemin hazırlayabilir.

2.2.1. Aile öyküsü, yapısal işlevsizlik ve bakım eksikliği

“Ailede bağımlılık öyküsünün bulunması, bireyin bağımlılık davranışını hem genetik hem de sosyal öğrenme yoluyla aile içinde öğrenmesine yol açabilir. Ayrıca, yaşadığı mahallenin kültürü de bu davranışı normalleştiriyor olabilir. Aile yapısı ve sistemi de bağımlılığın oluşumunda etkili olabilir. Hatta bazı durumlarda, bağımlılığın tedavisi iyi bir şekilde ilerlerken anne ve babanın direnç göstermesi nedeniyle sistemin bozulması söz konusu olabilir, bu da bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.”

2.2.2. Çocuk ihmali ve aile içi istismar

“Meslek hayatımda edindiğim olgu verilerine dayanarak, bağımlılığın en temel sebeplerinden birinin çocuk ihmali ve istismarı olduğunu gözlemledim. Kıbrıs Üniversitesi’nden Prof. Dr. Mehmet Çakıcı’nın kumar bağımlılığı üzerine yaptığı bir araştırmada da çocuk ihmali ve istismarının önemli bir faktör olduğu ortaya konulmuş; özellikle çocuk ihmali öne çıkan bir etken olarak belirlenmiş. Ailenin ilk evresinde, yani ailenin kuruluş aşamasında, eş ilişkileri, iletişim, uyum ya da çatışma gibi konular ve aile içindeki sağlıklı koalisyonlar çocukların ruhsal ve psikososyal gelişimini olumsuz etkileyerek bağımlılık riskini artırıyor.”

2.3. Sosyal Ortam ve Akran Etkisi

Bireylerin sosyal çevresi, özellikle gençlik döneminde bağımlılık davranışlarının oluşumunda belirleyici bir rol oynar. Akran grupları, sosyal modelleme ve medya aracılığıyla sunulan rol modeller, bağımlılık davranışlarının öğrenilmesini ve yayılmasını kolaylaştırabilir.

2.3.1. Akran grubu baskısı ve sosyal modelleme

“Ergenlik döneminde çocuklar, akran gruplarının etkisine daha fazla maruz kalıyor. Madde kullanımına genellikle merak ve akran etkisi sebep oluyor. Örneğin, yaptığım araştırmada madde kullanmaya başlama sürecini sorduğumda çoğu kişi ilk olarak akran etkisiyle başladığını söyledi.”

2.3.2. Olumsuz rol modeller ve medya etkisi

“Okulların önünde uyuşturucu satışı yapılması veya medyada, dizilerde ve sanatçılar yoluyla olumsuz rol modellerin sunulması, bu maddelerin modernlik simgesi gibi gösterilmesine neden oluyor. Bu durum bağımlılığı teşvik ediyor ve en büyük risk faktörü olarak karşımıza çıkıyor.”

2.4. Eğitimden Kopuş ve Bilgi Eksikliği

Eğitim hayatından erken kopuş, madde bağımlılığına yönelik risk faktörleri arasında öne çıkmaktadır. Eğitim seviyesinin düşüklüğü, bilgi eksikliği ve okul başarısızlığı gibi etkenler bağımlılık eğilimini artırmaktadır.

“Genelde gençlerle çalıştığım için risk faktörleri arasında en önemlilerinden birinin çocuğun ergenlik döneminde yaşadığı zorlu yaşam olayları ve bu dönemde psikolojik sağlamlığının tam olarak gelişmemesi olduğunu düşünüyorum. Ayrıca, erken okul terki de büyük bir risk faktörü. Türkiye’de zorunlu eğitim olmasına rağmen çocukların okul devamlılığında ciddi sıkıntılar yaşıyor, bu da onları hayatın içinde erken sorumluluk almaya zorluyor.”

“Düşük eğitim seviyesine sahip bireyler, madde kullanımının zararları konusunda yeterli bilgiye sahip olmayabiliyorlar ve bu durum bir risk faktörü oluşturabiliyor. Ayrıca okul başarısızlığı, öz saygı eksikliği ve stres de kişiyi madde kullanımına yönlendirebilir. Okul ortamında akran etkisinin de önemli bir rol oynadığını eklemek isterim.”

2.5. Sosyoekonomik Koşullar ve Yapısal Eşitsizlikler

Toplumsal düzeyde yaşanan ekonomik krizler, işsizlik, yoksulluk ve toplumsal güvensizlik, bireylerin bağımlılığa yönelmesini kolaylaştıran yapısal faktörlerdir. Bu durum, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde büyük riskler oluşturmaktadır.

“Risk faktörlerine bakarsak, bağımlılığın suç oranlarını artırarak toplumsal huzuru tehdit eden bir boyutu var. Yakın zamanda, Türkiye’de bir polis memurunun bir bağımlının

kurşunuyla şehit edilmesi örneğinde olduğu gibi, halk psikolojik olarak polisin bile bu tür tehlikelerle karşı karşıya kaldığını gördüğünde, çocuklarını okula veya eşini işe gönderirken bu riski daha yoğun hissediyor. Bu durumda bağımlılığın en büyük risk faktörlerinden biri, toplumsal huzurun ve sağlıklı işleyen toplum düzeninin tehdit altında olmasıdır.”

“Bu risk faktörlerinin yanında, ekonomik kriz ve işsizlik gibi sorunlar da gençlerde gelecek kaygısı yaratarak onları daha savunmasız bir hale getiriyor. Şu anda eğitim verdiğim üniversite öğrencilerinde dahi bu kaygıyı gözlemliyorum. Ülkenin genel istihdam ve ekonomik durumu iyileşmezse, gençlerin yaşama tutunmaları zorlaşabilir.”

2.6. Davranışsal Bağımlılıklar ve Mesleki Riskler

Kumar ve teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar, yalnızca bireysel değil aynı zamanda meslek grupları özelinde de yaygınlaşabilmektedir. Bu durum, bağımlılığın yeni biçimlerde görünür hale geldiğini göstermektedir.

“Teknolojinin de etkisiyle telefon üzerinden kumar, gençler arasında çok daha erişilebilir hale geldi. Bu bağımlılığın her iki uçtaki gençler arasında artış gösterdiğini görüyoruz: Bir yanda maddi imkansızlıklar içinde olup ‘Belki buradan kurtulurum’ düşüncesiyle kumara yönelen gençler var; diğer yanda ise varlıklı ailelerden gelen, ‘Paramı ikiye katlayayım’ diyerek kumara ilgi duyan gençler bulunuyor.”

“Geçen gün, askeri personel arasında kumar bağımlılığının oldukça yaygın olduğunu öğrendim. Örneğin, bir danışanım olan astsubay, nöbet sırasında kumar oynama eğiliminden bahsetmişti. Bu durum sadece askeri personel ile sınırlı değil; aynı zamanda emniyet mensupları ve özel güvenlik görevlileri arasında da kumar bağımlılığı oldukça yaygın.”

2.7. Bağımlılık Döngüsü ve Arzın Sömürücü Yapısı

Bağımlılık yalnızca bireysel bir davranış değil; aynı zamanda madde arzı üzerinden işletilen sömürüye dayalı bir sistemdir. Kullanıcılar zamanla sadece tüketici değil, yeni kullanıcılar kazandıran bir yapının parçası hâline gelir.

“Burada bağımlılıkla ilgili bir döngü var. Bu döngü şöyle işliyor: Kişi madde bağımlısı oluyor ve önce kendi imkânlarını kullanarak madde temin ediyor. Ancak bu imkânlar tükeniyor ya da ailesinin kaynaklarını kullanmaya çalışıyor fakat bu da ya sınırlandırılıyor ya da kişi dikkat çekmemek için aileye yüklenmek istemiyor. Yine de maddeye olan ihtiyacı devam ediyor ve parası yok. Bu durumda madde satıcısı devreye giriyor ve ona bedava madde temin ediyor. Ancak bir koşul sunuyor: ‘Yarın bir arkadaşını getir, sana yine bedava verelim.’ Bağımlı kişi, arkadaşını madde kullanmaya yönlendiriyor ve bu döngü böylece büyüyor. Her kullanıcı kendi etrafında yeni bağımlılar yaratıyor.”

2.8. Kültürel, Tarihsel ve Manevi Bağların Zayıflaması

Kültürel değerlerin, tarihsel köklerin ve manevi bağların zayıflaması bireyin hayattaki anlam arayışını zedeleyerek bağımlılık davranışlarını tetikleyebilir. Modern yaşamın getirdiği yalnızlık ve kimlik dağınıklığı bu bağlamda önemli bir risk faktörüdür.

“Sosyolojik nedenlere odaklanarak bir değerlendirme yapmak istiyorum. Sekülerleşme, küreselleşme, göç ve kentleşme gibi faktörlerin altında, aslında kişinin ‘bağ’ kurma ihtiyacının zayıfladığına dair bir işaret olduğunu fark ettim... Kültürümüz, geleneğimiz, maneviyatımız ve aile ilişkilerimiz gibi temel değerlerden ve çevremizle olan sosyal bağlarımızdan uzaklaşmamız, bu bağların zayıflaması sonucunda ortaya çıkan boşluğu doldurma çabasıdır aslında.”

2.9. Biyolojik ve Genetik Faktörler

Bağımlılıkla ilgili çalışmalar, biyolojik ve genetik yatkınlıkların da etkili olduğunu göstermektedir. Nörobilimsel bulgular ve farmakolojik gelişmeler bu alandaki müdahalelerin geleceğini belirleyebilir.

“Bizler bağımlılıkla ilgileniyoruz, ancak günümüzde psikiyatri ve psikoloji alanlarında daha çok biyolojik ve nörobilimsel boyuta odaklanılmaya başlandı. Yani artık bağımlılıkla mücadelede, beynin hangi bölgelerinin etkilendiği gibi biyolojik yönleri incelemeye ve bu bağlantıları kesebilecek ilaçlar geliştirmeye ağırlık veriliyor.”

“Günümüzde nörobiyoloji ve modern psikiyatri alanında bağımlılık konusuna dair oldukça cesur yaklaşımlar ve genişlemeler var. Artık birçok durumda bağımlılıkları, hatta cinsel sapmalar gibi davranışları belirli tekniklerle düzeltebileceklerini iddia ediyorlar ve bu konuda ciddi yayınlar yayımlanıyor.”

3. BAĞIMLILIĞIN AİLEYE VE TOPLUMA ETKİLERİ

3.1. Aile İlişkilerine Etkisi

“Bağımlılık öncelikle aile yapısını etkileyerek aile içinde çatışmalara ve parçalanmalara yol açmakta, bu durum özellikle çocukların gelişiminde büyük riskler ortaya çıkarmaktadır.”

“Bağımlılığın aile yapısında ciddi sorunlara yol açtığını, ilişkilerde gerilim ve ayrılma aşamalarına kadar varan çatışmaların yaşandığını görüyoruz. Örneğin, bağımlı bir bireyin iş kaybı yaşaması, aile içi çatışmaları artırıyor... Kadınlar, bu süreçte çoğu zaman daha büyük bir yük altında kalıyor.”

“Madde kullanımına başlama ve tedavi sürecine baktığımızda, genellikle bireylerin eğitim çağlarını ve verimli çalışma dönemlerini kaçırmış olduklarını görüyoruz. Bu durum... bir noktada aile hastalığı olarak değerlendirilmeyi gerektiriyor.”

3.2. Toplumsal Güvenlik ve Suç

Bağımlılık toplumsal düzeyde güvenlik sorunlarını artırmakta, bireyler arası ilişkilerde güvensizlik yaratmakta ve suç oranlarını tetiklemektedir. Toplumun sosyal dokusu bu süreçten doğrudan etkilenmektedir.

3.2. Toplumsal Güvenlik ve Suç

“Artan suç oranları ve kadın cinayetleri gibi toplumsal güvenlik sorunları... asayiş sorunları, kadın cinayetleri ve diğer sosyal sorunların bağımlılıkla ilişkili olduğunu görebiliyoruz.”

“Bağımlılık, toplumsal güven ortamını ciddi şekilde olumsuz etkiliyor diyebilirim... bireyler arası ilişkilerde güvensizlik ve huzursuzluk artıyor.”

“Toplumumuzda kadınların gece vakti parklarda rahatça yürüyememesi bu güvensizliğin bir göstergesi olarak düşünülebilir... sosyal yaşama etkileri arasında damgalanma, utanç, suçluluk, dikkat eksikliği, hafıza kaybı, uyku bozuklukları yer almaktadır.”

“Bağımlılar... ne zaman, nerede patlayacağı belli olmayan canlı bombalar gibiler... en yakınındaki insanlara zarar verebiliyorlar.”

“Madde kullanılmadığı dönemde bile risk devam ediyor... zihinsel ve davranışsal değişimler ciddi seviyelere ulaşabiliyor. Bu durum çeşitli suçlara yol açıyor.”

3.3 Ekonomik ve İstihdam Etkileri

Bağımlılık, bireyin üretkenliğini azaltırken hem aile bütçesini hem de kamu kaynaklarını zorlamaktadır. İş gücü kaybı ve ekonomik verimsizlik toplumsal kalkınmayı da sekteye uğratmaktadır.

3.3.1 İşsizlik, verimlilik kaybı ve iş gücü düşüşü

“Madde kullanan bireyler... tedavi sürecinde topluma ve kamu kurumlarına yük oluşturabiliyor. Ekonomik açıdan baktığımızda da iş gücünde kaliteli insan bulmak zorlaşıyor.”

“Rehabilitasyon ve tedavi maliyetleri ile iş gücü kaybı gibi unsurları da eklediğimizde, bağımlılık tam anlamıyla bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkıyor.”

“Birey işlevselliğini kaybettiğinde ya da işlevselliğini başka bir alana aktardığında bu, ailesine ve iş yaşamına yansıyor ve bu durum sosyoekonomik açıdan devlete de yük getiriyor.”

3.4 Eğitim ve Sosyal Yaşam Üzerindeki Etkiler

Bağımlılık bireyin eğitim hayatını kesintiye uğratmakta, sosyal çevresinden dışlanmasına ve toplumsal izolasyona neden olmaktadır.

“Toplumun neredeyse her alanında bir sorun yumağıyla karşı karşıya kalmamıza sebep oluyor. Örneğin, eğitimin kesintiye uğraması ve suç oranlarının artışı gibi durumlar bu etkiler arasında yer alıyor.”

“327 madde kullanım bozukluğu olan birey üzerinde bir araştırma gerçekleştirdim... %47’si ‘aile ilişkilerim bozuldu’, %44 ‘sağlığım bozuldu’, %36 ‘ekonomik sorunlar yaşadım’, %16 ‘sosyal çevreden dışlandım’, %10 ‘işimi kaybettim’, %10 ‘trafik kazasına karıştım’, %6 ‘okulu bıraktım’ dedi.”

3.5. Sağlık Sistemine ve Kamu Yüküne Etkisi

Bağımlılık, hem tedavi süreçleri hem de dolaylı etkileriyle sağlık sistemine ciddi yük getirmekte ve kamu kaynaklarının tüketilmesine neden olmaktadır.

“Madde kullanan bireyler, tedavi sürecinde topluma ve kamu kurumlarına yük oluşturabiliyor, bu da sağlık sistemini zorlayabiliyor.”

“Bu durum sağlık sisteminde de ciddi bir yük oluşturmakta. Güçlü aile yapımız da bu bağımlılık sorunuyla sarsılıyor ve toplumsal yapımıza zarar veriyor.”

3.6. Bağımlılığın Karmaşıklığı ve Çelişkili Toplumsal Konumlanış

Bağımlılık, toplumda bazen mağduriyet bazen suçluluk çerçevesinde ele alınmakta ve bu durum bağımlılığa yönelik politikaları zorlaştırmaktadır. Ayrıca nesiller arası etkiler de göz ardı edilememektedir.

“Sentetik maddeler çok kısa sürede bağımlılık yaratabildiği için, risk faktörleri giderek önemini yitiriyor... Bağımlı bireyler, bazen bir mağdur olarak tanımlanırken, bazen suçlu olarak değerlendiriliyor.”

“Bağımlılık öncelikle bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığını olumsuz etkiliyor... bireyin kendisinden sonraki nesillere de olumsuz bir miras bırakıyor.”

3.7. Alternatif Yaklaşımlar ve Toplumsal Yönetim Stratejileri

Bağımlılıkla mücadelede geleneksel yöntemlerin yanı sıra, zarar azaltma ve bütüncül sosyal stratejilere dayalı yaklaşımlar da dikkate alınmalıdır.

“Batıdaki bazı ülkelerde zarar azaltma stratejileriyle bağımlılık yönetiminde farklı yaklaşımlar gözleniyor... Belki bizim de bu perspektiften olaylara yaklaşmamız faydalı olabilir.”

4. BAĞIMLILIĞA YÖNELİMİ ORTAYA ÇIKARAN FAKTÖRLER

4.1. Travma, İstismar ve Psikolojik Bozulmalar

Çocukluk döneminde yaşanan cinsel ve fiziksel istismar, bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatarak bağımlılığa yatkınlığı artırmakta ve tedavi süreçlerini olumsuz etkilemektedir.

4.1.1. Cinsel, fiziksel istismar ve travmanın tedavi sürecine etkisi

“Cinsel istismara uğramış ve erken dönemde güvenli bağlanma geliştirememiş kadınların tedavi programlarına devam etme oranlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir... travmaya maruz kalmış bireylerin bağımlılık şiddetinin arttığı... istismar geçmişi olan bireylerde iyileşme süreci daha yavaş ve sınırlı ilerliyor.”

4.2. Aile Yapısı, İletişim Sorunları ve Sosyalleşme

Sağlıksız aile yapıları, zayıf bağ kurma kapasiteleri ve akran etkileri, bireyin madde kullanımına yönelmesinde etkili olmaktadır.

4.2.1. Sağlıksız aile işlevleri, bağ zayıflığı ve akran etkisi

“Aile, çocuğun ilk sosyalleşme alanıdır... sağlıksız aile işlevleri, çocuğun sosyal ilişkilerinde orun yaşamasına neden olur... çocuk bir gruba ait olma ihtiyacı hisseder; eğer o grup madde kullanımını normalleştiriyorsa çocuk bu davranışı benimseyebilir.”

4.2.2. Aşırı koruma, bireyleşememe ve dışa bağımlılık

“Aşırı koruyucu ailelerde çocuklar karar verme becerisi geliştiremiyor... arkadaşları tarafından yönlendirilir hale geliyorlar... bu çocuklar, akran grubunun kararlarını sorgulamadan kabul eder hale geliyor.”

4.2.3. Baskıcı aile yapısı, iletişim kopukluğu ve özgürlük illüzyonu

“Baskıcı ailelerde büyüyen gençler üniversiteye başka bir şehirde gittiklerinde özgürlüğü yanlış anlamlandırabiliyor... aile içi iletişimi zayıf olan bireylerde madde kullanımı daha fazla... dijital bağımlılığın da madde bağımlılığına geçişe neden olabileceğini düşünüyorum.”

4.3. Serbest Zaman Yönetimi ve Sosyal Katılım Eksikliği

Gençlerin serbest zamanlarını verimli değerlendirememesi ve güvenli sosyal alanların yetersizliği bağımlılık riskini artırmaktadır.

4.3.1. Serbest zamanları değerlendirememe ve sosyal faaliyet eksikliği

“Gençlerde bağımlılığa yönelimi tetikleyen en önemli unsur, boş zamanlarını sağlıklı değerlendirememe... spor ve hobi becerileri geliştirmek koruyucu bir etkidir.”

“‘Serbest zaman’ kavramı daha doğru, çünkü bu vakitlerin verimli yönetimi bağımlılık riskini ciddi biçimde azaltabilir.”

4.3.2. Mekânsal yetersizlik ve güvenli sosyal alan eksikliği

“Apartman yaşamı çocukları eve hapsediyor... mahallede güvenli oyun ve etkileşim ortamları oluşturulmalı... mimari yapı çocukların sosyal gelişimini destekleyecek şekilde düzenlenmeli.”

4.4. Eğitim Sistemi ve Yönlendirme Sorunları

Çocukların eğitim sistemine uyum sağlayamaması, erken okul terki ve uygun mesleki yönlendirme eksikliği bağımlılık riskini artırmaktadır.

“Erken yaşta okuldan kopan çocuklar daha fazla risk altında... müfredatın çocuklar için işlevsel ve çekici olmaması... çocuğun uygun bir alana kanallene edilmemesi, madde kullanım riskini artırıyor.”

4.5. Varoluşsal ve Psikolojik Anlam Arayışı

Bireylerin yaşamda anlam bulma çabaları, kimi zaman madde kullanımıyla şekillenen alternatif gerçeklik arayışlarına evrilmektedir.

“Alman fenomenologlara göre bağımlılığın biyolojik ve psikolojik yönlerinin yanında bireyin yaşam dünyası ve anlam arayışı da belirleyici... madde, bireyin fiziksel mekânından zihinsel olarak kaçışını sağlıyor... kişi kendini başka bir gerçeklikte kuruyor.”

4.6. Koruyucu Sosyal Hizmet Uygulamalarının Eksikliği

Mahalle düzeyinde sosyal hizmete erişimin sınırlı olması ve sosyal hizmet uzmanlarının sistemde yetersiz konumlanması koruyucu önlemlerin etkinliğini azaltmaktadır.

“Önleyici hizmetlerin yalnızca hekime bırakılmaması gerek... sosyal hizmet uzmanlarının, çocuk gelişimcilerin aile sağlığı merkezlerine entegre edilmesi gerekiyor... mahalle düzeyinde sosyal hizmet erişimi artırılmalı.”

4.7. Pandemi ve Kriz Süreçlerinin Tetikleyici Etkisi

Kriz dönemleri, madde kullanım biçimlerini değiştirmiş, dijital bağımlılıkları artırmış ve sosyal hizmetlere erişimi kısıtlamıştır.

4.7.1. Erişimin değişmesi, kullanım türlerinin farklılaşması

“Pandemide bazı maddelere erişim zorlaştı, bireyler Xanax, Lyrica gibi ilaçlara yöneldi... ‘masum’ görülen maddeler bağımlılık başlangıcı haline geliyor...”

4.7.2. Dijital bağımlılık ve davranışsal değişimler

“Pandemide esrar sigara kadar sıradanlaştı... OnlyFans, pornografi, online kumar ve madde kullanımı birlikte seyredebiliyor... sosyal izolasyon haz ve ödül mekanizmasını bozdu.”

4.7.3. Hizmet erişiminin durması ve aile içi risklerin artışı

“Pandemide AMATEM ve denetimli serbestlik hizmetleri durdu... bireyler aile içinde denetimsiz kaldı... bu durum hem birey hem aile için büyük risk yarattı.”

4.8. Ekonomik Krizler, Stres ve Alternatif Gelir Yaratma Çabası

Ekonomik baskılar bireyleri bağımlılığa sürükleyebilmekte, yasa dışı faaliyetlere yöneltebilmektedir.

“Ekonomik baskıdan kurtulmak için bireyler alkol veya maddeye yöneliyor... alım gücünün düşmesi bireyleri yasa dışı faaliyetlere yöneltebiliyor... kumar, madde satışı gibi yollar riskli davranışlar arasında yer alıyor.”

4.9. Arz Yönlü Riskler ve Coğrafi Faktörler

Coğrafi geçiş güzergâhı olması, büyükşehir-taşra ayrımının silikleşmesi ve kültürel/dini faktörler madde arzını ve tüketimini etkileyen unsurlar arasındadır.

4.9.1. Türkiye'nin geçiş güzergâhı olması ve arzın fazlalığı

“Türkiye Balkan rotası üzerinde... Avrupa'dan gelen maddeler iç pazarda tüketiliyor... sahil kentleri, liman şehirleri, genç ve göç alan kentler daha riskli.” (K-5)
“Büyükşehir-taşra farkı azaldı... taşrada üretim, şehirde tüketim gibi bir ayrım giderek silikleşiyor.”

4.9.2. Kültürel, dini ve mekânsal faktörlerin karmaşık etkisi

“Mahalle baskısı maddeyi önleyici olabilir... din caydırıcı olabilir ama bazen birey dini yorumlarla riskli davranışlarını meşrulaştırabiliyor.”

4.10. Medya, Popüler Kültür ve Gösterge Dili

Dijital medya, diziler ve oyunlar madde kullanımını özendirici sembollerle desteklemekte, bu da çocukların algı dünyasını şekillendirmektedir.

“Dijital diziler, oyunlar madde kullanımını özendiriyor... çocuklar ‘kubar’ gibi terimleri öğreniyor... maddeye dair kavramlar çocuklar için güçlü semboller haline geldi... olumlu değerler daha az çekici hale geliyor.”

5. BAĞIMLILIĞIN İLK SINYALLERİ VE TANI SÜRECİ

5.1. Belirti Türleri ve Gözlem Kategorileri

Bağımlılığın erken tespiti için davranışsal, fiziksel, sosyal, akademik ve maddi alanlarda gözlemlenen değişimler önemlidir. Bu belirtiler, çoğu zaman ergenlik sürecine bağlanarak göz ardı edilmekte, ancak erken müdahale için kritik sinyaller taşımaktadır.

5.1.1. Davranışsal, fiziksel, sosyal, akademik ve maddi belirtiler

“Ben bağımlılık belirtilerini değerlendirirken davranışsal, fiziksel, sosyal, akademik ve maddi olmak üzere beş başlık altında kategorize ediyorum... Davranışsal düzeyde en sık karşılaşılan belirti ani ruh hali değişiklikleridir. Örneğin, önceden neşeli ve dışa dönük bir çocuk bir anda içine kapanabiliyor. Bu durum genellikle ‘ergenlik süreci’ ile açıklanıyor ama aslında madde kullanımının ilk işaretleri olabilir. Fiziksel belirtiler arasında uyku düzeninde bozulmalar, iştah kaybı ya da artışı, gözlerde kızarıklık sayılabilir. Sosyal belirtiler ise sosyal çekilme, sadece belirli bir gruba yönelme, aile ilişkilerinde bozulma gibi işaretlerle ortaya çıkar. Akademik olarak, okul başarısında düşüş önemli bir göstergedir. Maddi belirtilerde ise aniden para ihtiyacının artması, harçlıkların yetmemesi, hatta hırsızlık davranışları görülebilir.”

5.2. Aile Farkındalığı ve Müdahale Gecikmesi

Aileler, bağımlılığın erken belirtilerini çoğu zaman fark edemez veya ergenlik davranışı olarak yorumlar. Bu da müdahaleyi geciktirerek bağımlılığın derinleşmesine neden olur.

5.2.1. Ailelerin belirtileri gözden kaçırmaması ve geç müdahale

“Davranış değişiklikleri genellikle ergenliğin doğal bir parçası gibi değerlendirilip göz ardı ediliyor. Ancak bu belirtiler ancak ciddi düzeye ulaştığında ya da aileler tesadüfen bir durumla karşılaşmışlarında fark edilebiliyor. Bu da müdahalede geç kalınmasına neden olabiliyor.”

“Ergen ya da çocuk, bir yıl kadar uzun bir süre boyunca madde kullanımını ailesinden gizleyebiliyor... Ancak aileler madde kullanımını fark ettiğinde genellikle kısa sürede tedavi sürecine başvuruyorlar. Bu nedenle ailenin farkındalığı ve erken müdahalesi kritik önemdedir.”

5.3. Alt Kültür ve Gizleme Stratejileri

Madde kullanımıyla ilişkili alt kültür, bireyleri yalnızca kullanıma değil, aynı zamanda saklama ve gizleme stratejilerine de yönlendirerek müdahaleyi daha da zorlaştırmaktadır.

5.3.1. Madde kullanımını sürdüren alt kültür ve adaptasyon teknikleri

“Madde kullanımının etrafında şekillenen bir alt kültür söz konusu. Bu alt kültür yalnızca kullanım yöntemini değil, nasıl gizleneceğini, aile ve emniyetten nasıl saklanacağını da öğretiyor. Özellikle sentetik maddelerin yaygınlaşmasında bu alt kültür büyük rol oynuyor.”

“Denetimli serbestlikte, bireylerin testten geçmek için çeşitli stratejiler geliştirdiklerini gözlemliyoruz: bol su tüketimi, metabolizma hızlandırıcılar ya da başkasının idrar örneğini kullanmak gibi. Bu, çocuklar için de geçerli olabilir.”

5.4. Psikolojik Belirtiler ve Bağlantılı Bozukluklar

Çocukluk depresyonu ve psikolojik bozukluklar, madde kullanımının hem nedeni hem de sonucu olabilir. Bu belirtiler dikkatle izlenmelidir.

5.4.1. Çocukluk depresyonu ve madde kullanımı ilişkisi

“Madde kullanımına bağlı olarak çocuklarda içe kapanma, dikkat dağınıklığı, arkadaş çevresinde değişim ve muhakeme becerilerinde düşüş görülüyor. Bu belirtiler çocukluk depresyonunun hem sonucu hem de tetikleyicisi olabilir. Bu bağlantı mutlaka dikkate alınmalı.”

5.5. Erken Belirti Göstergeleri ve Gözlem Araçları

Ailelerin, bağımlılıkla ilgili ipuçlarını erken fark edebilmeleri için gözlem becerileri geliştirmeleri ve jargon bilgisine sahip olmaları önemlidir.

5.5.1. Davranışsal sinyallerin gözlemi ve somut ipuçları

“Telefon konuşmalarındaki ifadeler, evdeki pet şişe kapakları, folyolar, kokular gibi unsurlar erken uyarı işaretleri olabilir. Bunlar ailelerin ‘acaba’ diyerek erken farkındalık geliştirmesini sağlayabilir.”

5.5.2. Jargon farkındalığı ve aile eğitimi

“Yürüttüğümüz bir çalışmada bağımlılıkla ilgili bir sözlük/jargon derlemesi hazırlıyorduk. Ailelerin çocuklarının kullandığı dili anlaması, riskli davranışları erken tespit etmesine yardımcı olabilir.”

5.6. Toplumsal Gözlem ve Kriminolojik Takip Yöntemleri

Toplum düzeyinde kullanım yaygınlığının tespiti için çevresel analiz teknikleri kullanılmakta; ancak bireysel gözlem ve aile eğitimi bu yöntemleri tamamlamalıdır.

5.6.1. Kanalizasyon analizleri ve bölgesel kullanım tespiti

“Bazı illerde öğrenci yurtlarının yoğun olduğu bölgelerde kanalizasyon atıklarından örnekler alınarak bölgesel madde kullanım yoğunluğu tespit ediliyor... Ancak ailelerin de çocuklarındaki davranışsal belirtileri tanıma konusunda bilgi sahibi olması gerekiyor.”

6. MADDE BAĞIMLILIĞIYLA İLGİLİ KÜRESEL YAKLAŞIMLAR VE UYGULAMALAR

Küresel ölçekte madde bağımlılığıyla mücadele farklı düzeylerde sürdürülmekte, ülkeler kendi sağlık sistemlerine, sosyo-kültürel yapısına ve kaynaklarına göre çeşitli müdahale ve rehabilitasyon stratejileri geliştirmektedir. Katılımcılar, uluslararası alanda artan yayın sayısının yanı sıra uygulanan terapi modelleri, kurumsal yaklaşımlar, aile temelli müdahaleler ve sokak düzeyinde gerçekleştirilen çalışmaların çeşitliliğine dikkat çekmektedir.

6.1. Küresel Yayın Dağılımı ve Araştırma Eğilimleri

Katılımcılar, son yıllarda madde bağımlılığı alanındaki akademik yayınlarda ciddi bir artış yaşandığını, bu artışın özellikle gelişmiş ülkelerde yoğunlaştığını belirtmektedir. Tedavi çalışmalarında dönemsel yoğunluklar gözlemlenmekte ve egzersiz, kupon sistemleri, maneviyat gibi alternatif temelli yaklaşımların giderek yaygınlaştığı ifade edilmektedir.

“En fazla çalışma yapan ilk 10 ülke şöyle sıralanıyor: ABD – 122 çalışma, Kanada – 15, Avustralya – 12, Çin – 9... Tedavi çalışmaları kapsamında dönemsel dağılımda, 1984–1994 arası 68 çalışma varken bu sayı 2015–2023 döneminde 222’ye ulaşmış. Özellikle egzersiz programları, beden odaklı terapi, kupon sistemi ve maneviyat temelli yaklaşımlar dikkat çekiyor.”

6.2. Tedavi Modelleri ve Terapi Uygulamaları

Katılımcılar, psiko-sosyal müdahale yöntemlerinin yanında alternatif terapi uygulamalarının da etkili olduğunu belirtmektedir. Günlük yazma, müzik ve sanat terapisi, yoga ve hayvan destekli programların bireyin tedavi sürecinde motivasyonunu artırdığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte, sosyal ve mesleki rehabilitasyon programlarının bireyi üretken hale getirmeye ve toplumsal uyumu artırmaya yönelik etkiler taşıdığı vurgulanmaktadır.

“Ek tedavi uygulamaları arasında günlük yazma, maneviyat destekli yaklaşımlar, yoga, bilinç-beden farkındalığı, müzik terapisi, sanat terapisi, hayvan destekli terapi gibi yöntemler öne çıkıyor.”

“İngiltere’de bağımlılara yönelik küçük atölyelerden oluşan bir alan kurulmuş. Burada gastronomi, müzik, el becerileri gibi faaliyetlerle bireylerin topluma kazandırılması amaçlanıyor.”

6.3. Uluslararası Kurumsal Yaklaşımlar

Katılımcılar, farklı uluslararası kuruluşların bağımlılıkla mücadeleye dair yaklaşımlarının çeşitlendiğini vurgulamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün farmakoterapiye ağırlık verdiği, UNICEF’in çocuklara yönelik psiko-eğitim çalışmalarına odaklandığı, APA’nın ise davranış temelli ve kanıta dayalı modelleri benimsediği ifade edilmektedir. Ayrıca farklı ülkelerde uygulanan yapılandırılmış tedavi sistemlerinin çeşitliliği dikkat çekmektedir.

“Dünya Sağlık Örgütü, farmakoterapiyi de içeriyor; nalokson ve metadon gibi ajanlar kullanılıyor. UNICEF, çocuklarda duygusal regülasyon ve psiko-eğitime odaklanıyor. APA ise kanıta dayalı terapi, mindfulness, relaps önleme ve stres yönetimi yaklaşımlarını vurguluyor.”

“Teksas Christian University Tedavi Sistemi, Transdiyagnostik Model, Matrix Modeli, Milat modeli gibi birçok yöntem kullanılıyor.”

6.4. Yatılı Tedavi Modelleri ve Sosyal Rehabilitasyon

Katılımcılar, yatılı tedavi merkezlerinin özellikle bazı ülkelerde kilise cemaatleri gibi sivil oluşumlar tarafından organize edildiğini belirtmektedir. Terapötik topluluk modellerinin üretim, mesleki gelişim ve doğayla temas aracılığıyla bireyin ruhsal dengeye ulaşmasını desteklediği ifade edilmektedir. Türkiye’de ise bu yapıların kurumsal güvence dışında kaldığı ve yaygınlaştırılmadığı dile getirilmektedir.

“ABD’de kilise cemaatlerinin yürüttüğü yatılı tedavi programlarına SAMHSA tarafından destek veriliyor.”

“Yurt dışındaki programlar genellikle iki aşamalı: kısa süreli tıbbi tedavi ardından sosyal rehabilitasyon. Almanya’da binden fazla terapötik topluluk programı var.”

6.5. Kamusal ve Sivil Yapılar Arasındaki Denge

Katılımcılar, bazı ülkelerde bağımlılık tedavisinin büyük ölçüde özel ama ücretsiz kuruluşlar tarafından sürdürüldüğünü, kamu yapısının ise oldukça sınırlı kaldığını vurgulamaktadır. Türkiye’de ise yarı yol evleri ve tedavi sonrası izleme sistemlerinin eksikliği dile getirilmektedir.

“ABD’de tedavi merkezlerinin %55’i özel ama ücretsiz çalışan yapılardan oluşuyor. Kamusal oran %5’in altında. Türkiye’de bağımlılık danışmanlığı ve tedavi sonrası izlemeye dair kurumsal yapı eksik.”

6.6. Sokak Temelli Müdahale ve Zarar Azaltımı Yaklaşımı

Katılımcılar, sokak çalışmaları kapsamında evsiz bireylere yönelik müdahalelerin Avrupa ve ABD’de yaygın olarak yürütüldüğünü, Türkiye’de ise bu tür yaklaşımların oldukça sınırlı olduğunu belirtmektedir. Müdahale stratejilerinin hedef gruba göre çeşitlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

“ABD ve Batı Avrupa’da evsiz bireylerle sokakta temas kurmayı amaçlayan sokak çalışmaları var. Türkiye’de yok denecek kadar az. Hedef kitleye göre strateji değişmeli.”

6.7. Aile Temelli Müdahale ve Yapısal Koalisyonlar

Katılımcılar, bağımlılığın önlenmesinde aile içi işlevlerin ve eşler arası uyumun önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Ebeveynlerin çocuk karşısında ortak bir tutum sergileyememesi, bağımlılığa karşı kırılganlığı artıran bir etken olarak değerlendirilmiştir.

“Bağımlılığın önlenmesinde aile içi koalisyonların sağlıklı kurulması kritik. Eşler arası uyum eksikliği, çocukları etkileyerek bağımlılık riskini artırıyor.”

7. ÇÖZÜM ÖNERİLERİ VE GELECEK ÖNGÖRÜLERİ

7.1. Politika ve Mevzuat Eksiklikleri

Katılımcıların büyük çoğunluğu, Türkiye’de bağımlılıkla mücadelede en temel sorunlardan birinin strateji eksikliği değil, mevcut stratejilerin sahada uygulanamaması olduğunu ifade etmiştir. Özellikle 2008–2023 yıllarını kapsayan Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu eylem planının kapsamlı yapısına rağmen, uygulamada ciddi boşluklar bulunduğu belirtilmiştir.

“Söz konusu eylem planı hâlen kamuya açık bir şekilde internette erişilebilmektedir. Bu eylem planında bugün burada masaya yatırılan birçok sorunun önceden tespit edildiği, detaylı stratejilerle çözümler önerildiği görülmektedir. Ancak mevcut sorun strateji üretiminde değil, bu stratejilerin hayata geçirilmesinde ve uygulama-denetim mekanizmalarının yeterince işlememesindedir.”

Bir diğer önemli eleştiri, mevzuatın yetersizliği ve bağımlılıkla mücadele alanındaki görev tanımlarının muğlaklığıdır. Katılımcılar, özellikle tedavi, önleme ve rehabilitasyon hizmetlerinde görevli kurumların (AMATEM, ÇEMATEM, YEDAM vb.) rollerinin ve yetki alanlarının birbirine karıştığını, bunun da kamuoyu algısında kafa karışıklığına neden olduğunu belirtmiştir.

“YEDAM’ın esas işlevi ayaktan psiko-sosyal destek sunmak ama insanlar onu bir tedavi merkezi gibi görüyor. Yatılı tedavi kapasitesi yokken, bu beklenti oluşuyor. Görev tanımlarının netleşmesi ve kamuoyunun da bu doğrultuda bilgilendirilmesi gerekiyor.”

Katılımcılar, Türkiye’de henüz bir Ruh Sağlığı Yasası’nın bulunmamasının ciddi bir mevzuat boşluğu yarattığına dikkat çekmiştir. Özel rehabilitasyon merkezlerinin herhangi bir yasal denetime tabi olmadan hizmet sunması, hizmet kalitesini ve güvenliğini riske atmaktadır.

“Her merkezin kendi kuralları var ama bunların yetkinliğini değerlendirecek bir mekanizma yok. Ruh Sağlığı Yasası’nın olmayışı bu alandaki en büyük yapısal eksiklik.”

Yasal boşluklar yalnızca hizmet sunumu alanında değil, bağımlı bireylerin toplumsal yaşama yeniden katılımında da sorunlara yol açmaktadır. Sabıka kayıtlarının bağımlı bireylerin sosyal entegrasyonunu engellediği, bu nedenle mevzuatın rehabilitasyon süreçlerine duyarlı hale getirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

“Madde kullanımının suç olması nedeniyle sabıka kaydı oluşuyor. Ama bu sabıka, bireyin iş bulmasına, toplumla yeniden bağ kurmasına engel oluyor. Devlet kişinin tedavi sürecini izlediye ve kişi iyileştirse bu sabıka kaydının silinmesi gerekiyor.”

Bazı katılımcılar da mevcut yasaların uygulama düzeyinde yetersiz kaldığını, örneğin Emniyet Genel Müdürlüğü’nün narkotikle ilgili yıllardır güncellenmemiş bir rapora sahip olmasının, bilgi açıklığına ve yetersiz müdahaleye neden olduğunu ifade etmiştir.

“2008’den sonra Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Dairesi’nin güncel bir raporu yok. Bu bile tek başına alandaki bilgi açıklığını gösteriyor.”

Ayrıca madde kullanan bireylerin eğitimden dışlanmasına neden olan okul disiplin yönetmeliklerine de eleştiriler getirilmiş; mevcut düzenlemelerin rehabilitasyon değil cezalandırma odaklı olduğu belirtilmiştir.

“Madde kullanan öğrencinin okuldan atılması gerektiği yönündeki yönetmelik hükmü, çocuğun eğitime erişim hakkını ihlal ediyor. Bunun yerine daha kapsayıcı, rehabilitasyona yönlendiren mekanizmalar geliştirilmeli.”

Katılımcılar, politika geliştirme süreçlerinde sahadan gelen deneyimlerin daha etkin kullanılması gerektiğini, alınan kararların mevzuata dönüşebilmesi için kamu–sivil toplum–uzman üçgeninde daha açık ve etkileşimli bir sistem kurulması gerektiğini vurgulamıştır.

7.2. Kamu–STK Koordinasyonu ve Yapısal Sorunlar

Katılımcılar, bağımlılıkla mücadelede kamu kurumları ile sivil toplum kuruluşları arasındaki koordinasyonun zayıf olduğunu ve bu durumun hizmet sunumunda dağınıklığa yol açtığını sıklıkla vurgulamıştır. Özellikle kamu kurumlarının birbirinden kopuk biçimde çalışması, rollerin net tanımlanmamış olması ve yetki çatışmaları, müdahale süreçlerini zayıflatmaktadır.

“Türkiye’de bağımlılıkla ilgili kurum çok ama bu kurumlar birbirinden habersiz çalışıyor. AMATEM bir şey yapıyor, YEDAM başka bir şey, Aile Bakanlığı başka bir şey... Aynı kişiye üç farklı yerden hizmet sunulmaya çalışılıyor ama koordinasyon sıfır.”

STK'ların kapasitesine ve sahadaki etkisine dikkat çekilmekle birlikte, bu yapılarla yeterli düzeyde ilişki kurulmadığı, özellikle eski kullanıcılar tarafından yürütülen merkezlerin dışlandığı ya da ciddiye alınmadığı ifade edilmiştir.

“Biz sahada 10.000 kişiye ulaşan bir yapı kurduk ama Yeşilay ya da bakanlıklar bizimle doğru dürüst iletişim kurmuyor. Sanki yokmuşuz gibi davranıyorlar. Oysa biz bu çocukları sokaktan topluyoruz.”

Kamu destekli kuruluşlar ile STK'lar arasındaki sınırların belirsiz olması, bu yapıların kimliklerini ve rollerini de muğlaklaştırmaktadır. Özellikle Yeşilay'ın kamu tarafından finanse edilmesine rağmen bir STK gibi görünmesi, bu konuda kafa karışıklığı yaratmaktadır.

“Yeşilay bir STK gibi davranıyor ama aslında kamu destekli bir yapı. Bütçesinin çoğu devletten geliyor. O zaman neden biz gerçek STK'lar dışarıda bırakılıyor? Ya kamu kurumu olun, ya da STK gibi davranın ama ikisini birden yapmayın.”

Taşra teşkilatlarında disiplin, rol dağılımı ve denetim mekanizmalarının neredeyse hiç işlememesi, kamu kurumlarının kurumsal kapasitelerini zayıflatmakta ve sahada kaotik bir yapıya yol açmaktadır.

“Taşrada üç kişiden biri müdür ama fiilen hiç kimse sorumluluk almıyor. Kurumlar birbirinden kopuk. Psikolog, sosyal hizmet uzmanı, halkla ilişkiler uzmanı aynı işi yapıyor; hiyerarşi yok, disiplin yok.”

Katılımcılar, denetimli serbestlik uygulamalarında da benzer bir sorunun bulunduğunu, çok farklı meslek gruplarının aynı görevleri üstlendiğini, bunun da hem profesyonelliği hem de hizmet kalitesini düşürdüğünü vurgulamıştır.

“Bir öğretmenle bir psikolog aynı işi yapıyor. Görüşme yapıyor, grup çalışması yürütüyor. Oysa bu işler uzmanlık gerektirir. Ama bizde ‘herkes her işi yapsın’ anlayışı var.”

Kurumsal işleyişin bireysel insiyatiflere ve kişisel çabalara bağlı olarak ilerlediği, sistematik bir yapı kurulmadığı da sıkça dile getirilmiştir. Bu durum, kurumsal hafızanın oluşmasını ve sürdürülebilirliği engellemektedir.

“Her şey kişisel çabayla yürüyor. Bir yerde iyi bir psikolog varsa işler yürüyor, yoksa hiçbir şey olmuyor. Bu sistem olmaz. Kalıcı bir yapı, kurumsal bir standart gerekir.”

Sonuç olarak, kamu-STK iş birliğinin güçlendirilmesi, görev ve sorumlulukların netleştirilmesi, yerel düzeyde koordinasyon mekanizmalarının işler hale getirilmesi ve sivil toplumun sistemin dışına itilmeden, denetlenerek sürece dahil edilmesi gerektiği ortak kanaat olarak öne çıkmaktadır.

7.3. Tedavi Modelleri ve Uygulama Sorunları

Katılımcılar, Türkiye'de uygulanan tedavi modellerinin hem yapısal hem de işlevsel açıdan ciddi sorunlar barındırdığını belirtmiş; özellikle AMATEM, ÇEMATEM ve YEDAM gibi kurumların rollerinin belirsizleştiği, kapasitelerinin yetersiz kaldığı ve tedavi sürecinin döngüsel bir hale geldiği vurgulanmıştır.

“AMATEM'e bazı kullanıcılar kendi isteğiyle gidiyor. Tolerans seviyesini düşürüp tekrar madde kullanırken daha fazla etki almak için. Yani kurumlar bazen stratejik olarak suistimal ediyor.”

Tedavi hizmetlerinin genellikle kısa süreli detoks programlarına indirgenmesi ve yapılandırılmış uzun dönemli rehabilitasyon süreçlerinin yetersizliği, kalıcı iyileşmenin önünde engel oluşturmaktadır. Katılımcılar, Türkiye'de “yatılı tedavi” kavramının yalnızca

15 günlük arındırma süreçlerini ifade ettiğini, oysa yurtdışında bu kavramın aylar süren yapılandırılmış programlar anlamına geldiğini belirtmiştir.

“Bizde yatılı tedavi deyince 15 günlük detoks anlaşılıyor. Oysa Brezilya gibi ülkelerde 2–6 ay süren ‘residential treatment’ dediğimiz, çok kapsamlı programlar var. Bizde böyle bir sistem yok.”

Katılımcıların çoğu, tedavi kurumlarının kapasitelerinin ve insan kaynağının yetersiz olduğunu belirtmiş; özellikle uzman personel sirkülasyonunun çok yüksek olduğunu, bu durumun sürekliliği ve güven ilişkisini zedelediğini ifade etmiştir.

“AMATEM’de çalışan bir psikiyatrist, bir psikolog bir yıl kalmadan ayrılıyor. Her yıl ekip değişiyor. Oysa Batı’da aynı kişi 30 yıl aynı kurumda çalışıyor. Bu iş istikrar ister.”

Tedavi kurumları arasında yeterli yönlendirme ve koordinasyonun olmaması da süreci sekteye uğratmaktadır. YEDAM ve AMATEM gibi kurumlar arasında görev tanımlarının karıştığı, hizmetlerin birbirini tamamlamaktan çok tekrar ettiği belirtilmiştir.

“YEDAM bir danışmanlık merkezi ama bazen tedavi merkezi gibi algılanıyor. AMATEM’e gitmesi gereken vakalar YEDAM’a geliyor. Tanımlar karışık, halk da uzmanlar da karıştırıyor.”

Sivil toplum tarafından yürütülen yatılı tedavi merkezlerinin –özellikle ex-user temelli modellerin– işlevselliğine dikkat çekilmiştir. Ancak bu merkezlerin yasal bir zemine oturtulmaması, ruhsatlandırılmamış olması ve denetimsizlik, hem hizmet kalitesini hem de güvenliği tehlikeye atmaktadır.

“Adıyaman’da, İstanbul’da, Ankara’da çok etkili çalışan merkezler var. Ex-user’lar yönetiyor, sahaya dokunuyorlar ama yasal bir karşılıkları yok. Ne zaman istense kapatılabilirler.”

Katılımcılar, ex-user temelli yapıların özellikle empati, erken uyarı ve motivasyonel destek açısından çok etkili olduğunu; ancak sürdürülebilirlik ve profesyonel destek yoksunluğu nedeniyle bu merkezlerin risk taşıdığını ifade etmiştir.

“Burada bireyler ‘sen de kullandın, beni anlıyorsun’ diyebiliyor. Bu çok kıymetli. Ama profesyonel destek olmazsa süreç istismara açık hale geliyor.”

Yine bazı merkezlerde bireylerin sosyal sorumluluklarla motive edilmeye çalışıldığı, ancak bunun zaman zaman radikal taleplere dönüştüğü de belirtilmiştir.

“Çocuğunu kurtarmak istiyorsan evini taşıman lazım” diyor. Hatta ‘evlen’ diye baskı yapılıyor. Bunlar aşırı müdahaleler. Bunu devlet kurumu yapamaz ama STK yapıyor.”

Sonuç olarak, tedavi modellerinde bireysel ihtiyaçları esas alan vaka temelli yaklaşımların, uzun süreli yapılandırılmış rehabilitasyon programlarının, kurumlar arası net görev dağılımı ve koordinasyonun, profesyonel destekli ex-user modellerinin geliştirilmesi gerektiği ortak bir ihtiyaç olarak ortaya konulmuştur.

7.4. Eğitim, Önleme ve Farkındalık

Katılımcılar, bağımlılıkla mücadelede en etkili stratejinin önleme olduğunda hemfikir olmuş; ancak Türkiye’de mevcut önleyici çalışmaların büyük ölçüde yüzeysel kaldığını, sürdürülebilir, sistematik ve bilimsel tabana dayalı bir yapıdan yoksun olduğunu belirtmişlerdir.

“Maddeden korunmanın en etkili yolu hiç başlamamaktır. Ama önleme boyutu genelde göz ardı ediliyor. Risk faktörleri geçersizleşmedi, sadece güncellendi. Bilmeden önleyemezsiniz.”

Milli Eğitim sistemi içinde yürütülen önleme faaliyetlerinin çoğunlukla farkındalık düzeyinde kaldığı, rehber öğretmenlerin bu konuda yeterince donanımlı olmadığı ve eğitimlerin genellikle kısa süreli, tekrar eden içeriklerle sınırlı olduğu eleştirisi getirilmiştir.

“Lisede dört yıl boyunca aynı eğitim veriliyor: bütün bağımlılığı. TBM programları da genelde sadece rehber öğretmenle sınırlı. Okuldaki tüm öğretmenler ve veliler dahil edilmeli.”

Rehberlik servislerinin sayıca ve işlevsel olarak yetersiz kaldığı, bir rehber öğretmenin 1000 öğrenciden sorumlu olduğu durumların yaşandığı, bu nedenle hem erken tespit hem de müdahale süreçlerinin aksadığı belirtilmiştir.

“Bir okulda bir rehber öğretmen var. 1000 öğrenciyle ilgilenmeye çalışıyor. Oysa bu süreç tüm öğretmenlerin ve ailelerin katılımını gerektiriyor.”

Öğretmenlerin ve velilerin bağımlılıkla mücadelede eğitilmesi gerektiği, eğitimlerin yalnızca öğrencilere yönelik olmaması gerektiği vurgulanmıştır.

“Ailelerin çoğu çocuğunun neden bağımlı olduğunu bilmiyor. Velilere özel eğitim programları geliştirilmeli.”

Öğrencilere yönelik eğitimlerde yaşam becerileri, sosyal beceriler, duygusal farkındalık ve sorumluluk gibi temaların ön plana çıkarılması gerektiği, sınav ve akademik başarı odaklı mevcut sistemin sosyal gelişimi ihmal ettiği ifade edilmiştir.

“Yurt dışında gönüllü staj, sosyal hizmet zorunluluğu var. Bizde sadece sınav, not, test. Sosyal beceri yoksa çocuğu koruyamıyorsunuz.”

Katılımcılar, eğitimlerin pedagojik olarak farklı yaş gruplarına göre yapılandırılması gerektiğini, özellikle anaokulu ve ilkokul düzeyinde empati, sağlıklı yaşam, sorumluluk gibi değer temelli içeriklerin ilk dersten itibaren verilmesi gerektiğini belirtmiştir.

“İlkokul birde ilk ders matematik değil, empati olmalı. Çocuğa değer eğitimi verilmeli. Benim çocuğumun okulunda ilk ders bu olmalıydı.”

Yeşilay tarafından yürütülen “Benim Kulübüm Yeşilay” ve TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele) eğitimlerinin önemli olduğu ancak içeriklerin güncellenmesi, yaygınlaştırılması ve daha etkileşimli hale getirilmesi gerektiği sıkça dile getirilmiştir.

“İçerikler çok tekrar ediyor. Öğrenciler sıkılıyor. Uygulamalı, etkileşimli modüller lazım. Dijital içerik neredeyse yok.”

Özellikle rehber öğretmenlere üniversite düzeyinde bağımlılık konusunda özel bir ders verilmediği, hizmet içi eğitimlerle bu eksikliğin giderilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

“Rehber öğretmenler bağımlılıkla ilgili bilgi sahibi değil. Hizmet içi eğitim almazlarsa çocuklara nasıl destek olacaklar?”

Son olarak, “damgalamadan uzak, mahremiyeti koruyan destek sistemleri” önerilmiş; öğrencilerin kimliklerini ifşa etmeden destek alabilecekleri gizli başvuru hatlarının kurulması gerektiği dile getirilmiştir.

“Gizli danışma hatları oluşturulmalı. Öğrenci isim vermeden destek alabilmeli. Bu damgalamayı da önler, erken müdahaleyi de sağlar.”

Bu bağlamda eğitim, önleme ve farkındalık çalışmalarında sistematiklik, çok aktörlü yapı, yaşa uygun içerik, öğretmen ve veli desteği, dijital materyal üretimi, damgalamayı önleyici yapıların kurulması gibi konular temel ihtiyaçlar olarak öne çıkmıştır.

7.5. Toplum Temelli Yaklaşımlar ve Yerel Yönetimlerin Rolü

Katılımcılar, bağımlılıkla mücadelenin yalnızca sağlık temelli ve merkeziyetçi yapılarla yürütülmesinin yetersiz olduğunu, toplum temelli sosyal hizmet yaklaşımlarının ve yerel yönetimlerin daha aktif şekilde sürece dahil edilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

“Mevcut merkeziyetçi yönetim anlayışı yerine, yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının daha aktif rol aldığı, yerelleşmiş bir yapı kurulmalı.”

Yerel yönetimlerin bağımlılıkla mücadeleye dair yeterli kurumsal kapasiteye sahip olmadığı, belediyelerin çoğunda bu alanda uzman personel bulunmadığı ve bağımlılıkla ilgili özel bir birimin dahi yer almadığı belirtilmiştir.

“Geçtiğimiz yıl 51 il belediyesini inceledim. Çoğunda bağımlılıkla mücadele birimi yoktu. %80’inde psikolog dahi bulunmuyor.”

Yerel düzeyde sosyal hizmet yapılanmalarının güçlendirilmesi gerektiği, mahalle düzeyinde imam, muhtar, öğretmen, sosyal hizmet uzmanı gibi yerel aktörlerin birlikte çalışabileceği entegre bir yapının kurulması önerilmiştir.

“Muhtarlık merkezli bir sosyal hizmet yapısı kurulmalı. Mahalledeki tüm paydaşlar bu sürece dahil edilmeli. Muhtarlar yalnız bırakılmamalı.”

Katılımcılar, İstanbul Büyükşehir Belediyesi’nde kurulan Bağımlılıkla Mücadele Daire Başkanlığı’nın önemli bir adım olduğunu; bu tür yapıların her büyükşehir ve il düzeyinde teşkilatlanması gerektiğini belirtmiştir.

“Henüz çok işlevsel değil ama İBB’de kurulan daire başkanlığı bir başlangıç. Bu model diğer şehirlerde de kurulmalı.”

Yerel yönetimlerin sunduğu hizmetlerin yalnızca kampanyalarla sınırlı kalmaması, bağımlı bireylerin ihtiyaç duyduğu sosyal destek hizmetlerini (danışma merkezleri, arındırma programları, hafta sonu destek grupları, istihdam köprüleri vb.) kapsamı gerektiği vurgulanmıştır.

“Belediyeler sadece afiş basmakla yetinmemeli. Danışma merkezleri, hafta sonu destek programları, meslek edindirme kursları açmalı.”

Toplum temelli yaklaşımların, bireyi yalnızca bir hasta olarak değil, çevresel koşulların ve sosyal bağların bir parçası olarak gören çok aktörlü ve bütüncül müdahale sistemlerini esas alması gerektiği belirtilmiştir.

“Birey maddeyi bırakıyor ama yerine bir şey koyamıyor. Hayatında yeni anlamlı uğraşlar olmazsa kalıcı değişim sağlanamıyor.”

Katılımcılar ayrıca, dini cemaatlerin, gönüllü kuruluşların ve yerel sivil yapılarla yapılacak işbirliklerinin toplumun daha geniş kesimlerine ulaşmak açısından etkili olabileceğini; ancak bu yapıların da denetlenmesi ve profesyonel katkıyla desteklenmesi gerektiğini vurgulamıştır.

“Dini yapılar sahada etkili ama kendi başlarına hareket ediyorlar. Standartlar belirlenmeli, denetlenmeli, desteklenmelidir.”

Toplum temelli yaklaşım çerçevesinde özellikle gençlerin sosyal dayanışma, gönüllülük ve sorumluluk duygularını geliştirecek programlara yönlendirilmesi gerektiği, okullarda ve yerel düzeyde “topluma hizmet” çalışmalarının doğru yapılandırılmasıyla etkili sonuçlar alınabileceği dile getirilmiştir.

“Topluma hizmet projeleri temizlikle sınırlı kalmamalı. Yaşlılarla vakit geçirme, engelli bireylerle etkileşim gibi anlamlı faaliyetlere dönüşmeli.”

Sonuç olarak, toplum temelli bir bağımlılıkla mücadele stratejisinin, yalnızca bireye değil, sosyal çevresine ve yaşadığı mahalleye yönelik müdahaleleri içeren, yerel yönetimlerle güçlü işbirliklerine dayalı, çok aktörlü ve sürdürülebilir bir yapıda kurgulanması gerektiği öne çıkmıştır.

7.6. Manevi Danışmanlık ve İnanç Temelli Modeller

Katılımcılar, bağımlılıkla mücadelede manevi danışmanlığın önemli bir potansiyel taşıdığını, özellikle toplumun dini duyarlılıklarının yüksek olduğu bölgelerde inanç temelli müdahale modellerinin etkili olabileceğini belirtmiştir. Bu süreçte Diyanet İşleri Başkanlığı başta olmak üzere, cami imamı ve manevi danışmanların rollerinin daha net tanımlanması gerektiği vurgulanmıştır.

“Bağımlılığın dört aşamasında Diyanet’in farklı rolleri olabilir: Önleme, rehberlik, motivasyonel destek ve sosyalleşme. Bu rollerin her biri için din görevlilerinin iyi eğitilmesi gerekiyor.”

Manevi danışmanların özellikle madde kullanımına henüz bağımlılık düzeyine ulaşmadan önce rehberlik rolü üstlenebileceği, bireylerin tedavi sürecine katılımını motive edebileceği ve sosyal uyum süreçlerinde destek sunabileceği ifade edilmiştir. Ancak birçok din görevlisinin bağımlılık süreci hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı ve profesyonel bir eğitimden geçmeden bu alanda görev aldığı belirtilmiştir.

“Sahadaki danışmanlar bağımlılığın temel dinamiklerini bilmiyorlar. Madde türlerini dahi tanımayanlar var. Bu kişilere verilen eğitim adeta ‘ilaç gibi’ geldi.”

Katılımcılar, manevi danışmanların etkili olabilmesi için, bağımlılık alanında yapılandırılmış, bilimsel temelli, sürdürülebilir ve uygulamalı eğitimlerle desteklenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca bu kişilere psikososyal destek becerileri kazandırılması gerektiği belirtilmiştir.

“Lisansüstü manevi danışmanlık eğitimi almış kişilere bilişsel davranışçı terapi gibi beceriler kazandırılırsa, sigorta dışı kalan bireylere ulaşmak mümkün olabilir.”

Diyanet İşleri Başkanlığı’nın bu konuda ciddi bir kapasiteye sahip olduğu ancak bağımlılıkla ilgili hizmetlerde bu potansiyelin sistematik olarak kullanılmadığı ifade edilmiştir. Özellikle cami merkezli psiko-sosyal destek yapılarının pilot olarak uygulanabileceği önerilmiştir.

“İmamlar sadece dini rehberlik değil, psiko-sosyal destek sunan danışmanlar olabilir. Cami merkezli destek noktaları bu anlamda pilot alanlara dönüştürülebilir.”

İnanç temelli rehabilitasyon merkezlerinde ex-user’larla birlikte manevi danışmanların da görev yaptığı örnek uygulamalara değinilmiş; bu tür merkezlerin yüksek kapasitede çalışmasına rağmen yasal karşılığının olmaması, denetim eksikliği ve standartlaşma sorunu olduğuna dikkat çekilmiştir.

“Bu yapılar eski bir İçişleri Bakanı döneminde fiili olarak desteklendi ama hala yasal statüleri yok. Etkililer ama denetimsizler.”

Ayrıca manevi danışmanlık temelli modellerin hem sahadaki sosyal destek ihtiyacını karşıladığı hem de bireyin anlam arayışı, inanç sistemi ve maneviyatı üzerinden rehabilitasyon sürecini desteklediği ifade edilmiştir. Bu yapıların profesyonellerle desteklenmesi gerektiği, aksi takdirde istismar ve kötüye kullanım riski taşıdığı da vurgulanmıştır.

“İnanç temelli yapıların bazıları bireylerde aidiyet yaratıyor ama profesyonel destek almazlarsa istismara açık hale geliyorlar.”

Sonuç olarak, manevi danışmanlık ve inanç temelli modellerin bağımlılıkla mücadelede önemli bir yer tutabileceği ancak bu modellerin kurumsal standartlara kavuşturulması, eğitimle desteklenmesi ve profesyonel sistemlere entegre edilmesi gerektiği ortak görüş olarak öne çıkmıştır.

7.7. Ex-user Temelli Müdahale ve Mentörlük Sistemleri

Katılımcılar, bağımlılıkla mücadelede ex-user (eski kullanıcı) temelli müdahale modellerinin sahada etkili sonuçlar ürettiğini ve bireyler üzerinde güçlü bir umut ve güven etkisi oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Bu modellerde tedavi sürecinde görev alan kişilerin, geçmişte bağımlılık yaşamış bireyler olması, hizmet alan bireylerde empati ve inanç duygusunu güçlendirmektedir.

“Yeni gelen bir kişi, danışmanına ‘Sen hiç kullandın mı?’ diye soruyor. ‘Hayır’ cevabını alınca ‘O zaman ne anlayabilirsin ki?’ diyebiliyor. Ex-user olan biriyle kurulan bağ çok daha güçlü oluyor.”

Bu tür yapıların özellikle yatılı tedavi merkezlerinde daha görünür olduğu, ex-user bireylerin sürece mentor olarak dahil edildiği ve yeni gelen bireylerin bu kişilerle birlikte süreci yürütmelerinin iyileşmeyi kolaylaştırdığı belirtilmiştir. Ex-user’ların madde kullanımına dair belirtileri erken fark edebilmesi, olası nöksleri önceden sezebilmesi gibi önemli avantajlara sahip oldukları ifade edilmiştir.

“Ex-user’lar süreci çok iyi bildikleri için yeni gelenlerdeki belirtileri hemen fark edebiliyor. Bu da tedavi sürecinin başarısını artırıyor.”

Katılımcılar, ex-user’ların yalnızca bireysel destek değil, aynı zamanda topluluk içinde sosyal kabulü artıran figürler olduğunu vurgulamış, bu kişilerin "iyileşme mümkündür" mesajını somutlaştırdığını belirtmiştir.

“Ex-user’lar bu işin üstesinden gelinebileceğine dair bir umut oluyor. Onlar sayesinde yeni gelenler ‘Ben de yapabilirim’ diyor.”

Bununla birlikte, ex-user temelli yapıların yasal ve kurumsal bir çerçeveye oturtulmadığı, bu nedenle denetimsizlik ve sürdürülebilirlik sorunları yaşandığına dikkat çekilmiştir. Ex-user’ların resmi olarak tanınması, eğitilmesi ve akredite edilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

“Bu merkezler çok sayıda kişiye ulaşıyor ama ruhsatları yok. Denetlenmiyorlar. Yasal karışıklıklarının olması gerekiyor.”

Bazı katılımcılar, ex-user’ların yalnız başına değil, profesyonel meslek elemanlarıyla birlikte çalışması gerektiğini, bu iş birliğinin mentor–mentee sistemleri içinde daha sağlıklı yürüyebileceğini ifade etmiştir.

“Bir ex-user ve bir profesyonel birlikte ‘iki yol kardeşi’ gibi atanabilir. Biri deneyim, diğeri uzmanlık sunar. Bu modeli ahilik geleneğinden esinlenerek uyarlayabiliriz.”

Katılımcılar ayrıca, bu kişilerin istihdam edilmesine yönelik kamu destekli politikaların oluşturulması gerektiğini, tedavisini başarıyla tamamlamış bireylere kamu istihdamında pozitif ayrımcılık uygulanabileceğini önermiştir.

“5 yıl boyunca madde kullanmamış kişiler için özel istihdam kontenjanları oluşturulabilir. Şehit yakını gibi kontenjan açılabilir.”

Sonuç olarak, ex-user temelli müdahale sistemlerinin sahada güçlü bir etki yarattığı; ancak sürdürülebilirlik, denetim ve profesyonel iş birlikleri açısından kurumsal mekanizmalara

entegre edilmesi gerektiği ortak görüş olarak öne çıkmıştır. Mentor sistemlerinin geliştirilmesi, bireyin tedavi ve rehabilitasyon sürecini yalnız geçirmemesi adına önemli bir ihtiyaç olarak belirlenmiştir.

7.7. Saha İzleme, Veri Toplama ve Değerlendirme

Katılımcılar, Türkiye’de bağımlılıkla mücadele alanında strateji üretimi ve planlama düzeyinde önemli çalışmalar yapılmasına rağmen, bu planların sahada izlenmesi, değerlendirilmesi ve güncellenmesi açısından ciddi eksiklikler olduğunu belirtmiştir. Mevcut politikaların sahaya yansımalarının yeterince ölçülmediği, alınan kararların sonuçlarının uzun vadeli olarak takip edilmediği ifade edilmiştir.

“Biz çoğu zaman strateji üretme kısmında iyiyiz ama uygulama ve denetim mekanizmaları zayıf kalıyor. Alanda neler olup bittiğini sistematik şekilde izleyemiyoruz.”

Birçok katılımcı, özellikle tedavi süreçlerinin çıktıların takip edilmediğini, bağımlılık tedavisi gören bireylerin 3–5 yıl sonraki durumlarına ilişkin veri bulunmadığını, bu nedenle etkili politikaların oluşturulmasında ciddi bir bilgi boşluğu olduğunu vurgulamıştır.

“AMATEM’e giren bireyin 5 yıl sonra ne durumda olduğunu bilmiyoruz. Halbuki bu bireyler izlenebilse, biz akademisyenler de buradan çok şey öğrenebiliriz.”

Bu eksikliğin sadece kamu kurumlarına değil, sivil toplum kuruluşlarına da yansıdığı belirtilmiş, özellikle ex-user temelli yapılarla yürütülen süreçlerde, kaç kişiye ulaşıldığı, ne tür değişim sağlandığı gibi göstergelere dair sistematik veri bulunmadığına dikkat çekilmiştir.

“Bu sivil merkezlerin pratikte çok kişiye ulaştığını biliyoruz ama bu etkiyi gösteren hiçbir sistematik veri yok elimizde.”

Bazı katılımcılar, Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Dairesi’nin 2008’den bu yana güncel bir rapor yayımlamamasını örnek göstererek, bu alandaki bilgi açıklığının kritik bir zafiyet oluşturduğunu belirtmiştir.

“2008’den sonra Emniyet’in güncel raporu bile yok. Bu kadar hayati bir konuda veri olmaması çok düşündürücü.”

Ayrıca, farklı kurumlarca toplanan verilerin ortak bir sistemde buluşturulmaması, veri paylaşımı ve bütünsel analizlerin yapılmasını engellediği ifade edilmiştir. Tedavi, rehabilitasyon, önleme ve eğitim süreçlerine dair verilerin merkezi bir veri sistemine entegre edilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

“Veriler parçalı. Her kurum kendi içinde topluyor ama bunlar bir araya getirilmiyor. Oysa bütüncül bir sistem kurulmalı.”

Katılımcılar, bu alanın hem kamu politikaları hem de akademik bilgi üretimi açısından izleme ve değerlendirme sistematığına acilen ihtiyaç duyduğunu, yapılacak çalışmaların sadece nicel değil, nitel boyutları da içermesi gerektiğini ifade etmiştir. Özellikle kullanıcı deneyimlerine dayalı vaka izleme çalışmalarının, daha etkili uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlayacağı dile getirilmiştir.

“Sadece sayısal veriler değil, bireylerin deneyimlerine dayalı izleme sistemleri kurmalıyız. Bizi geliştirecek olan şey bu.”

Sonuç olarak, bağımlılıkla mücadele alanında sağlıklı politika üretimi ve etkili müdahale modelleri için düzenli saha izleme, bütünsel veri toplama ve bilimsel değerlendirme mekanizmalarının kurulması temel ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır. Bu süreç, hem kamu

kurumlarının performansını hem de sahadaki sivil yapıların etkililiğini izlemek açısından kritik öneme sahiptir.

7.8. *İstihdam, Sosyal Uyum ve Rehabilitasyon Sonrası Süreç*

Katılımcılar, bağımlılıkla mücadelede rehabilitasyon sonrası dönemin en az tedavi süreci kadar önemli olduğunu vurgulamış; bireylerin topluma yeniden entegrasyonu, anlamlı bir yaşam inşası ve sürdürülebilir iyileşme için istihdamın kritik bir unsur olduğunu belirtmiştir.

“Maddeyi bırakmak yetmiyor; yerine bir şey koymazsanız o boşluk bireyi yeniden aynı yöne çekiyor. Bir işi, sorumluluğu, anlamı olmalı.”

Katılımcılar, bağımlılıktan uzaklaşan bireylere yönelik sosyal uyum programlarının yaygın ve yapılandırılmış olmadığını, kamu destekli istihdam modellerinin yetersiz kaldığını ifade etmiştir. Özellikle sabıka kaydının iş bulmada engel oluşturduğu, tedavi olmuş bireylerin yeniden damgalanma riskiyle karşılaştığı vurgulanmıştır.

“Bağımlı birey iyileşse de sabıka kaydı onun peşini bırakmıyor. Bu kayıt silinmeden iş bulması çok zor.”

Bazı öneriler, madde kullanımına bağlı suçlardan hüküm giyen bireylerin sabıka kayıtlarının, tedavi ve gözetim sürecinde olumlu sonuçlar gösterdikleri takdirde silinebilmesine ilişkin esnek yasal düzenlemeler geliştirilmesi yönünde olmuştur. Bu uygulama, bireyin iyileşme sürecini teşvik edici bir unsur olarak görülmektedir.

“Bir kişinin tedaviden sonra sabıka kaydının silinebilmesi önemli bir motivasyon olabilir. Bu aynı zamanda topluma dönüşün önünü açar.”

Rehabilitasyon sonrası destek süreçlerinin eksikliğine de dikkat çekilmiş; bireylerin yalnızca tedaviyle değil, yaşam becerileriyle donatılması, üretken faaliyetlere yönlendirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Özellikle sosyal rehabilitasyon merkezlerinde meslek edindirme, atölye çalışmaları ve toplumsal sorumluluk temelli faaliyetlerin yapılandırılması önerilmiştir.

“Bağımlı birey tedavi sonrası bir meslek edinemezse, anlamlı bir işle meşgul olmazsa kalıcı bir iyileşme mümkün değil.”

Bazı katılımcılar, Avrupa ülkelerinde uygulanan iş merkezli rehabilitasyon modellerini örnek göstererek, Türkiye’de de bu tür yapıların geliştirilmesini savunmuştur. Örneğin, bir kasaba düzeninde oluşturulan iş atölyeleri, meslek edindirme kursları ve üretim faaliyetlerinin bir arada yürütüldüğü, sosyal bağların güçlendirildiği modeller önerilmiştir.

“İtalya modeli gibi, bireyleri rehabilitasyon sonrası bir yaşam alanına, üretim merkezine dahil etmek çok etkili olabilir.”

Ayrıca, kamu kurumlarında ya da belediyelerde istihdam teşvikleriyle bağımlılıktan kurtulmuş bireylere özel kontenjan ayrılması, bu kişilerin topluma katılımını kolaylaştıracak bir sosyal politika olarak sunulmuştur.

“Tıpkı şehit yakınına, gazi yakınına tanınan kontenjan gibi, tedavisini başarıyla tamamlamış bireyler için de özel istihdam alanları açılabilir.”

Sonuç olarak, bağımlılıkla mücadelede kalıcılığı sağlamak için yalnızca klinik tedavi değil, sonrasında bireyin işgücüne katılımı, sosyal ilişkiler kurması ve yeni bir yaşam inşa etmesini sağlayacak destek sistemlerinin geliştirilmesi elzemdir. Bu süreçte istihdam, sosyal uyum programları, sosyal hizmet destekleri ve meslek edindirme faaliyetleri bütüncül bir şekilde planlanmalıdır.

7.9. Medya Dili, Damgalama ve Toplumsal Algı

Katılımcılar, medyada bağımlılık konusuna ilişkin kullanılan dilin genellikle damgalayıcı, dışlayıcı ve suçlayıcı olduğuna dikkat çekmiş; bu dilin hem toplumsal algıyı olumsuz etkilediğini hem de tedavi sürecindeki bireylerin motivasyonunu kırdığını vurgulamıştır.

“Medya haberlerinde sürekli ‘uyuşturucu bağımlısı yakalandı’ gibi ifadeler geçiyor. Sanki bu insanlar sadece birer suçluymuş gibi lanse ediliyor.”

Bu tür haberlerin bağımlılığı yalnızca bireysel bir suç ya da irade eksikliği olarak gösterdiği, toplumsal bir sorun ve sağlık problemi boyutunun göz ardı edildiği belirtilmiştir. Damgalayıcı medya dili, bireylerin tedavi arayışına girmesini engellediği gibi, rehabilitasyon sürecindeki bireylerin de yeniden topluma katılımını zorlaştırmaktadır.

“Bağımlı biri işe girmeye çalıştığında, eğer medya onu geçmişte damgaladıysa bu damga her yerde karşısına çıkıyor.”

Bazı katılımcılar, kamu spotları ve bilinçlendirme kampanyalarının da bu dili zaman zaman yeniden ürettiğini ve dolaylı biçimde damgalamayı beslediğini belirtmiştir. Bu nedenle medya içeriklerinde özenli bir dil kullanımı, bireyin insan onurunu koruyan ve toplumsal duyarlılığı artıran bir yaklaşım geliştirilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

“Toplumdaki dışlamak yerine topluma kazandırmayı vurgulayan bir dil kullanılmalı. ‘Tedavi olan iyileşir, topluma döner’ mesajı verilmeli.”

Ayrıca medya içeriklerinin yalnızca haberlerle sınırlı olmadığı, gençlerin sık kullandığı dijital mecralarda bağımlılığı teşvik eden söylemlerin de ciddi bir sorun olduğu dile getirilmiştir. Özellikle şarkı sözleri, diziler ve sosyal medya içeriklerinde bağımlılıkla ilişkili sembollerin özendirici biçimde kullanılması, yeni bağımlılık eğilimlerini besleyen bir etken olarak değerlendirilmiştir.

“Rap müziklerde, dizilerde sürekli madde kullanımı ‘cool’ bir şey gibi gösteriliyor. Gençler bundan etkileniyor.”

Bazı katılımcılar, bu tür içeriklerin tamamen yasaklanmasının ters etki yaratabileceğini, bunun yerine olumlu rol modeller ve iyileşme öykülerinin medyada daha görünür hale getirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Özellikle bağımlılıktan kurtulmuş bireylerin başarı hikâyeleri, umut verici bir dil ve iyileşmenin mümkün olduğuna dair güçlü mesajlar içermelidir.

“İyileşen insanlar görünür olmalı. Toplumun onlara bakışı ancak böyle değişir.”

Sonuç olarak, bağımlılıkla mücadelede medyanın rolü yalnızca bilgilendirme değil, aynı zamanda toplumsal tutumu şekillendirme açısından da kritiktir. Bu nedenle medya organlarının ve içerik üreticilerinin sorumluluk bilinciyle hareket etmesi, damgalayıcı söylemlerden kaçınması, bağımlılığı normalleştiren değil, önlemeyi ve iyileşmeyi destekleyen bir dil geliştirmesi gerekmektedir.

MASA 2

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK (TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI)

Prof. Dr. Tuncay DİLCİ ¹

Dr. Fedai KABADAYI ²

1. DURUM TESPİTİ

Davranışsal Bağımlılık Türleri

Davranışsal bağımlılıklar, bireylerin bazı davranışları kontrol edemeyip sürekli tekrarlamasıyla ortaya çıkar. Bu durum, kişinin psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlar yaşamasına neden olabilir. Kişi bu davranışı bırakmak istese de kendi iradesiyle bunu durdurmakta zorluk çeker (Şahin & Günüş, 2020). Davranışsal bağımlılıklar, dijital bağımlılık (sosyal medya, çevrim içi oyun), kumar bağımlılığı ve pornografi bağımlılığı gibi alanlarda yoğunlaşmakta ve toplumun geniş bir kesiminde yaygınlık göstermektedir. Bu tür bağımlılıkların, bireylerin sosyal yaşamlarını, akademik başarılarını ve iş performanslarını olumsuz etkileyen yaygın sorunlar arasında yer aldığı gözlemlenmektedir.

Dijital Bağımlılığın Yaygınlığı

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2024 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması sonuçlarına göre, 16-74 yaş grubundaki bireylerin internet kullanım oranı 2023 yılında %87,1 iken 2024 yılında %88,8'e yükselmiştir. Cinsiyet bazında incelendiğinde, 2024 yılında internet kullanım oranı erkeklerde %92,2, kadınlarda ise %85,4 olarak gerçekleşmiştir. Özellikle sosyal medya platformlarında geçirilen sürelerde hızlı bir artış gözlemlenmektedir. Örneğin, Instagram gibi popüler platformlarda geçirilen vakit, son yıllarda iki katına çıkmıştır. Bu eğilim, dijital bağımlılığın yaygınlaşmasını desteklemekte ve sosyal medya platformlarının günlük yaşamın merkezi bir unsuru haline gelmesine neden olmaktadır. Yapılan son bir çalışmada dünya genelinde genel nüfusun 1/4'ünün dijital bağımlılığın alt türlerinden etkilenebileceğini göstermiştir (Meng vd., 2022). Söz konusu oranların bireyler için ciddi bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Toplum Üzerindeki Etkileri

Dijital bağımlılıklar, bireylerin sosyal ilişkilerini, kimlik gelişim süreçlerini ve iletişim alışkanlıklarını derinden etkilemektedir. Özellikle gençler ve çocuklar, sosyal medya platformlarında kimlik arayışı ve aidiyet oluşturma çabası içerisine girmekte, bu alanlarda kendilerini ifade etme ve kabul görme eğiliminde olmaktadır. Üstelik, dijital cihazlar özellikle çocuk ve ergenlerde fizyolojik, bilişsel ve duygusal olarak önemli etkileri bulunmaktadır (Ding & Li, 2023). Dijital platformlar, bireylerin günlük yaşam pratiklerinde ve toplumsal dinamiklerinde önemli bir yer edinmiş durumdadır. Özellikle kolay erişilebilir dijital cihazların çocuklar üzerinde ciddi sorunlara yol açabileceği belirtilmektedir (Öztemel & Traş, 2023).

Yaşanan Sorunlar

Fiziksel ve Psikolojik Etkiler: Dijital cihazların aşırı kullanımı, bireylerde bir dizi fiziksel ve psikolojik sorunun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Dijital bağımlılığının, obezite, sırt

¹ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

ve boyun ağrısı, ortopedik/eklem kası, görme sorunu, işitme sorunu ve fiziksel hareketsizlik gibi ciddi sorunlara yol açtığı belgelenmiştir (Aziz vd., 2021). Uzun süreli ekran kullanımının ise uyku düzeninde bozulmalara, göz yorgunluğuna ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına neden olduğu gözlemlenmektedir. Özellikle çocuklarda ve gençlerde, dikkat eksikliği ve şiddet eğilimi gibi davranışsal sorunlarda artış görülmektedir. Bu durum, dijital bağımlılığın yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da tehdit eden geniş kapsamlı bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır.

Aile İçi İletişimsizlik: Dijital bağımlılık ile kişilerarası ilişkiler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Yang vd., 2024). Dijital bağımlılık, aile içi iletişimi ve ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkileyerek, çocukların güvenli bağlanma geliştirmesini zorlaştırmaktadır. Özellikle ebeveynlerin dijital cihazlarla yoğun vakit geçirmesi, çocuklarla geçirilen zamanı azaltmakta ve aile bağlarının zayıflamasına neden olmaktadır. Güvenli bağlanma süreçlerinin sağlıklı ilerlememesi, çocukların aileleriyle yeterince etkileşim kuramamaları sonucunda bağımsız ve duygusal olarak kopuk bireyler olarak yetiştirme riskini artırmaktadır.

Eğitim Üzerindeki Etkiler: Dijital bağımlılık, öğrencilerin ödevlerini yapmalarına engel oluşturmakta ve internette daha fazla gezinme ve oyun oynama gibi aktivitelere yol açtığından akademik başarıyı düşürmektedir (Arbabisarjou vd., 2016). Dijital bağımlılık, çocukların ve gençlerin akademik başarılarına zarar vermekte, motivasyon eksikliği, dikkat dağınıklığı ve başarısızlık gibi sonuçlara yol açmaktadır. Okullarda dijital bağımlılıkla ilgili rehberlik ve farkındalık çalışmalarının yetersizliği, bu sorunların derinleşmesine neden olmaktadır. Dijital ortamda geçirilen uzun süreler, öğrencilerin derslerine odaklanmalarını zorlaştırmakta ve bu durum, eğitim sürecinin verimliliğini düşürmektedir.

Çalışma Ortamlarında Verimsizlik: Dijital bağımlılık, iş yerlerinde verimlilik sorunlarına yol açarak, çalışanların görevlerine odaklanmasını zorlaştırmakta ve iş aidiyetinde azalmaya neden olmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanımı, genç çalışanlar arasında dikkat dağınıklığı yaratmakta ve çalışma süreleri içinde işten kopmalarına sebep olmaktadır. Bu durum, iş ortamında verimliliğin düşmesine ve iş süreçlerinin olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Ayrıca, dijital bağımlılığın çalışanlar arasında iş tatminini ve iş kalitesini de etkilediği görülmektedir.

İş ve Çalışma Ortamına İlişkin Sorunlar

İşyerinde dijital bağımlılık hem çalışanları hem de kuruluşları etkileyen çeşitli sorunlara yol açabilir. Çalışmalar, aşırı internet kullanımının çalışanların işlerini ertelemelerine ve çıktılarında değişiklikler yaşamalarıyla üretkenliğin azalmasına neden olabileceğini göstermiştir (Shrivastava vd., 2017). Çalışanların sürekli sosyal medya platformlarına ve çevrim içi araçlara yönelmesi, iş yerinde dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği ve tükenmişlik gibi sorunlara yol açmaktadır. İş yerinde dijital bağımlılıkla ilişkili başlıca sorunlar şunlardır:

Dikkat Dağınıklığı ve Verimlilik Kaybı: Dijital cihazların ve sosyal medya platformlarının sürekli erişilebilir olması, çalışanların dikkatinin kolayca dağılmasına neden olmaktadır. İş sırasında sosyal medya kullanımı veya çevrim içi platformlarda zaman geçirme, görevlerin zamanında ve verimli bir şekilde tamamlanmasını zorlaştırır. Bu da çalışanların iş performansını doğrudan olumsuz etkileyen bir faktördür.

Motivasyon Eksikliği ve Anlık Haz Arayışı: Dijital bağımlılıkla ilişkili olarak çalışanlar, sosyal medyada anlık beğeniler veya hızlı geri bildirimler gibi anlık ödüllere yönelme eğilimindedir. Bu alışkanlık, uzun vadeli hedefler ve çaba gerektiren projeler için motivasyonu düşürmektedir. Anlık tatmin odaklı bir davranış kalıbı geliştiren çalışanlar,

büyük projelerde veya uzun vadeli hedeflerde zorlanabilir ve işten kopma eğilimi gösterebilir.

İş-Yaşam Dengesi Bozulması: Dijital bağımlılık, iş dışındaki zamanı da etkileyerek çalışanların sürekli çevrim içi kalma ihtiyacı hissetmelerine yol açabilir. Bu durum, iş-yaşam dengesini bozarak çalışanların işten kopmalarını zorlaştırır ve onları dijital ortamda sürekli aktif olmaya yönlendirir. İşle ilgili güncellemeleri sürekli kontrol etmek veya iş dışında bile sosyal medyada vakit geçirmek, dinlenme sürelerini azaltır ve işyerindeki verimliliği düşürür.

Tükenmişlik ve Stres Artışı: Dijital bağımlılığın neden olduğu sürekli uyarılma hali, çalışanların stres seviyesini artırarak tükenmişlik sendromuna yol açabilir. Sosyal medya platformlarında veya dijital cihazlarda geçirilen uzun saatler, iş stresini artırmakta ve bireylerin zihinsel olarak dinlenmesini zorlaştırmaktadır. Özellikle iş dışı saatlerde sürekli çevrim içi kalmak, fiziksel ve psikolojik sağlığın olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır.

Sosyal İzolasyon ve Takım Çalışması Sorunları: Çalışanların dijital ortamlara bağımlı hale gelmesi, yüz yüze iletişimden uzaklaşmalarına yol açabilir. Bu durum, işyerinde sosyal ilişkilerin zayıflamasına, ekip çalışmasının azalmasına ve çalışanlar arasında güven eksikliğine neden olabilir. Dijital ortamlarda geçirilen süre arttıkça, çalışanlar iş arkadaşlarıyla daha az etkileşime girer ve bu da iş ortamında sosyal izolasyona yol açabilir.

Yetişkinlik Döneminde Görülen Sorunlar

Dijital bağımlılık sorunları yetişkinliğe kadar devam edebilir ve hayatın çeşitli yönleri üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Çalışmalar, dijital bağımlılık yaşayan yetişkinlerin ev, üniversite ve iş ortamları dahil olmak üzere birden fazla alanda bozulma gibi sorunlarla karşılaşabileceğini göstermiştir. Bu, aşırı internet kullanımı, sosyal geri çekilme, madde kötüye kullanımı, yorgunluk, iş kaybı, ruh hali değişiklikleri ve sıkıntıya yol açabilir (Afshan vd., 2023).

Aile İlişkilerinde Bozulma ve Ayrılık Riskleri

- **Eşini Beğenmeme ve Boşanma:** Pornografi bağımlılığı, eşini fiziksel ve duygusal anlamda beğenmeme gibi problemlere yol açarak ilişkilerde soğukluğa neden olmaktadır. Bu durum, evlilik bağımlı zayıflatarak boşanmalara temel oluşturmaktadır.

- **Teknoloji Bağımlılığı ve Aile Mahremiyeti:** Aşırı teknoloji kullanımı ve dijital dünyada geçirilen zamanın artması, aile mahremiyetinin ihlal edilmesine ve ilişkilerin zayıflamasına yol açmaktadır. Bu durum, aile içi iletişimi ve bağları zayıflatarak boşanmalara neden olmaktadır.

Dijital ve Teknolojik Bağımlılıkların Sosyal ve Duygusal Etkileri

- **Kişilerarası İlişkilerde Zayıflama:** Dijital bağımlılıklar, bireylerin iş, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde zayıflamalara neden olmakta, özellikle de akraba ziyaretlerini ihmal etmeye ve geleneksel değerlerin yaşatılmasında aksamalara yol açmaktadır.

- **Sosyal İzolasyon ve İç Kapanma:** Aşırı teknoloji kullanımı, bireylerde sosyal izolasyon ve iç kapanma eğilimini artırmaktadır. Ebeveynlik işlevlerinde azalma, bireylerin sosyal gelişimlerinin ve ilişkilerinin bozulmasına yol açmaktadır. Özellikle, ilgilerini kaybeden bireylerde hobilerde azalma ve sosyal çevreden uzaklaşma gözlemlenmektedir. Dijital başında geçirilen zamanın ebeveynlik işlevlerine etkisi, çocuklarla olan bağlanmayı zayıflatarak duygusal gelişim sürecine olumsuz etki yapmaktadır.

Problemli İnternet Kullanımı ve İlişkili Riskler

- **Sanal Bahis ve Kumar Bağımlılığı:** Sanal bahis ve sanal kumarın artışı, bireylerin finansal sorunlarla karşı karşıya kalmalarına, ilişkilerde güven problemlerinin doğmasına ve yaşam memnuniyetinde azalmaya yol açmaktadır.

- **Yaşam Memnuniyetinde Düşüş:** Problemli internet kullanımı, kişisel gelişim ve sorumlulukların yerine getirilmesinde aksaklıklara neden olarak yaşam memnuniyetini düşürmektedir. Bireyler, gün içinde iş ve sorumluluklarını ihmal etmekte, bu da genel hayat tatmininde olumsuz etkilere yol açmaktadır.

Fiziksel ve Sağlık Üzerindeki Olumsuz Etkiler

- **Duruş ve Ortopedik Bozukluklar:** Uzun süreli dijital cihaz kullanımı, duruş bozuklukları ve ortopedik sorunlar yaratmakta, bu durum da genel sağlık durumunu olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda bu bozukluklar, bireylerin üretkenlik becerilerinde azalmaya yol açmaktadır.

Hormon Düzeylerinde Düşüş: Dijital cihazların yaydığı radyasyonun (SAR değeri) kadınlarda östrojen, erkeklerde ise testosteron düzeylerinde düşüşe neden olduğu gözlemlenmektedir (Özevci ve Ceyhan, 2021). Bu hormonal değişimler, özel hayatın ihmal edilmesine ve ilişkilerde tatminsizliklere yol açabilir.

Dini İnanç ve İnternet Kullanımı İlişkisi

- **Dindarlık ve Problemli İnternet Kullanımı:** Yapılan analizlere göre, dindarlık ve problemli internet kullanımı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Dindarlık, bireylerin interneti daha sağlıklı ve sınırlı kullanmalarına yardımcı olarak ilişkilerde denge sağlamaktadır. Dindarlığın bu alandaki rolü hem korelasyon hem de regresyon analizleri ile desteklenmiştir (Korkmaz ve Mehmedoğlu, 2018).

Öğrenci ve Çocukluk Döneminde Görülen Sorunlar

Öğrenciler ve çocuklar arasında dijital bağımlılık giderek artmakta ve yaygınlaşmaktadır. Araştırmalar, ilkökul öğrencilerinin %11,7'sinin dijital cihazlara bağımlı olduğunu göstermektedir. Çocuklarda en belirgin göstergeler, dijital bir cihazı kullanamama ve aileden izole olma ve ilgi alanlarının daralması nedeniyle oluşan ruh hali değişiklikleridir (Volchegorskaya vd., 2022). Öğrencilerde ve çocuklarda, duygusal ve davranışsal sorunlar (Kausar vd., 2022), uyku bozuklukları (Chen & Gau, 2016) ve azalmış farklı düşünme (Volchegorskaya vd., 2022) gibi sorunlar söz konusudur. Ayrıca yaş, cinsiyet ve akıllı telefon kullanım süresi gibi faktörler de etkilidir (Karaca vd., 2021).

1. Fiziksel Etkiler

Uyku Bozukluğu: Akıllı telefon ve tabletlerin aşırı kullanımı, özellikle yatmadan önce kullanıldığında, melatonin üretimini baskılayarak uyku döngüsünü bozmakta ve uykuya dalmayı zorlaştırmaktadır. Şiddet içerikli oyunların çocuklarda korku yaratması da uykuya geçişi zorlaştıran etkenlerden biridir.

Göz Yorgunluğu ve Rahatsızlık: Uzun süreli ekran kullanımına bağlı olarak göz kuruluğu, bulanık görme ve baş ağrısı gibi semptomlar çocuklarda yaygın hale gelmektedir. Ayrıca, dijital ekranları çok yakın mesafeden izlemek göz sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Kötü Duruş ve Kas İskelet Sistemi Sorunları: "Teknoloji boynu" olarak adlandırılan duruş bozuklukları, sürekli ekran kullanımına bağlı olarak boyun, sırt ve omuz ağrılarına neden olmaktadır. El ve bileklerin aşırı kullanımı, eklem sorunlarını artırabilir.

Fiziksel Aktivitenin Azalması ve Obezite: Aşırı teknoloji kullanımı, hareketsiz bir yaşam tarzını destekleyerek çocukların fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu durum, sağlıklı gelişimi olumsuz etkileyebilir ve obezite riskini artırabilir.

Baş Ağrıları ve Migren: Teknolojinin aşırı kullanımı baş ağrılarına, hatta migren ataklarına neden olabilmektedir. Renkli ışık çakmaları epilepsi nöbetlerini de tetikleyebilir.

2. Bilişsel Etkiler

Dijital cihazların sürekli bildirimleri ve çoklu görev özellikleri, çocukların dikkat süresinin azalmasına ve konsantrasyon gücüne yol açmaktadır. Teknolojiye bağımlılık, çocukların bilgiyi tutma ve derinlemesine öğrenme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Telefon kullanımının sinirliliği, strese duyarlılığı ve bilişsel beceri kaybını tetiklediği gözlenmiştir. Hızla değişen dijital içeriklerin beyni aşırı uyarması, huzursuzluk ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlara neden olmaktadır. Dijital cihazlara eğlence amacıyla bağımlı hale gelmek, yaratıcı oyun fırsatlarını sınırlandırmak ve çocukların hayal gücünün gelişimini engellemektedir. Dijital içeriklerin yoğun kullanımı, dil ve konuşma gelişiminde gecikmelere yol açabilir. Özellikle çevrimiçi oyunlarda kullanılan özel terminoloji, dil gelişimi üzerinde olumsuz etki yaratabilir.

3. Duygusal Etkiler

Teknolojik cihazlara aşırı bağımlılık, çocuklarda teknoloji veya internet bağımlılığına yol açarak bağımsız oyun ve sosyal etkileşim alışkanlıklarını zayıflatmaktadır. Sosyal medyada sürekli karşılaştırma yapma veya siber zorbalık gibi durumlar, çocuklarda üzüntü, anksiyete ve depresyona neden olabilmektedir. Özellikle sosyal medya platformlarında idealize edilmiş yaşam tarzları ve görüntülere sürekli maruz kalmak, çocuklarda yetersizlik hissine ve kendine olan güvenin azalmasına yol açmaktadır.

4. Sosyal Etkiler

Sanal dünyada vakit geçirme, yüz yüze sosyal etkileşim becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, gerçek dünyadaki iletişimde yetersizliklere yol açmaktadır. Çevrimiçi etkileşimlerin gerçek hayattaki sosyal etkinliklere tercih edilmesi, yalnızlık ve izolasyon duygularını artırmaktadır. Çocukların uygun gözetim olmadan internette yaşlarına uygun olmayan içeriklere erişmeleri, duygusal karışıklık ve yanlış algıların oluşmasına yol açabilir. Çevrimiçi zorbalık, çocukların duygusal sağlığı üzerinde ciddi bir tehdit güvensizlik, depresyon ve kaygı gibi duygusal sorunlara neden olmaktadır. Şiddet içerikli videolar veya oyunlara maruz kalan çocukların şiddeti normalleştirme ve duyarsızlaşmaya yol açtığı gözlenmiştir.

Subliminal mesajlar ve uygunsuz içerikler, çocukların kişilik ve karakter gelişimini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, sürekli sosyal medyada kendini ifade etmeye yönelik baskılar, iletişimde yetersizlik ve dürtü kontrol sorunlarına yol açmaktadır. Özellikle pandemi sonrası, görsel-işitsel algı ve el kas becerilerinde gerilemeler gözlemlenmektedir. Çocuklar, dijital cihazlar nedeniyle oyundan ve akran etkileşimlerinden uzaklaşarak sosyal beceri kaybına uğramaktadır.

Ailede Görülen Sorunlar

Aileler içindeki dijital bağımlılık hem çocukları hem de ebeveynleri etkileyen çeşitli sorunlara yol açabilir. Araştırmalar, dijital cihazların aşırı kullanımının aile işleyişini ve ilişkilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Relva vd., 2023).

1. Aile İçi Şiddet ve İletişimsizlik

Teknoloji ve sosyal medya bağımlılığı, aile bireyleri arasındaki iletişimi azaltarak aile içi şiddet riskini artırmaktadır (Ersoy & Şahbaz, 2023). Aile üyelerinin birbirleriyle yeterince vakit geçirmemesi, problemlerini paylaşamaması, duygusal mesafeyi artırmakta ve gerilimlere yol açmaktadır. Sosyal medya, aile mahremiyetini tehlikeye atmaktadır. Bireyler, özel hayatlarını dijital ortamda paylaşarak mahremiyet algısını kaybetmektedir.

2. Sosyalleştirme İşlevinin Zayıflaması ve Kültürel Aktarım Eksikliği

Aile içi iletişim ve kültürel değerlerin aktarımı zayıflamaktadır. Dijital medya, geleneksel değerlerin aktarımı yerine bireysel eğilimleri ve tüketim odaklı değerleri öne çıkarmaktadır. Çocuklar dijital içeriklerle daha fazla vakit geçirirken ebeveynler, çocuklarına rehberlik edememekte ve onları yönlendirme işlevi zayıflamaktadır. Sosyal medya fenomenlerinin sorgusuz takibi, ebeveynlik rollerini etkileyerek rol karmaşasına yol açmaktadır.

3. Tüketim Alışkanlıklarının Etkilenmesi

Sosyal medya ve dijital ortamlar, aşırı tüketimi teşvik ederek bireyleri alışveriş ve kumar bağımlılığı gibi davranışlara yönlendirmektedir. Bu durum, ekonomik sorunlara ve aile içerisinde bütçe sorunlarına yol açmaktadır. Sosyal medya, lüks tüketimi ve aşırı harcamayı özendirmekte, bu da ekonomik problemlere yol açmaktadır. Tatminsizlik ve aidiyet eksikliği gibi duygular, aşırı tüketim alışkanlıklarını pekiştirmektedir.

4. Sağlık Davranışlarında Değişimler

İnternette alınan yetersiz bilgilerle tıbbi ilaçların bilinçsizce tüketilmesi, sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bilinçsiz sağlık davranışları, bireylerin sağlıklarına yönelik yanlış kararlar almasına yol açmaktadır. Sosyal medyada popüler hale gelen psikologlar, aile yapısını olumsuz etkileyerek, yaşam tarzı ve aile içi roller üzerinde bilinçsiz değişikliklere yol açmaktadır.

5. Ailede Anonimleşme ve Tatminsizlik

Dijital medya, bireylerin aile üyeleri yerine sosyal medya platformlarına daha fazla odaklanmasına neden olarak, aileyi bir arada tutan bağları zayıflatmaktadır. Bu durum, aile bireylerinin birbirine karşı duyarsızlaşmasına ve yabancılaşmasına neden olmaktadır. Sosyal medya platformları aracılığıyla daha geniş bir sosyal çevreye erişim sağlanması, ilişkilerde güven sorunlarına ve boşanma oranlarında artışa yol açmaktadır. Sosyal medyanın aldatma davranışlarını normalleştirilmesi, ilişkilerde sadakat kavramını olumsuz etkilemektedir.

Topluma Yönelik Sorunlar

Dijital bağımlılık toplum üzerinde önemli etkilere sahip olabilir ve toplumsal yaşamın çeşitli yönlerini etkileyebilir. Dijital teknolojilerin aşırı ve zorlayıcı kullanımı sosyal, ekonomik, yasal, etik, eğitimsel ve kültürel sonuçlara yol açabilir (Şirin & Ketrez, 2023). Örneğin, gerçek sosyal yaşam bozulabilir, potansiyel olarak ahlaksız davranışlara ve gayri meşru ilişkilere sebep olabilir çocuğa karşı işlene suçlarda artış ve cinsel yolla bulaşan hastalık oranlarının artmasına yol açabilir (Jamil vd., 2022).

1. Yalnızlaşma, Yabancılaşma ve Yozlaşma

Dijital etkileşimlerin artması, yüz yüze sosyal bağların zayıflamasına ve yalnızlaşmaya yol açmaktadır. Yakınlık yanılsaması, dijital ortamda birçok kişiyle etkileşime girmesine rağmen bireylerin gerçekçi sosyal bağlardan yoksun kalmalarına neden olmaktadır. Sosyal medya ve dijital içeriklerin kontrolsüz kullanımı, değer sisteminde yozlaşmaya yol olmaktadır. Toplumsal normlar ve ahlaki değerler, dijital kültürle birlikte değişime uğramakta ve değerlerin önemi azalabilmektedir.

2. Toplumsal Anksiyete ve Yetersizlik Duygusu

Sosyal medya platformlarındaki idealize edilmiş yaşam ve başarı hikayeleri, bireylerde yetersizlik ve kıskançlık duygularını tetikleyerek toplum genelinde bir depresyon ve kaygı kaynağı haline gelmektedir. Özellikle gençler, sosyal medyadaki bu idealleştirilmiş görüntülerden olumsuz etkilenmektedir. Bilgiyi kaçırma korkusu (FOMO) ile sürekli güncel olayları takip etme isteği, toplumda genel bir kaygı ortamı oluşturmaktadır. Bu durum, bireylerde psikolojik baskı yaratarak stres ve anksiyete bozukluklarına neden olmaktadır.

3. Toplumda Tahammülsüzlük ve Şiddet Eğiliminin Artışı

Dijital platformlarda yayılan içeriklerin hızlı tüketimi, bireylerde tahammülsüzlük ve hoşgörüsüzlük eğilimlerini artırmaktadır. Dijital ortamda maruz kalınan şiddet içerikleri de toplumda agresif davranışları tetikleyerek şiddet eğilimlerini güçlendirmektedir. Dijital medyada anonim gruplar kolaylıkla organize olabilmekte, bu da suça eğilimli grupların bir araya gelerek yasa dışı faaliyetlerde bulunmalarına zemin hazırlamaktadır. Bu durum, toplum düzenini tehdit eden bir risk unsuru oluşturmaktadır.

4. Toplumsal Bağların Zayıflaması ve Kültürel Erozyon

Dijital etkileşimlerin artması, bireylerin fiziksel sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına ve akrabalık ile komşuluk ilişkilerinin zayıflamasına yol açmaktadır. Geleneksel toplumsal bağların azalması, dayanışma ve yardımlaşma gibi temel değerlerin kaybolmasına sebep olmaktadır. Dijital ortamlarda cinsel içeriklere kolay erişim, evlilik kurumunu zayıflatarak evliliğe yönelik ilgiyi azaltmakta ve geleneksel aile yapısının zayıflamasına neden olmaktadır.

5. Toplum Algısı ve Manipülasyon

Dijital medya, toplum mühendisliği ve algı yönetimi için kullanılabilen, bu durum toplumda kaos ve karmaşa yaratılmasına neden olmaktadır. Toplumun yanlış bilgiye hızlıca inanması, infial yaratılmasına ve toplumsal düzenin bozulmasına yol açabilmektedir. Dijital medya aracılığıyla bireylerin inançları ve düşünceleri üzerinde manipülasyon yapılabilmekte, bu durum toplum mühendisliğine olanak sağlamaktadır.

6. Küresel Vatandaşlık ve Kimlik Bunalımları

Dijital medya, bireylerin farklı kültürlerle etkileşime geçmelerini kolaylaştırarak küresel vatandaşlık kavramını öne çıkarmaktadır. Ancak bu durum, bireylerin kendi kültürlerinden kopmalarına ve kimlik bunalımları yaşamalarına da yol açmaktadır. Dijital ortamda yankı odası yanılmasıyla bireylerin yalnızca kendi görüşlerini destekleyen içeriklere maruz kalması, kimlik balonlarının oluşmasına yol açmakta ve bireylerin inanç sistemlerinde kırılganlıklar yaratmaktadır. Bu durum, toplumda kutuplaşma ve ayrışmaya zemin hazırlamaktadır.

Mekânsal ve Diğer Ortak Sorunlar

1. Şehirleşme ve Dikey Yapılaşmanın Getirdiği Sorunlar

Dikey yapılaşma, kentleşmenin hız kazanmasıyla birlikte insanların bir araya gelip sosyalleşebilecekleri alanları sınırlandırmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler, açık alanlarda oynama ve enerjilerini boşaltma imkanından yoksun kalmaktadır. Bu durum, sosyal beceri gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Dikey yapılaşmanın yaygın olduğu kentlerde komşuluk ve mahalle ilişkileri zayıflamış, yüz yüze ilişkiler azalmıştır. Sanal dünyanın oyun ihtiyacını karşılaması, çocukları dijital ortamlara yönlendirmekte, fiziksel sosyal etkileşimler yerini sanal etkileşimlere bırakmaktadır. Bu durum, çocukların sosyal gelişimini sınırlandırarak yalnızlaşmaya ve içe kapanmaya neden olabilmektedir.

2. Mekan Tasarımındaki Sosyal Boyut Eksiklikleri

Modern yapıların tasarımında insanların bir araya gelip sosyalleşebilecekleri mekanlar genellikle yeterince düşünülmemektedir. Sosyal yaşam alanlarının eksikliği hem çocuklarda hem de yetişkinlerde yalnızlık ve izolasyon duygularını pekiştirmektedir. Ayrıca, mevcut alanlar çoğunlukla ticari kullanıma yönelik tasarlandığından, sosyal etkileşimi teşvik edici bir işlevi tam anlamıyla yerine getirememektedir. Çocukların oyun ve fiziksel aktiviteler için alan bulmakta zorlanmaları, onların sağlıklı gelişimi için gerekli olan hareketliliği kısıtlamaktadır. Çocuklar, yüz yüze oyun oynama imkanlarının azalmasıyla sanal oyunlara yönelmektedir. Dijital dünyanın sunduğu sanal sosyalleşme ortamları, bireylerin fiziksel dünyadan uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Bu durum, toplumsal aidiyet duygusunu zayıflatarak sosyal ilişkilerde kopmalara yol açmaktadır. Fiziksel aktivite eksikliği, çocuklarda hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilirken, yetişkinlerde de stres ve anksiyete düzeyini artırmaktadır.

Dijital Mecralarda Çocuk İçeriklerinde Cinsiyetsizlik Teması Cinsiyetsiz Karakterlerin Kullanımı

Dijital mecralarda çocuklara yönelik içeriklerde, cinsiyet rollerine atıf yapmayan veya cinsiyetleri belirsiz karakterlerin kullanımı yaygınlaşmaktadır. Bu tür karakterler, geleneksel cinsiyet normlarını sorgulamayı ve toplumsal kalıpları kırarak daha kapsayıcı bir yaklaşımı benimsemeyi amaçlamaktadır. Ancak bu tür karakterlerin kullanımı, çocukların cinsiyet algısı ve kimlik gelişimi üzerinde bazı olumsuz etkilere yol açabileceği yönünde endişeler vardır.

1. Cinsiyet Belirsiz Karakterler: Cinsiyetsiz veya cinsiyeti belirsiz karakterler, çocuk içeriklerinde belirli bir cinsiyet özelliği taşımadan görünürler. Kıyafetleri, görünüşleri ve davranışları, geleneksel cinsiyet rollerine atıfta bulunmayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu durum, çocukların cinsiyeti net bir şekilde tanımlayamamasına yol açarak, cinsiyet kimliği gelişiminde belirsizlik oluşturabilir.

2. Androjen Görünümlü Karakterler: Erkek ve kadın özelliklerini aynı anda taşıyan veya tamamen nötr bir görünüme sahip olan karakterlerin, çocukların zihninde cinsiyetin esnek veya belirsiz bir kavram olduğu izlenimini yaratabileceği düşünülmektedir. Bu algı, çocukların kendilerini net bir cinsiyet kimliğiyle özdeşleştirme sürecini olumsuz etkileyebilir ve bir tür kimlik karmaşasına yol açabilir.

3. Cinsiyet Geçişkenliği Olan Karakterler: Bazı karakterler, farklı bölümlerde veya durumlarda cinsiyet kimliklerinde değişiklik gösterirler. Bu değişiklik, cinsiyetin sabit bir özellik değil, geçişken bir özellik olduğu mesajını vermeyi amaçlasa da çocukların cinsiyet kavramını net bir şekilde anlamasını güçleştirebilir. Özellikle küçük yaşlarda çocukların sabit kimliklere ihtiyaç duyduğu düşünülürse, bu tür karakterlerin, cinsiyet kimliği gelişiminde kafa karışıklığı yaratabileceği endişesi ortaya çıkmaktadır.

4. Toplumsal Cinsiyet Rollerine Meydan Okuyan Karakterler: Dijital içeriklerdeki bazı karakterler, geleneksel cinsiyet rollerine uygun olmayan davranışlar sergilerler; örneğin, duygusal olarak hassas erkek karakterler veya fiziksel olarak güçlü ve agresif kadın karakterler. Bu karakterler, çocuklara cinsiyet rollerinin esnek olduğunu gösterme amacını taşısa da çocukların toplumsal cinsiyet rollerine dair kafalarında oluşan kalıpları karmaşık hale getirebilir.

Dijital İçeriklerin Çocuklar Üzerindeki Olası Olumsuz Etkileri

• Dijital içeriklerde cinsiyet rollerine vurgu yapmayan veya cinsiyetsiz karakterlerin kullanımının, çocuklar üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Çocukların gelişim sürecinde kimlik oluşumu ve toplumsal cinsiyet algısının sağlıklı bir biçimde yerleşmesi önem taşırken, cinsiyetsiz veya cinsiyeti belirsiz karakterlerin yaygınlaşmasının bu süreçte belirsizlik yaratabileceğine dair endişeler bulunmaktadır. Bu etkiler arasında aşağıdaki başlıklar öne çıkmaktadır:

• **Toplumsal Cinsiyet Rollerini Belirsizliği:** Cinsiyet rollerine dair belirgin bir çerçevenin olmaması, çocuklarda kimlik gelişimini karmaşık hale getirebilir. Gelişim çağındaki çocuklar, cinsiyet ve toplumsal rollerle ilgili net tanımlara ihtiyaç duyarlar. Cinsiyet rollerinin belirsiz olduğu karakterlerle karşılaşmaları, bu tanımları oluşturma süreçlerinde karmaşaya yol açabilir. Çocukların kendilerini bir cinsiyetle özdeşleştirip toplumsal rollerini anlamlandırabilmeleri için, belirgin cinsiyet rolleri ve sınırlarının sağlıklı kimlik gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu belirsizlik, özellikle erken yaşlarda çocukların kimliklerini net bir şekilde tanımlamalarını zorlaştırabilir.

• **Yanlış Mesajlar:** Dijital içeriklerde cinsiyetin geçişken veya nötr bir kavram olarak sunulması, çocukların toplumsal cinsiyet kavramını yanlış anlamalarına yol açabilir. Cinsiyetin esnek veya sürekli değişken bir özellik olarak gösterilmesi, çocuklarda kalıcı bir kimlik algısının gelişmesini zorlaştırabilir. Bu tür içeriklerin çocuklara cinsiyetin daha belirli, net ve toplumda önemli bir rol oynayan bir kavram olduğunu anlatmak yerine, cinsiyetin değişken ve belirsiz bir özellik olduğunu vurgulaması, çocukların sağlıklı bir cinsiyet kimliği geliştirmeleri açısından olumsuz etki yaratabilir.

Görüşler

- Dünya genelinde 5.6 milyar internet kullanıcısı bulunurken, Türkiye bu alanda üst sıralarda yer almaktadır. Ülkemizde nüfusun %83.3'ü internet kullanıcısı olup, internet kullanımı birçok günlük faaliyette önemli bir rol oynamaktadır. Türkiye, günlük ortalama 7 saat 24 dakika internet kullanım süresiyle dünyada 15. sırada yer almaktadır. Bu süre, Covid-19 dönemine göre bir miktar azalmıştır.

İnterneti kullanma amaçlarının başında bilgiye ulaşmak, haberlere erişmek ve nasıl yapılır bilgisi aramak gibi temel ihtiyaçlar yer almaktadır. Sosyal medya kullanımında ise son iki yıl içinde %30'a yakın bir artış gözlemlenmiştir. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformu Instagram olup, bu platformda geçirilen süre önceki yıllara göre iki katına çıkmıştır. Sosyal medyada en çok arkadaşlar, aile, tanıdık kişiler, ünlüler ve TV programları takip edilmektedir. Influencer hesaplarının takip oranı da yükseliş göstermektedir. Ayrıca, Türkiye internet alışverişinde dünyada üçüncü sırada yer almakta olup, dijital platformlarda alışveriş alışkanlığı oldukça yaygın hale gelmiştir.

- Günümüzde "dijitalizm" olarak adlandırılan bir çağın içindeyiz; dijital nesneler hayatımızın her alanına nüfuz etmiş durumda. Adeta koskoca bir dünyayı cebimize sığdırdığımız pragmatik bir düzende yaşıyoruz. Ancak bu dijital mecralar, insanları belirli bir "tutsaklık" içine sürükleyerek hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratmakta. Dijital dünyanın sunduğu bu karmaşık yapı, özellikle gençler arasında sosyal ilişkilerin doğru yorumlanmasını zorlaştırmakta ve bireyleri "dijital yerlilik" adı verilen bir duruma taşımaktadır.

Dijital nesnelerin yanlış ve aşırı kullanımı, 2010 yılından itibaren giderek daha belirgin hale gelen bir sorun haline gelmiştir. Bu durum, "siber kokain" olarak nitelendirilebilecek yeni bir bağımlılık türünü de beraberinde getirmiştir. Teknolojik araçların aşırı kullanımı, kişilerin davranışlarını olumsuz etkileyerek, ruhsal ve davranışsal sorunları artırmaktadır.

Günümüzde her dört kişiden biri riskli dijital nesne kullanımına sahip olup, bu kullanım biçimi 7'den 77'ye her yaş grubunda çeşitli sendromlara yol açabilmektedir. Bu şartlar altında dijital dünyaya yönelik temel sorunları şu başlıklar altında sıralayabiliriz:

1. Psikolojik Etkiler: Dijital bağımlılık, bireylerde anksiyete, stres ve dikkat dağınıklığı gibi psikolojik sorunları artırmakta.

2. Sosyolojik Etkiler: Dijital dünyaya bağlı olarak gerçek sosyal ilişkiler azalma eğilimindedir; özellikle gençler, dijital etkileşimleri yüz yüze iletişime tercih etme eğiliminde olup, bu da sosyal bağları zayıflatmaktadır.

3. Davranışsal Sorunlar: Dijital nesnelerin yoğun kullanımı, kişilerde bağımlılık belirtileri, aşırı odaklanma ve sorumluluklardan kaçınma gibi davranış bozukluklarına neden olmaktadır.

Dijitalizmin bu geniş çaplı etkileri, özellikle çocuklar ve gençler üzerinde dikkatle ele alınması gereken ciddi bir sorun haline gelmiştir. Bu nedenle, dijital dünyada yaşanan bu gelişmelerin, bilinçli ve sağlıklı bir kullanım anlayışıyla yönetilmesi büyük önem taşımaktadır.

- 18-24 yaş arasındaki gençlerle yapılan çalışmalar, dijital bağımlılık eğilimlerinin altında ergenliğin getirdiği duygusal zorlanmaları aşma çabası olduğunu göstermektedir. Özellikle aile içinde yeterli duygusal destek veya bağ bulamayan gençler, bu eksikliği sosyal medya aracılığıyla gidermeye çalışmaktadır. Yoğun iş temposundan dolayı eve geldiğinde kısa süre sonra uyuyan bir babanın çocuklarına ayırdığı ortalama süre 15 dakika ile sınırlı kalmaktadır. Bu durumda gençler, ihtiyaç duydukları bağ ve duygusal desteği sosyal medya platformlarında aramakta. Gençlerin sosyal medya ve dijital platformlarda bağımsız bir kimlik oluşturma çabasına girmeleri duygusal ihtiyaçlarını dijital mecralarda karşılamalarına yol açmaktadır. Aile içindeki yetersiz bağlanma veya ilgi eksikliği, dijital bağımlılığı artırmaktadır.

- Dijitalizm, günümüzde birçok birey için bir yaşam biçimine dönüşmüş durumdadır. Özellikle gençler, kendilerini ifade etme ve kimlik arayışı içinde oldukları bu dönemde, dijital dünyayı bir platform olarak benimsemektedirler. Dijital mecralar, bireylere gerçek dünyada bulamadıkları fırsatları ve kendilerini keşfetme alanlarını sunmakta, bu da onları sosyal medya ve diğer dijital platformlarda bir kimlik arayışına yönlendirmektedir. Dijital dünya, bireylerin kendi kimliklerini ve sosyal çevrelerini keşfetmeye çalıştıkları yeni bir alan olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

- Dijital bağımlılık, geniş bir kavram olup, daha derinlemesine incelenmesi için alt başlıklar üzerinden değerlendirilmelidir. Dijital bağımlılığın etkili bir şekilde analiz edilmesi için sosyal medya platformlarına özgü bağımlılık türleri, örneğin Twitter bağımlılığı, Instagram bağımlılığı veya YouTube bağımlılığı gibi spesifik alt başlıklar kullanılmalıdır. Her platformun kendine has özellikleri ve kullanıcı üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, bu bağımlılık türleri farklı şekillerde ortaya çıkabilir ve farklı müdahale stratejileri gerektirebilir. Bu nedenle, dijital bağımlılığı daha kapsamlı anlamak ve çözüm yolları geliştirebilmek için bu alt başlıklar üzerinden ayrıntılı bir analiz yapılması büyük önem taşımaktadır.

- Her sosyal medya platformu, kullanıcılarının yaş ve ilgi alanlarına göre farklı bir kullanım çerçevesine oturmuş durumdadır:

• **Twitter:** Resmi ve haber odaklı bir platform olarak konumlanmıştır. Genellikle güncel olaylar, siyaset ve profesyonel paylaşımlar için tercih edilmekte, resmi ve ciddi içeriklerin ağırlıklı olduğu bir ortam sunmaktadır.

• **Facebook:** Daha çok belli bir yaş üstü kullanıcı kitlesi tarafından kullanılmakta olup, arkadaşlarla iletişim ve fotoğraf paylaşımı gibi sosyal etkileşimlere dayalıdır. Genç kullanıcılar arasında popülerliğini kaybetmiş olsa da, daha geniş ve yaşça büyük bir kitleye hitap etmektedir.

• **Instagram:** Gençler arasında en popüler platformlardan biri olarak öne çıkmakta olup, görsel içerik paylaşımı ve etkileşim odaklıdır. Özellikle genç kullanıcı kitlesi, kendini ifade etme ve sosyal çevreleriyle iletişim kurma amacıyla bu platformu yoğun şekilde kullanmaktadır.

• **Oyun Bağımlılığı:** Özellikle 18-24 yaş aralığında yaygın olan oyun bağımlılığı, gençlerin dijital dünyada en çok vakit geçirdiği alanlardan biridir. Çevrim içi oyunlar, genç yetişkinlerin sosyal bağlantılarını oyun dünyasında kurmalarına ve eğlence ihtiyaçlarını bu yolla karşılamalarına olanak tanımaktadır.

• **YouTube:** Çocuk kullanıcılar arasında en çok tercih edilen platform olarak öne çıkmaktadır. Çocuklar, eğlence, öğrenme ve oyun içeriklerini izlemek için YouTube kanallarını sıkça kullanmakta, bu platform üzerinden ilgi alanlarına göre çeşitli içeriklere ulaşmaktadır.

- Bir kavramı tanımlamak, o kavramı güçlendirebilir; ona anlam kazandırarak bireylerin bu kavrama dair daha derinlemesine düşüncelerini sağlar. Dijital okuryazarlık gibi kavramlar, çocukların dijital dünyada doğru bilgiye ulaşma, eleştirel düşünme ve güvenli internet kullanımı gibi becerileri kazanmasını desteklemek açısından oldukça önemlidir.

Yeni müfredatta dijital okuryazarlığın yer alması gerekliliği, çocukların hızla dijitalleşen bir dünyada etkin bir şekilde var olabilmeleri için kaçınılmaz hale gelmiştir. Çocukların temel bilgi ve becerileri kazanma süreci 6 yaş civarında başladığından, dijital okuryazarlık eğitiminin erken yaşlarda verilmesi önemlidir. Ancak, ailelerde dijital okuryazarlık eksikliği olduğunda, öğrencilere ilerleyen yıllarda dijital beceriler kazandırmak zorlaşmaktadır.

Ebeveynlerin dijital okuryazarlık konusunda yetersiz kalması, çocukların doğru dijital alışkanlıklar geliştirmesini zorlaştırmakta ve dijital dünyada rehberlik ihtiyacını artırmaktadır. Bu nedenle, yalnızca öğrencilere değil, ebeveynlere yönelik de dijital okuryazarlık eğitimleri sağlanarak, çocukların daha bilinçli bir dijital ortamda yetişmesine katkıda bulunulmalıdır.

- Bir davranışın sıkça tekrarlanması, belirli bir ihtiyacı karşılıyor olabileceğini gösterir. Dolayısıyla, her yoğun kullanım bağımlılık ya da bozukluk olarak değerlendirilmemelidir; bu tür durumlarda "davranışsal aşırılık" ifadesi daha uygun olabilir, özellikle de kişi bu durumdan şikayetçi değilse. Eğer birey, bu davranış nedeniyle rahatsızlık hissetmiyorsa ya da işlevselliğinde bir bozulma yoksa, buna bağımlılık demek yanıltıcı olabilir.

Bağımlılık kriteri, bireyin bireysel ve sosyal ilişkilerinde işlevsellik kaybına neden olup olmadığına göre değerlendirilmelidir. Bir davranışın çok ya da az yapılmasından ziyade, kişinin bunu neden ve hangi amaçla gerçekleştirdiği üzerinde durulmalıdır. Bu bağlamda, kullanım süresi veya yoğunluğundan ziyade, davranışın altında yatan nedenlere odaklanmak, kişinin gerçek ihtiyacını anlamak açısından daha değerli bilgiler sunabilir.

Özetle, bir davranışı bağımlılık olarak nitelendirmek için belirli kriterler belirlenmeli ve bu kriterler kişinin davranışı hangi ihtiyaçları karşılamak için gerçekleştirdiğine göre değerlendirilmeli.

- Eskiden televizyon yaygın bir medya aracıydı, ancak "bağımlılık" terimi televizyon izleme alışkanlıkları için yaygın olarak kullanılmıyordu. Bunun başlıca nedeni, televizyonun doğası gereği tek yönlü bir içerik sunması ve sınırlı etkileşim fırsatları sunmasıydı. İzleyici, pasif bir alıcı konumundaydı ve içerik zamanla sınırlı, belirli program akışlarına bağlıydı. Bu da televizyonun izlenme süresini sınırlıyor ve bireylerin yaşamında daha denetimli bir rol oynamasına yol açıyordu.

Ancak günümüz dijital dünyasında, akıllı telefonlar, sosyal medya ve çevrim içi oyunlar gibi etkileşimli dijital araçlar, bireylerin sürekli erişim sağlayabildiği bir yapı sunuyor. Bu platformlar, sınırsız içerik akışı, kişisel etkileşim ve devamlı güncellemeler sunarak, kullanıcıları daha fazla vakit geçirmeye teşvik ediyor. Dolayısıyla, bağımlılık terimi dijital cihazlar ve platformlar için daha çok kullanılır hale geliyor. Dijital medyanın sunduğu bu sürekli erişilebilirlik ve etkileşim, bağımlılığın daha belirgin hale gelmesine yol açmaktadır.

Rehberlik ve Araştırma Merkezine (RAM) gelen öğrencilerin yaklaşık %70-80'inin güvenli bağlanma geliştirememiş olduğunu görülmektedir. Bu durum, çocukların ve gençlerin erken dönemdeki bakım verenleriyle yeterli bir bağ kuramamalarından kaynaklanmakta olup, sosyal ilişkiler, duygusal dayanıklılık ve özgüven üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir. Güvenli bağlanma eksikliği, öğrencilerin sosyal ve akademik hayatta karşılaştıkları sorunları çözme becerilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, RAM'da güvenli bağlanma eksikliğini gidermeye yönelik destekleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri önem taşımaktadır.

- Dijital bağımlılığın süre kriteri belirlenirken, kullanımdaki saatlerin ötesinde, bu sürenin bireyin yaşamına ve işlevselliğine etkisi dikkate alınmalıdır. Dijitalizm gibi ölçekler, bireyin dijital cihazları ne kadar süre kullandığından çok, kullanım yokluğunda yaşadığı yoksunluk hissini değerlendirmektedir. Örneğin, bir kişi yalnızca dört saat dijital ortamda vakit geçirse bile, cihazdan uzak kaldığında yoksunluk belirtileri gösteriyorsa bu bağımlılık olarak değerlendirilebilir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bu durumu "sorunlu internet kullanımı" ve "internet kullanım bozukluğu" olarak tanımlamaktadır.

Dijital bağımlılığın etkileri, bireylerin yaşamlarına fiziksel, duygusal ve sosyal düzeyde yansımaktadır. Dijital cihazlar ve sanal ilişkiler, sosyal etkileşimleri, değer sistemimizi ve günlük yaşam pratiklerimizi dönüşüme uğratmakta, toplumu giderek daha tahammülsüz bir hale getirmektedir. Dijital bağımlılık, zaman algısını bozmakta, mekan kavrayışını değiştirmekte ve bireylerin geleneksel değerlerden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra, dijital bağımlılığın depresyon, düşmanlık hissi, melatonin salgısının azalması ve yorgun uyanma gibi psikolojik ve fizyolojik sorunlara neden olduğu görülmektedir.

Dijital Cihazların Beyin Üzerindeki Etkileri ve Ergonomik Kullanım

Dijital cihazların sürekli kullanımı, beynin işleyişine zarar verebilmekte ve bireylerde depresyon gibi psikolojik sorunları tetikleyebilmektedir. Melatonin hormonunun salgılanmasının azalması, uyku düzenini bozmakta ve kişilerin yorgun hissetmesine neden olmaktadır. Dijital cihazların ergonomik kullanımı, bu olumsuz etkileri en aza indirmek açısından büyük önem taşır. Ergonomik kullanım önerileri arasında ekran süresinin sınırlandırılması, gece modlarının kullanılması, uygun ışıklandırma ve düzenli aralar vermek yer alır. Bu faktörlerin tümü, dijital bağımlılığın etkilerini azaltmak için farkındalık oluşturmaya ve sağlıklı dijital kullanım pratiklerini benimsemeyi gerekli kılmaktadır.

- Dijital cihazların gençlerin beyin ödül sistemine ve psikolojik güdülenmesine olan etkisi, gençlerin beklentilerini ve motivasyonlarını derinden etkilemektedir. Dijital dünyadaki hızlı ve kolay erişilebilir ödüller, gençlerin uzun vadeli hedeflere yönelik sabır ve bağlılık geliştirmesini zorlaştırmaktadır. Özellikle sosyal medya ve çevrim içi oyunlarda sürekli

olarak sağlanan anlık hazlar, gençlerin daha uzun süreli çaba gerektiren akademik başarı veya kariyer hedeflerine yönelik ilgisini azaltmaktadır. Bu kolay erişilen hazlar, gençlerde derinlemesine bir başarı arzusu yaratmak yerine, kısa sürede elde edilen yüzeysel tatminlere bağımlılık oluşturmakta, böylece akademik ve kariyer hedeflerinden kolayca kopmalarına neden olmaktadır. Dijital bağımlılık, gençlerin uzun vadeli hedeflere yönelik motivasyonlarını düşürerek, sabır ve çaba gerektiren alanlarda güçsüz kalmalarına yol açmaktadır.

İş ve Çalışma Ortamına İlişkin Sorunlara İlişkin Söylemler

- Sosyal medyada kaytarma, iş hayatında çalışanların verimliliğini ve iş odaklılığını olumsuz etkileyen önemli bir sorundur. İş sırasında sosyal medya platformlarına göz atma, kısa süreli rahatlama hissi verse de zamanla dikkat dağınıklığına, görevlerin aksamasına ve iş performansında düşüşe yol açmaktadır. Bu kaytarma eylemi, çalışanın işini kesintiye uğratarak üretkenliği düşürmekte ve işten kopukluk yaratmaktadır.

Ayrıca, sosyal medya kullanımı sırasında çalışanlar, hızlı beğeni ve geri bildirim gibi anlık tatminlerle karşılaştıkça, uzun süreli projelerde motivasyon kaybı yaşayabilirler. Sosyal medya kaytarmaları, aynı zamanda iş yerinde sorumluluk bilincini zayıflatmakta ve çalışanların işine olan bağlılıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sorunun çözümü için işyerlerinde dijital detoks uygulamaları veya kontrollü sosyal medya molaları gibi stratejiler düşünülerek, çalışanların iş saatlerinde daha odaklanmış bir şekilde çalışması teşvik edilebilir.

- Sosyal medya, bireylerin kendi değerleri ile olan ilişkilerini kurmakta zorlanmalarına yol açmakta, bu da iş hayatında ve kişisel yaşamda çeşitli zorluklara neden olmaktadır. Sosyal medya platformları, bireylere sürekli olarak idealize edilmiş yaşamlar, başarı hikayeleri ve standartlar sunmakta, bu da kişilerin kendi değerleriyle uyumsuz hissetmelerine neden olmaktadır. Birey, sosyal medya ortamında kendi değerlerine yabancılaştıkça, iş yaşamında da motivasyon kaybı, amaç eksikliği ve tatminsizlik gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir.

Bunun yanı sıra, sosyal medya içeriklerinin sıklıkla kıyaslama aracı olarak kullanılması, bireylerin kendi yaşamlarını bu platformlarda gördükleriyle karşılaştırmalarına yol açmaktadır. Sürekli kıyaslama davranışı, özellikle gençler ve çalışanlar arasında anksiyete ve depresyon belirtilerini artırmakta; sosyal medya aracılığıyla "normali buymuş" gibi yanlış bir algı oluşmasına neden olmaktadır. Bu süreç, bireylerde kendi sorunlarının yalnızca kendilerine özgü olduğu ve başkalarının hayatlarının sorunsuz olduğu yanılgısını yaratmakta ve kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açmaktadır.

Bu tür etkilerin önüne geçmek için, sosyal medya kullanımına bilinçli ve sınırlı bir yaklaşım benimsenmeli, bireylerin sosyal medya ile olan etkileşimlerinde kendi değerlerini ve gerçeklik algılarını korumaları teşvik edilmelidir.

- Sosyal medyada genç yaşta yüksek kariyer yapmış bireyleri görmek, birçok kişi için çabalamaktan uzaklaşma hissine yol açabilmektedir. Bu durum, özellikle kendi kariyerinde daha başlangıç aşamasında olan veya hedeflerine ulaşmak için uzun bir yol kat etmesi gereken bireyler için demotive edici olabilmektedir. Genç yaşta hızlı ve büyük başarılar elde eden kişilerin sürekli ön planda olması, diğer bireylerde "geç kalmışlık" veya "yetersizlik" hissi uyandırmakta ve uzun vadeli çaba gerektiren kariyer hedeflerinden uzaklaşmalarına neden olabilmektedir.

Bu durum, başarıyı yalnızca kısa sürede elde edilebilecek bir hedef gibi göstererek, bireylerin sabırlı ve sürdürülebilir bir çaba harcama konusunda motivasyonunu zayıflatmaktadır. Özellikle sosyal medyada öne çıkan bu örnekler, başarıya ulaşmanın

zorlukları ve adım adım ilerlemenin önemi gibi gerçekleri gölgede bırakmakta, bireylerin kendi başarı yolculuklarına odaklanmalarını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, sosyal medya kullanımında başarı hikayelerini gerçekçi bir perspektiften değerlendirmek ve bireysel hedeflere odaklanarak kendi hızında ilerlemek, motivasyonu koruma açısından önemlidir.

- Herhangi bir şeyi aşırı yapmanın diğer yaşam alanlarını olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır. Dijital medyanın aşırı kullanımı, özellikle işini geliştirmek veya kişisel gelişim sağlamak isteyen bireyler için ciddi bir engel haline gelebilir. Dijital platformlarda geçirilen uzun süreler, kişiyi aktif bir gelişim çabasından alıkoyarak, yerinde saymasına ve hedeflerine ulaşmada zorlanmasına yol açmaktadır.

Dijital alanda aşırı vakit geçiren bireyler, bir yandan yeni bilgi ve beceriler kazanmak, işlerinde ilerlemek veya yaratıcı projelere zaman ayırmak için ihtiyaç duydukları vakti yitirirken, öte yandan zihinsel olarak yorularak motivasyonlarını da kaybedebilirler. Bu durum, kendini geliştirme isteği olan kişiler için dijital bağımlılığın görünmez bir engel oluşturduğunu göstermektedir. Dengeli bir dijital kullanım alışkanlığı geliştirmek, bireylerin hem iş hem de kişisel gelişim alanlarında daha sağlıklı ve etkili ilerlemelerini destekleyecektir.

- Dijitalleşme, alışverişi kolaylaştırarak günlük hayatımızı pratik hale getirirken, bir yandan da bağımlılık yaratan unsurları beraberinde getiriyor. Bu değişim iş dünyasında hız ve erişim açısından olumlu bir etki yaratmakla birlikte, sosyolojik açıdan yeni bir gençlik profilinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Küresel kültürün etkisiyle şekillenen bu gençlik grubu, sosyal medya ve dijital dünya ile yoğun bir etkileşim içinde büyümekte, dolayısıyla bu kültürün oluşturduğu değerleri içselleştirerek yeni bir kimlik geliştirmektedir.

Bu yeni nesil gençler, tek bir işe veya tek bir kariyer yoluna bağlı kalmak yerine, farklı alanlarda kısa süreli hedefler belirleyip çok sayıda iş seçeneğine yönelmektedir. Bu durum, iş aidiyetlerinin düşük olmasına ve uzun vadeli bir işe bağlı kalmakta zorlanmalarına yol açmaktadır. Sosyolog olarak ebeveynlerin bu durumdan tek başına sorumlu tutulamayacağını görmekteyiz; zira bu eğilimler, küresel kültürün ve dijital çağın getirdiği değerler sistemiyle şekillenen bir kişilik yapısının sonucudur.

Bu bireyler, aynı anda birden fazla kariyer olasılığıyla ilgilenmekte, bu da onların derinlemesine iş bağlılığı geliştirmelerini zorlaştırmaktadır. Dijital dünyanın sunduğu anında tatmin ve sürekli değişim, uzun vadeli planlamaların önüne geçmekte ve iş ortamında istikrarla sürdürülebilir bir yol izlemelerini zorlaştırmaktadır.

- Sosyal medya, akademisyenlerin kendi çalışma alanlarına odaklanmalarını zorlaştırarak, gündem ve ajanda kaymalarına yol açabilmektedir. Akademik birikim ve bilgi üretimi için belirli bir alanda derinlemesine odaklanmak gerekirken, sosyal medya platformlarında zaman geçirmek, gündem dışı konulara yönelme eğilimini artırmaktadır. Sosyal medyanın hızlı ve sürekli değişen haber akışına maruz kalmak, bilimsel üretkenlik üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Bu durum, "malayani" olarak nitelendirilen, yani işe yaramayan ve dikkat dağıtan içeriklerin sürekli akışı nedeniyle, akademisyenlerin zaman ve enerjilerini verimli kullanmalarını zorlaştırmaktadır. Kendi çalışma alanına tam anlamıyla odaklanması gereken akademisyenler, bu şekilde verimsizlik yaşayabilmekte ve akademik performansları düşebilmektedir. Sosyal medya kullanımında sınır koymak, odak kaymasını önlemek ve alanında derinlemesine çalışmaya olanak tanıyan bir rutin oluşturmak, akademik verimlilik açısından önemlidir.

- İş ortamında rol tanımlaması sorunu, çalışanların görev ve sorumluluklarını net bir şekilde anlayamamaları nedeniyle verimlilik kaybına, iş yükünün dengesiz dağılmasına ve çalışan

motivasyonunun düşmesine yol açabilmektedir. Rol belirsizliği, özellikle ekip çalışması gerektiren işlerde çalışanlar arasında çatışma, görevlerin ihmal edilmesi ve iş süreçlerinin aksaması gibi sorunlara neden olabilir. Bu da dijital bağımlılık sorunları oluşturabilir.

- Günümüzde iş hayatında yaşanan yoğunluk, çalışan bireylerin zaman yönetimi konusunda sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır. İşten eve döndüklerinde ise ebeveyn ve eş olarak yeni roller üstlenmeleri gerekmektedir. Bu geçişte zaman yönetimi hem işteki hem de evdeki sorumlulukların dengeli bir şekilde yerine getirilmesi açısından kritik hale gelmiştir.

Aile içinde sorumluluk paylaşımı, özellikle çalışan anne babalar için oldukça önemlidir. Çocukların yetiştirilmesinde, ebeveynlerin sadece tek bir kişinin yükünü taşımak yerine, bu sorumluluğu ortak bir beceriyle paylaşmaları gerekmektedir. Ebeveynler, iş dışında aile içi rollerinde de uyumlu bir denge kurarak, çocukların sağlıklı bir ortamda büyümesini destekleyebilirler.

Teknolojinin üretim ve tüketimi hızlandırması, aynı zamanda hayatın temposunu artırarak bu zaman yönetimi ihtiyacını daha da önemli hale getirmiştir. Hızlı yaşam temposu içinde, çalışan ebeveynlerin zaman yönetimi becerilerini güçlendirmesi ve ailede sorumluluk paylaşımını bir dengeye oturtması hem iş hayatında verimlilik hem de aile içinde huzur açısından büyük önem taşır.

- Günümüzde iş ve sosyal yaşam arasındaki denge, artan iş talepleri, dijital cihazların sürekli erişilebilirliği ve hızlanan yaşam temposu nedeniyle giderek bozulmaktadır. İş ve özel yaşam arasındaki sınırlar belirsizleşmiş, bu da bireylerin sosyal ve kişisel alanlarına yeterince zaman ayırmalarını zorlaştırmıştır. Çoğu çalışan, iş dışındaki zamanlarında da işle ilgili sorumluluklara ulaşabilir durumda olmakta, bu da sürekli bir "işte olma" hissi yaratmaktadır.

Bu belirsizleşen sınırlar, çalışanların tükenmişlik yaşama riskini artırmakta, sosyal ilişkilerini zayıflatmakta ve kişisel alanlarını daraltmaktadır. İşin sosyal yaşama bu kadar sızması, bireylerin kendilerini yeniden şarj etmelerini ve sosyal destek ağlarını güçlendirmelerini zorlaştırmakta, dolayısıyla hem iş performansını hem de genel yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Sağlıklı bir iş-sosyal yaşam dengesi kurmak, iş saatleri dışında dijital detoks yapmak ve kişisel zamana saygı göstermek, bu sorunun çözümünde önemli adımlar olabilir.

- Kaygı ve stres, günümüz çalışma hayatında en yaygın sorunlar arasında yer almakta, dikkat dağınıklığı ise bu sorunların bir yan etkisi olarak pek çok iş sürecini etkilemektedir. Özellikle dijital çağda çevrimiçi olma zorunluluğu, çalışanları meslek dışı pek çok dikkat dağıtıcı unsur ve olumsuz etkileşime maruz bırakmaktadır. Sosyal medya ve çevrimiçi platformlarda meslek dışı bilgi bombardımanı ve negatif içeriklerle karşılaşmak, bireylerin zihinsel yorgunluğunu artırmakta, bu da iş dışı strese ve dikkatin daha kolay dağılmasına neden olmaktadır. Bu etkenler, çalışanların odaklanma becerisini azaltarak iş verimliliğini düşürmekte ve uzun vadede yaşam kalitesini aşağıya çekmektedir.

- Teknolojinin sürekli gelişimi, dijital dünyaya daha geç adapte olan "dijital göçmenler" ile teknolojiyi doğal bir parçası olarak gören "dijital yerli" genç nesiller arasında bir uyumsuzluk yaratabilmektedir. Dijital göçmenler, teknolojiyle tanışıklığı sınırlı olan ve dijital araçları daha az rahat kullanan bireyleri ifade ederken, dijital yerliler teknolojiye doğuştan aşina olan ve dijital araçları rahatça kullanan genç kuşağı temsil etmektedir.

Bu iki grup arasında teknoloji kullanımında ve dijital becerilerde büyük farklar olması, iş hayatında ve sosyal yaşamda çatışmalara neden olabilir. Dijital göçmenler, teknolojiyi anlamakta ve uyum sağlamakta daha fazla zorlanırken, dijital yerliler teknolojiye hızla uyum sağlayıp yenilikleri kolayca benimsemektedirler. Bu farklılıklar, iş süreçlerinde, iletişimde ve bilgi paylaşımında çatışmalara yol açabilir; örneğin, dijital yerliler çevrim içi iletişimi

daha hızlı ve etkin bir araç olarak görürken, dijital göçmenler yüz yüze veya geleneksel yöntemleri tercih edebilirler.

- Akademik çevrede yaygınlaşan “Zoom yorgunluğu” ve “dijital tükenmişlik” kavramları, dijital iletişim araçlarının yoğun kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Çevrim içi toplantılar, dersler ve seminerlerin artması, akademisyenlerin ve öğrencilerin fiziksel ve zihinsel olarak tükenmesine yol açmaktadır. Sürekli ekran karşısında olma, uzun süre çevrim içi kalma ve iletişimdeki yüz yüze etkileşimin eksikliği, yorgunluk ve motivasyon kaybına neden olmaktadır.

Yeni Çalıştayların çevrim içi olması biraz endişe verici olabilir; zira çevrim içi etkinlikler, dikkat dağınıklığını artırmakta, verimli iletişimi zorlaştırmakta ve akademisyenlerin yoğun bir dijital maratona maruz kalmalarına yol açmaktadır. Dijital tükenmişlik, bireylerin dijital araçlardan uzaklaşma ihtiyacını hissetmesine neden olurken, akademik verimlilik ve etkileşimin kalitesini de düşürmektedir.

- Uzaktan iletişim, insan ilişkilerinin doğasında yer alan yüz yüze etkileşimi sınırlayarak iş yerindeki ilişkilerin doğasını değiştirmekte ve iş performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüz yüze iletişimin eksikliği, çalışanların duygusal bağ kurmasını zorlaştırmakta, iş birliğini zayıflatmakta ve yanlış anlaşılımların artmasına yol açmaktadır. Uzaktan iletişimde beden dili ve doğrudan geri bildirim eksikliği nedeniyle, iş arkadaşları arasındaki ilişkilerde kopukluk yaşanabilir.

Bu kopukluk, iş yerindeki bağımlılığa bağlı ilişkilerde bozulmalara neden olarak, çalışanlar arasında çatışmaları tetikleyebilmektedir. Özellikle karmaşık veya hassas konuların ele alınmasında, yüz yüze iletişimin eksikliği çalışanlar arasında güven eksikliğine yol açabilir ve bu durum, iş birliğini zayıflatarak genel performansı düşürebilir.

- İletişim becerilerinin zayıflaması ve zamanın verimsiz kullanımı, iş yerlerinde iş birliği azalmasına ve ekip çalışmasının zayıflamasına neden olmaktadır. Dijitalleşme çağında, yüz yüze iletişimin azalması ve hızlı bilgi paylaşımına odaklanılması, çalışanların etkili iletişim becerilerini geliştirmelerini zorlaştırmaktadır. Bu durum, iş yerinde iş birliği ortamını zayıflatmakta ve çalışanlar arasında koordinasyon eksikliklerine yol açmaktadır. Ayrıca, dijital cihazların yaygın kullanımı, fiziksel becerilerin kullanımını da olumsuz etkileyerek kas becerilerinde gerilemeye neden olmaktadır. Özellikle fiziksel iş gücü gerektiren zanaat ve el becerisiyle yapılan işlerde, dijital araçlara aşırı bağımlılık nedeniyle çalışanlar bu becerileri geliştirme fırsatını kaçırmakta ve zamanla fiziksel yeteneklerde azalma yaşanmaktadır. Bu durum, özellikle zanaat gibi pratik deneyim gerektiren alanlarda gerilemeye yol açmakta, iş kalitesini ve verimliliği düşürebilmektedir.

- Teknolojinin iş hayatını kolaylaştırması, görevlerin daha hızlı tamamlanmasına olanak tanırken, boş kalan zamanların sosyal medya ile doldurulmasına yol açmıştır. İşlerin dijital araçlarla daha verimli hale gelmesi, çalışanların sosyal medya meşguliyetini artırmakta, bu da iş durumlarından ve konularından memnuniyetsizliğe neden olmaktadır. Sosyal medyada görülen “özentî” yaşam tarzları, bireylerde kıyaslama duygusunu tetikleyerek yaşam memnuniyetini azaltmakta, kendi iş ve yaşamlarına olan tatminsizliklerini artırmaktadır.

Dijital dünyanın sunduğu sürekli uyarıcılar, bireylerin gerçek hayattaki amaçlarını sorgulamalarına ve hayatı anlamlandırmada zorluk yaşamalarına yol açmaktadır. Sosyal medyada geçirilen süre, bireylerin gerçek dünyaya olan bağlılıklarını zayıflatırken, iş hayatında da amaçsızlık ve verim kaybına neden olmaktadır. Dijital yaşamın sunduğu yüzeysel tatminler, bireyleri anlık zevklere yönlendirerek uzun vadeli hedeflere olan ilgiyi azaltmakta ve yaşamın akışına kapılma hissi yaratmaktadır. Bu durum, kişinin hem iş hem

de kişisel hayatında derin bir tatminsizlik oluşturmakta ve kendini gerçekleştirme yolunda engeller yaratmaktadır.

- İş yaşamında bireylerin karşılaştığı sorunlar kişisel özelliklere ve bireyin deneyimlerine göre farklılık gösterebilir. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ve kişi merkezli yaklaşımlar, her bireyin özgün bir deneyime sahip olduğunu vurgulamakta ve bu bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini öne sürmektedir (Kılıç, 2013). Bu yaklaşıma göre, her birey spesifik özellikler ve deneyimler çerçevesinde bir gruba dahil olmakta, belirli ortak özellikler sergilemektedir. Bandura'nın kuramı, bireylerin gözlem, sosyal etkileşim ve çevresel faktörlerden etkilenecek öğrenmelerini ve davranış geliştirmelerini temel alır (Bayrakçı,2007). İş yaşamında her birey, sahip olduğu inançlar, öğrenme deneyimleri ve sosyal çevre ile iş yerindeki sorunlara farklı tepkiler verebilir.

- Bağımlılığın kimyasında dopaminin rolü, özellikle kısa süreli ve tekrarlayan hazlara dayanarak, bireylerin motive olma biçimini etkilemektedir. Bu biyokimyasal etki, Y nesli gibi daha genç çalışan gruplarında hızlı ödülleri ve tekrarlayan motivasyon unsurlarına duyulan ihtiyacı artırmaktadır. İş dünyasında bu neslin potansiyelini en iyi şekilde değerlendirebilmek için, onların ihtiyaçlarına uygun bir çalışma ortamı ve motive edici stratejiler oluşturmak büyük bir avantaj sağlayabilir.

Y nesli, özellikle daha fazla mola ve esnekliğe ihtiyaç duyarken, uzun süreli dayanıklılık gerektiren işlerde zorlanabilmektedir. Ancak, bu nesil aynı zamanda dijital becerilerde oldukça yetkin olup yenilikçi fikirlere ve hızlı adapte olma kapasitesine sahiptir. Bu özellikler, doğru ortam ve yönetim stratejileriyle büyük bir potansiyele dönüşebilir. Dünyada birçok büyük şirket, Y neslinin bu karakteristiklerini kullanarak, esnek ve motive edici bir çalışma kültürü oluşturarak başarı elde etmektedir.

Eski nesil işverenlerin, Y nesli ile etkin bir iletişim kurabilmesi için danışmanlık alması, bu neslin beklentilerini ve motivasyon kaynaklarını anlamada fayda sağlayabilir. Bu neslin daha verimli olabilmesi için iş ortamlarında hızlı geri bildirim döngüleri, çeşitlendirilmiş görevler ve ödül sistemleri gibi yenilikçi yaklaşımlar benimsenmelidir.

- Dijital nesne kullanım bozukluğu, iş yerinde birçok olumsuz etkiye yol açarak iş kazalarında artış, kurumsal aidiyet eksikliği ve çalışma ortamında psikolojik iklim bozukluğu gibi ciddi sorunlar yaratmaktadır. Dijital cihazların aşırı kullanımı, bireylerin zihinsel yorgunluğunu artırmakta, dikkat dağınıklığına ve beyin fonksiyonlarında yavaşlamaya neden olmaktadır. Bu durum, özellikle tehlikeli işlerde çalışan bireyler için güvenlik risklerini artırmakta ve iş kazalarının artmasına zemin hazırlamaktadır.

Kurum İçi İletişim ve Psikolojik İklim Bozukluğu: Dijital cihazlarla gereksiz ve plansız temas, çalışanlar arasında yüz yüze iletişimi zayıflatarak kurumsal iletişimde aksamalara yol açmaktadır. Psikolojik iklim bozukluğu, çalışanların güven ve aidiyet hislerini olumsuz etkileyerek iş yerinde barışçıl bir çalışma ortamının zedelenmesine sebep olur. Çalışanlar arasındaki bağlılık ve kuruma olan sadakat azaldıkça, kurum içindeki sosyal ihtiyaçlar karşılanmaz hale gelir ve bu da kurumsal aidiyet eksikliğine yol açar.

Zihinsel Yorgunluk ve Bilinç Bulanıklığı: Dijital nesnelerin aşırı kullanımı, çalışanların bilinç bulanıklığı yaşamasına, dikkat dağınıklığına ve zihinsel işgal haline neden olmaktadır. Bu durum, yaşam kalitesinin düşmesine, zihinsel demans ve depresif tutumların artmasına yol açarak çalışanların genel sağlığını olumsuz etkiler. Beyin fonksiyonlarında yavaşlama, motivasyon kaybı ve üretkenlikte düşüş gibi etkilerle çalışma ortamında verim kaybı yaşanır.

İnsan Kaynakları ve Gizil Yeteneklerin Ortaya Çıkmasının Engellenmesi: Dijital nesne bağımlılığı ve buna bağlı zihinsel yorgunluk, insan kaynaklarının gizil yeteneklerini keşfetmesini zorlaştırmakta, çalışanların potansiyellerini tam olarak kullanmalarına engel

olmaktadır. Bu durum, çalışanların yaratıcı düşünme, problem çözme ve yenilik üretme becerilerini baskılayarak, kurumsal gelişimi olumsuz yönde etkiler.

Öğrenci ve Çocukluk Döneminde Görülen Sorunlara İlişkin Söylemler

- Dijital cihazların aşırı kullanımı, öğrencilerde dikkat dağınıklığına, odaklanma zorluğuna ve bilgiye derinlemesine erişim eksikliğine yol açarak eğitim kalitesinde düşüşe neden olmaktadır. Sosyal medya, oyunlar ve çevrim içi içeriklerin sürekli erişilebilir olması, öğrencilerin derslere tam olarak odaklanmalarını zorlaştırmakta ve öğrenme süreçlerini kesintiye uğratmaktadır. Bu durum, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkilerken, öğrenme becerilerinin gelişmesini de engellemektedir.

- Sosyal medya, cinsel kimlik karmaşası yaşayan gençler için hızlı ve kolay bağlantılar kurma imkanı sunmaktadır. Bu platformlar, gençlerin kendilerini ifade edebilecekleri, benzer deneyimlere sahip bireylerle tanışabilecekleri bir ortam sağlayarak, hızlı eş bulma fırsatını artırmaktadır. Özellikle cinsel kimlik karmaşası içinde olan gençler, sosyal medya aracılığıyla destek bulabilecekleri gruplara katılmakta ve kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri kişilerle iletişime geçebilmektedir. Ancak, bu hızla kurulan bağlantılar, gençlerin ilişkilere yüzeysel veya aceleci bir yaklaşımla girmelerine de neden olabilir. Bu durum, sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmeyi zorlaştırabilir ve uzun vadede duygusal zorluklara yol açabilir.

- Erken yaşta pornografi ile tanışmak, gençlerin karşı cinsi cinsel bir nesne olarak görme eğilimlerini artırabilir. Bu durum, bireylerin sağlıklı ve saygıya dayalı ilişki dinamikleri geliştirmesini zorlaştırabilir, çünkü pornografide karşı cins genellikle duygusal bağ ve insanî değerlerden uzak, nesneleştirilmiş bir şekilde sunulmaktadır. Bu tür içeriklere erken yaşlarda maruz kalan bireyler, karşı cinsle ilişki kurarken empati, saygı ve anlayış gibi sağlıklı ilişki değerlerini göz ardı edebilir.

-Dijital çağın getirdiği hızlı değişimler, iş yerinde ve toplumsal alanda kuşaklar arası çatışmaları artırmaktadır. Özellikle teknolojiye daha aşina olan genç kuşakların, sosyal medya ve dijital araçları kullanma biçimleri, daha deneyimli çalışanlarla farklılık gösterir. Bu fark, iş yerinde "siber kaytarma" olarak adlandırılan, dijital platformlarda gereksiz zaman geçirme eğilimini artırmakta ve bu durum daha yaşlı nesiller tarafından işten kaytarma veya verimsizlik olarak değerlendirilmektedir. Kuşaklar arasındaki bu farklı yaklaşımlar, gençlerin teknoloji odaklı çalışma tarzı ile eski neslin geleneksel iş anlayışı arasında uyumsuzluğa yol açabilmektedir.

- Jean Baudrillard'ın Simülasyon Teorisi, dijital dünyanın hakikat algısını nasıl etkilediğine dair önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu teoriye göre, uzun süreli dijital dünya kullanımı, gerçeklik ile simülasyon arasında bir ayrımın kaybolmasına ve "hakikat kayması" olarak adlandırılacak bir durumun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Dağ 2025). Dijital ortamda sıkça maruz kalınan yapay ve simüle edilmiş gerçeklikler, bireylerin kendi yaşamlarını ve olayları algılama biçimlerini etkileyerek, gerçeklikle olan bağlarını zayıflatır.

Hakikat kayması, bireylerin sosyal medya, sanal gerçeklik veya çevrim içi oyunlar gibi dijital platformlarda sürekli olarak idealize edilmiş veya çarpıtılmış içeriklere maruz kalması sonucu gelişir. Bu durum, gerçek dünya olaylarının önemsiz veya tatmin edici gelmemesine ve bireylerin giderek dijital simülasyonlara daha fazla bağımlı hale gelmesine yol açabilir. Simülasyon Teorisi çerçevesinde bu hakikat kayması, bireylerin dijital dünyayı gerçeklik olarak kabul etmeleri ve gerçek dünyayla bağlarının zayıflaması şeklinde ortaya çıkar. Bu etkiyi dengelemek için, bireylerin dijital dünyada geçirdikleri süreyi sınırlandırmaları, dijital

içerikleri eleştirel bir gözle değerlendirmeleri ve dijital ile gerçek dünya arasındaki farkları farkında olmaları önemlidir.

- Günümüzde sosyal ilişkilerin büyük ölçüde sanal ortama kayması, bireylerin iletişim kurma ve ilişki geliştirme biçimlerinde köklü değişimlere yol açmaktadır. Sanal ortamda kurulan ilişkiler, yüz yüze etkileşimde bulunmanın sunduğu duyuşsal ve duygusal derinliği tam olarak sağlayamayabilir. Bu kayma, insanlar arasındaki bağların yüzeysel hale gelmesine, empati ve samimiyet gibi ilişki kurmanın temel unsurlarının azalmasına neden olabilir.

- Altı aylıktan itibaren yoğun şekilde video izlemeye maruz kalan çocuklarda, konuşma ve dil gelişiminde gecikmeler yaşanabilmektedir. Ekran karşısında geçirilen uzun süreler, çocukların yüz yüze iletişimden uzak kalmasına neden olurken, dil becerilerinin gelişimi için gerekli olan sosyal etkileşimi sınırlamaktadır. Dil gelişimi, çocukların çevresiyle kurduğu etkileşimler ve konuşmalara verdiği tepkilerle desteklenir; bu nedenle ekrana bağımlı kalmak, dil ve konuşma yetilerinin daha yavaş gelişmesine yol açabilir.

Video izleme sırasında çocuklar pasif bir alıcı durumunda kalır; ekran karşısında maruz kaldıkları dil, yüz yüze etkileşimde olduğu gibi onları doğrudan konuşmaya teşvik etmez. Bu da özellikle sözcük dağarcığının gelişimini ve sözel ifade yeteneğini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, çocukların sosyal becerilerinin yanı sıra, bilişsel gelişim süreçlerini de yavaşlatabilir.

- Gelişim dönemlerinde çocukların oyun oynaması, sosyal becerilerini geliştirmeleri ve yaratıcılıklarını keşfetmeleri için hayati öneme sahiptir. Ancak, sosyal medya ve dijital cihazların hayatımıza girmesiyle, çocuklar oyun oynayarak ve arkadaşlarıyla etkileşimde bulunarak geçirecekleri zamanı dijital dünyada harcamaktadır. Dijital cihazların, çocukları oyalamak için "dijital emzik" olarak kullanılması, onları doğal oyun ortamlarından uzaklaştırmakta, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamaktan alıkoymaktadır.

Bu durum, çocukları kendi mecralarından kopararak dijital bir dünyaya sürüklemekte, akran kültüründen uzaklaştırmakta ve bireyselleşmeye neden olmaktadır. Akranlarıyla yeterince etkileşimde bulunmayan çocuklar, sosyal beceriler geliştirmekte zorlanmakta ve bireysel bir dünyaya çekilmektedir. Ayrıca, dijital cihazların uyku düzenini bozduğu ve uyku bozukluklarına bağılı olarak çocuklarda davranışsal uyum sorunlarına yol açtığı gözlemlenmektedir. Uyku yetersizliği, dikkat dağınıklığı, huzursuzluk ve öğrenme zorlukları gibi sorunlara yol açarak çocuğun günlük yaşantısına olumsuz etki edebilir.

Erken yaşta dijital platformlarda şiddet içeriklerine maruz kalan çocuklar, bu içeriklerle sıklıkla karşılaştıkça şiddeti normalleştirebilir ve duygusal duyarsızlaşma yaşayabilir. Şiddetin sıradan bir davranış olarak algılanması, çocukların empati geliştirme süreçlerini olumsuz etkileyebilir ve agresif davranış eğilimlerini artırabilir.

- Günümüzde sosyal medya aracılığıyla öğrencilerin öğretmenlerine günün her saatinde ulaşabilmesi, eğitimdeki rol model anlayışını olumsuz etkileyebilir ve mahremiyet ihlallerine yol açabilir. Öğretmenlerin sosyal medyada yaptıkları paylaşımlar, öğrenciler üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratmakta ve öğretmenin özel hayatına dair detayları öğrencilerin gözleri önüne sererek bir tür sınır ihlali oluşmasına neden olmaktadır.

Öğretmenlerin sosyal medyada sürekli ulaşılabilir olması, öğrencilerde öğretmenin özel alanına müdahil olma algısını pekiştirir. Bu durum, öğretmen-öğrenci ilişkisini yalnızca sınıf içinde sürdürülen profesyonel bir çerçevede tutmayı zorlaştırarak öğrenciler üzerinde olumsuz bir rol model etkisi yaratabilir. Öğretmenlerin sosyal medyada özel yaşamlarını paylaşmaları, öğrencilerin öğretmenlerini kişisel yönleriyle değerlendirmelerine yol açabilir, bu da eğitim ortamında saygı ve sınır algısının zedelenmesine neden olabilir.

- Erken çocukluk döneminde dijital cihazlara ve yoğun bilgi akışına maruz kalmak, çocukların yaratıcı düşünme becerilerini ve hayal güçlerini olumsuz etkileyebilir. Bu dönemde çocukların oyun, keşif ve hayal gücüyle zenginleştirilmiş bir çevreye ihtiyaçları vardır. Ancak dijital içerikler, genellikle hazır görseller ve önceden tanımlı senaryolar sunduğundan, çocukların yaratıcı düşünme ve kendi dünyalarını oluşturma süreçlerini zayıflatabilir.

- Pandemi sonrası çocuklarda yaşanan uyaran eksikliği, gelişim süreçlerinde çeşitli bozukluklara yol açmıştır. Evde uzun süre geçirme, sınırlı sosyal etkileşim ve fiziksel aktivitelerin azalması, özellikle çocukların görsel-işitsel algı becerilerinde gerilemeye ve el kas becerilerinde zayıflamaya neden olmuştur. Bu eksiklikler, çocukların çevresel uyaranlara yeterince maruz kalamamalarıyla ilişkilidir ve gelişimsel süreçlerde geri kalmalarına yol açabilir.

Ayrıca, pandemi sonrası dönemde çocuklar arasında gelecek kaygısı ve motivasyon düşüklüğü yaygınlaşmış, bu durum da hedeflerde tutarsızlığa sebep olmuştur. Çocuklar, duygularını çok uçlarda yaşama eğiliminde olup, küçük stres faktörlerine karşı yoğun tepkiler verebilirler. Duygu düzenleme becerilerinin zayıflaması, uzun vadede sosyal ilişkilerde ve akademik başarıda zorluklara yol açabilir.

- Günümüzde dijital medya, insanların anlam ve amaç arayışlarını karşılamada önemli bir yer tutmaya başlamış, bu durum "mefkure ve adanmışlık" eksikliğine yol açmıştır. Kişiler, anlam arayışlarını somut bir amaç veya mefkurede bulamadıklarında, bu boşluğu dijital medya ile doldurmaya yönelirler. Ancak bu, kişiyi kalıcı bir tatmine ulaştırmaktan çok, yüzeysel bir memnuniyet yaratır ve uzun vadede tatminsizlik ve anlam eksikliği doğurur. Bu durumda birey, dijital içeriklerden geçici tatminler elde etmeye çalışır; bu da "Dağınık Beyin Sendromu" olarak adlandırılabilir zihinsel bir dağınıklığa neden olabilir.

Bağımlılık, kişinin vazgeçemediği alışkanlıklardır ve dijital medya bağımlılığı, bu bağlamda, bireyin zamanını, dikkatini ve enerjisini sürekli olarak tüketerek bireysel gelişim ve sosyal sorumluluklardan uzaklaştırır. Bu durum, nemelazımcılık (umursamazlık) ve kimlik bunalımı gibi sorunları doğurarak, kişilerin toplumsal ve bireysel değerlerden uzaklaşmasına neden olur.

Toplum genelinde beyin sağlığının önemine dair farkındalığın azalması, dijital medya bağımlılığının zihin sağlığını nasıl olumsuz etkilediğini anlamayı zorlaştırmaktadır. Sürekli dijital uyarıcılara maruz kalmak, beyinde dikkat dağınıklığına, duyarsızlaşmaya ve hissizleşmeye yol açmakta, bu da kişilerin sağlıklı bir duygusal ve sosyal yaşam sürmelerini zorlaştırmaktadır. Ayrıca, sınırsız dijital içeriklere erişim, bireylerde empati ve duygu yoğunluğunu azaltarak, sınırsız ve kontrolsüz bir yaşam algısı yaratmaktadır.

- Dijital medyada çocukların uygunsuz içeriklere, özellikle pornografiye maruz kalmaları, sadece zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde değil, aynı zamanda değer yargıları ve davranışları üzerinde de derin etkiler bırakmaktadır. Bu tür içeriklere yönelik para harcama alışkanlığı, çocuklarda değer yitimi ve kültürel yozlaşmaya yol açmakta, erken yaşta maddi kaynakları yanlış yönlendirme eğilimlerini güçlendirmektedir.

Değer Yitimi ve Subliminal Mesajların Etkisi: Subliminal mesajlar, dijital içeriklerde çocukların bilinçaltına hitap eden etkiler bırakmakta ve kişilik, karakter gelişiminde bozulmalara neden olabilmektedir. Çocuklar, bu tür içeriklerin etkisiyle yalan söylemeye daha meyilli hale gelebilir, dürtü kontrollerini kaybedebilir ve gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerden koparak izolasyon eğilimi geliştirebilirler.

İletişim ve Sosyal Becerilerde Zayıflama: Çocuklar, dijital dünyada kendilerini ifade ederken sınırlı iletişim kanalları kullandıkça yüz yüze iletişim becerileri zayıflamakta, sosyal

izolasyon eğilimleri güçlenmektedir. Bu da hem empati kurma becerilerini zayıflatmakta hem de çocukların kendilerini doğru ve etkili şekilde ifade etmelerini zorlaştırmaktadır.

Akademik Düşüş, Dürtü Bozukluğu ve Dikkat Eksikliği: Uygunsuz içerikler ve dijital ekranların aşırı kullanımı, çocuklarda akademik başarıyı olumsuz etkileyerek, dürtü bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi davranışsal sorunlara yol açmaktadır. Parmaklarla sürekli ekrana dokunma alışkanlığı, kontrolsüz refleksler geliştirmelerine ve motor becerilerde dengesizliklere neden olabilmektedir.

- Ergenlik çağındaki bireylerin dijital platformlarda manipülasyona açık olmaları, uygunsuz görüntülerin elde edilip şantaj amacıyla kullanılmasını ve bu yolla büyük bir istismar riskini beraberinde getirmektedir. Bu yaş grubundaki gençler, dijital güvenlik konusunda yeterince bilgi sahibi olmadıklarından, kendilerini ifade ederken veya başkalarıyla etkileşime girerken güvenlik açıkları oluşturabilmektedir. Kötü niyetli kişiler, ergenlerin bu zayıflıklarını kullanarak onların kişisel alanlarına müdahale etmekte ve elde ettikleri görüntüleri şantaj aracı olarak kullanarak psikolojik baskı uygulamaktadır.

Ailede Görülen Sorunlara İlişkin Söylemler

- Dijitalleşme, aile üyeleri arasındaki bağları zayıflatarak bireylerin kendi dijital dünyalarına çekilmesine neden olmaktadır. Dijital cihazlar ve sosyal medya, bireylerin aile içi etkileşim yerine sanal dünyada daha fazla vakit geçirmelerine yol açmakta, bu da aile içinde yalnızlaşma ve bireyselleşmeyi teşvik etmektedir. Bu süreçte kuşak farklılıkları hızla artmakta; çocuklar ve ebeveynler arasındaki iletişim kopmakta ve ortak bir kültür alanı paylaşımı zorlaşmaktadır. Dijital dünya, çocukların değerlerini, algılarını ve sosyal çevrelerini dijital içeriklerle şekillendirmesine neden olurken, ebeveynler bu sürecin dışında kalmakta ve çocuklarıyla aralarında derin bir kopukluk oluşmaktadır

2. ÇÖZÜM ÖNERİLERİ VE EYLEM PLANLARI

İş ve Çalışma Yaşamına İlişkin Çözümler

1. Kurum Kültürü ve İş Birliğinin Artırılması

Kurum Kültürü Oluşturulması: İş yerinde uyum ve motivasyonu artırmak adına güçlü bir kurum kültürü oluşturulmalı ve iş birliğine yönelik çalışmalar teşvik edilmelidir. Kurum kültürü, çalışanların aidiyet duygusunu güçlendirerek iş tatminini artırabilir.

Odak Grubu Çalışmaları: Kurumsal ihtiyaçların ve çalışanların beklentilerinin anlaşılabilmesi için odak grubu çalışmaları düzenlenebilir. Bu çalışmalar, kurum içi uyum ve motivasyonun artırılması adına etkili bir araç olacaktır.

2. Çalışanların Dijital Yaşam Becerileri ve Dijital Diyet Programları

Dijital Diyet Programları: Çalışanların dijital cihazlardan sağlıklı bir şekilde yararlanmalarını sağlamak için dijital diyet programları uygulanabilir. Bu programlar, iş saatleri dışındaki dijital maruziyeti azaltmaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları içerir.

Dijital Yaşam Becerileri Geliştirme: Çalışma iklimine yönelik dijital analiz çalışmaları yapılarak, çalışanların dijital yaşam becerileri geliştirilebilir. Bu tür beceriler, dijital platformlarda verimli çalışabilmeleri ve dijital bağımlılıkla başa çıkabilmeleri için önemlidir.

3. Esnek Çalışma Modelleri ve Psikososyal Destek Programları

Esnek Çalışma Saatleri: Çalışanların stres düzeyini azaltmak ve iş-yaşam dengesini sağlamak adına esnek çalışma saatleri uygulanabilir. Bu sayede bireyler, daha sağlıklı bir iş-yaşam dengesi kurabilirler.

Psikososyal Destek Programları: Çalışanların ruh sağlığını desteklemek için psikososyal destek programları ve uzman desteği sağlanmalıdır. Ayrıca, sosyal izolasyona maruz kalan çalışanlara yönelik destek çalışmaları yapılmalıdır.

4. Bağımlılık Farkındalığı ve Bilinçlendirme Eğitimleri

Bilinçlendirme Eğitimleri: Çalışma ortamında zihinsel işgal ve meşguliyeti azaltmak için çalışanlara farkındalık eğitimleri verilebilir. Bu eğitimler, iş kalitesini artırmak ve bireylerin zihinsel sağlığını korumak adına önemlidir.

Bağımlı Çalışanlara Destek: İş yerinde bağımlılık tespit edilen bireyler ilgili kurumlara yönlendirilerek uygun destek almaları sağlanmalıdır.

5. Kurumsal Dijital Yaşam Politikalarının Geliştirilmesi

Dijital Yaşam Politikaları: İş yerinde dijital platformların doğru kullanımı için kurumsal dijital yaşam politikaları oluşturulmalıdır. Bu politikalar, dijital araçların kullanımında mesleki etik kuralları destekler ve dijital sağlığı teşvik eder.

Görüşler

- Kurum kültürü, bir organizasyonun değerlerini, normlarını ve çalışanlar arasındaki iş birliği anlayışını şekillendirir. Güçlü bir kurum kültürü oluşturmak, çalışanların ortak bir amaç doğrultusunda uyum içinde hareket etmelerini sağlar. İş birliğine yönelik çalışmaların artırılması, çalışanların birbirine güvenmesini ve birlikte daha verimli çalışmasını destekler.

- Dijital bağımlılık, zihinsel işgal ve meşguliyet gibi sorunların çalışanlar üzerindeki etkisini en aza indirerek yaşam kalitesini artırmak için bilinçlendirme ve destek programları önemlidir. İş yerinde dijital bağımlılık ve sosyal izolasyon gibi sorunları önlemek amacıyla uygulanabilecek çeşitli stratejiler şunlardır:

1. Bilinçlendirme Eğitimleri: Çalışanların dijital bağımlılık, zihinsel işgal ve meşguliyetin etkileri hakkında farkındalığını artırmak için eğitimler düzenlenebilir. Bu eğitimlerde dijital diyet, stres yönetimi ve dijital yaşam becerileri konularına yer verilebilir.

2. Bağımlı Kişilerin Tespiti ve Yönlendirilmesi: İş yerinde dijital bağımlılık belirtileri gösteren çalışanların erken tespiti, onların uygun desteklere yönlendirilmesi açısından önemlidir. Bu kişiler, profesyonel destek ve psikososyal yardım sağlayan ilgili kuruluşlara yönlendirilebilir.

3. Dijital Analiz Çalışmaları: Çalışma ikliminin dijital yaşam becerilerine olan uyumunu değerlendirmek amacıyla dijital analiz çalışmaları yapılabilir. Bu analizler, dijital bağımlılığın iş yerindeki etkilerini ölçerek önleyici stratejiler geliştirmeye yardımcı olur.

4. Dijital Diyet Programları: Çalışanların dijital cihaz kullanımını sağlıklı sınırlar içinde tutmalarını desteklemek için kurumlar, dijital diyet programları geliştirebilir. Bu programlar, çalışanların dijital cihazlardan düzenli aralar vermelerini teşvik eder.

5. Esnek Çalışma Saatleri ve Stres Azaltma: Esnek çalışma saatleri uygulamaları, çalışanların stres düzeylerini azaltarak daha verimli ve dengeli bir çalışma hayatı sürdürmelerini sağlar.

6. Psikososyal Destek Programları ve Uzman Desteği: Çalışanlara psikososyal destek sağlamak için uzman desteği alınabilir. Bu destek, sosyal izolasyona maruz kalan veya dijital bağımlılıkla mücadele eden çalışanlar için faydalıdır.

7. Odak Grubu Çalışmaları: Çalışanların dijital yaşamın iş performansı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için odak grubu çalışmaları düzenlenebilir. Bu çalışmalar, çalışanların ihtiyaçlarını doğrudan anlamak için etkili bir yol sağlar.

8. Kurumsal Dijital Yaşam Politikalarının Geliştirilmesi: Kurumlar, dijital yaşam becerileri ve sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarını teşvik eden kurumsal politikalar oluşturabilir. Bu politikalar, çalışanların dijital dünyaya sağlıklı bir denge içinde dahil olmalarını sağlar.

Psikososyal Sorunlara İlişkin Çözümler

1. Gençlerin Sosyalleşebileceği Ortamların Geliştirilmesi

Sosyalleşme Alanları ve Akran İş Birliği: Gençlerin bir araya gelip sosyalleşebileceği ve iş birliği yapabileceği ortamların sağlanması, onların sosyal gelişimlerini desteklemek için kritik bir ihtiyaçtır. Umut Vural'ın belirttiği gibi, ergenlerin utanç ve çekingenlik gibi krizlerle başa çıkabilmeleri için grup destek programları düzenlenmelidir. Bu tür programlar, gençlerin kendilerini daha iyi tanımlarına ve özgüven kazanmalarına yardımcı olabilir.

2. Aile Danışmanlığı ve Psikoeğitim Programlarının Yaygınlaştırılması

Aile Danışmanlığının Yaygınlaştırılması: Aile danışmanlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması, aile içi iletişimi güçlendirmek ve sorunların erken aşamada çözülmesine yardımcı olmak açısından önemlidir. Aile danışmanlığı, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimine destek sağlamanın yanı sıra ebeveynlerin de çocuklarını daha iyi anlamalarına olanak tanır.

Psikoeğitim Programları ve Atölyeler: Gençlere yönelik psikoeğitim programlarının standart hale getirilmesi, gençlerin bilinçli bir şekilde bağımlılık risklerinden uzaklaşmalarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlar. Ailelerin de bu süreçte bilinçlenmesi adına atölye çalışmalarına katılmaları desteklenmelidir.

3. Bilgiye Kolay Ulaşım ve Farkındalık İçin Kataloglama

Çözüm Örneklerinin Kataloglanması: İyi çözüm örneklerinin kataloglanarak kolay erişilebilir hale getirilmesi, halkın bu konularda bilinçlenmesine katkıda bulunur. Bu kataloglar, bağımlılıkla mücadele, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi ve psikolojik destek konularında iyi uygulama örneklerini içermeli ve toplumun anlaşılır bir şekilde faydalanabileceği içerikler sunmalıdır.

4. Bağımlılıkla Mücadelede Alternatif İhtiyaçların Karşlanması

Alternatif İhtiyaçlara Yönelik Seçenekler: Bağımlılıklar çoğunlukla karşılanamayan psikolojik veya sosyal ihtiyaçların sonucunda ortaya çıkar. Bu nedenle, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri alternatif etkinlikler sunmak, bağımlılıkla mücadelede etkili bir yöntem olabilir. Örneğin, ilgi çekici sosyal etkinlikler veya spor faaliyetleri bağımlılık riskini azaltabilir.

Rol Model Olarak Ebeveynler ve Örnek Kişilerle Buluşmalar: Ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı yaşam ve bağımlılıkla mücadelede rol model olması teşvik edilmelidir. Ayrıca, toplumda olumlu örnek teşkil eden kişilerle öğrencilerin bir araya gelmeleri, gençlerde olumlu davranışları pekiştirebilir.

5. Dijital Okuryazarlık ve Güvenlik Bilinci

Dijital Okuryazarlığın Müfredata Eklenmesi: Dijital okuryazarlık derslerinin müfredata eklenmesi, gençlerin internet güvenliği, veri gizliliği ve etik dijital davranışlar hakkında bilgi sahibi olmalarına katkı sağlar. Bu dersler, dijital dünyadaki tehditleri tanımalarına ve bu tehditlerle başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.

Siber Suçlar ve Tehdit Bildirimi Zorunluluğu: İnternet ortamında karşılaşılan tehditlerin ve siber suçların bildirimi için bir zorunluluk getirilmesi, gençlerin bu tür tehditler karşısında yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olur. Ayrıca, okullarda siber güvenlik ve tehdit yönetimi konusunda destek programları düzenlenebilir.

6. Yasal Düzenlemeler ve Toplumsal Farkındalık

Net Kurallar ve Bağımlılıkla Mücadelede Hukuki Destek: Bağımlılıklarla mücadelede net yasal düzenlemelerin yapılması önemlidir. Kanunların sağladığı güçle bağımlılıkların önlenmesi, bireylerin dijital platformlardan kaynaklanan risklerden korunmasına katkıda bulunacaktır.

Esnek Çalışma Modelleri ve İlgili Alanlarının Desteklenmesi: Çalışma hayatında esnek çalışma modellerinin uygulanması, bireylere daha fazla serbest zaman sağlayarak sosyal etkinlikler yapmalarına olanak tanır. Ayrıca, kişilerin ilgi alanlarına yönelik yönlendirilmesi, bağımlılıklardan uzak durmalarına yardımcı olur.

7. Farkındalık ve Önleyici Hizmetlerin Güçlendirilmesi

Farkındalık Çalışmaları ve Tedavi Desteklerinin Artırılması: Bağımlılıkla mücadelede farkındalık çalışmalarının ve tedavi edici hizmetlerin artırılması gereklidir. Grup temelli çalışmalar ve farkındalık eğitimleri, bireylerin bağımlılık öncesinde bilinçlenmesine ve destek almalarına katkıda bulunabilir.

Ülke Geneline Alan Taramaları ve Bağımsız Ölçüm Merkezleri: Türkiye geneline bağımlılık durumunu değerlendirecek bağımsız ölçüm merkezlerinin kurulması, toplum geneline sorunların daha doğru anlaşılmasına yardımcı olur. Bu merkezler, bağımlılık ve psikososyal sorunlara dair önleyici stratejiler geliştirilmesine katkıda bulunur.

Söylemler

- Gençler için sosyalleşebilecekleri güvenli ve çeşitli ortamların oluşturulması önemlidir. Bu ortamlarda akran iş birliğini artıracak faaliyetler ve grup destek programları düzenlenmeli, özellikle ergenlik çağında kendine güveni azalmış veya utanç duygusuyla baş eden bireylere yönelik destekleyici sosyal çevreler sağlanmalıdır.

- Aile danışmanlığı, ailelerin gençlerle sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve onlara rehberlik etmelerine yardımcı olabilir. Bu hizmetlerin toplum geneline yaygınlaştırılması, ailelerin destek arayışlarını daha erişilebilir hale getirecektir.

- Ailelerin dijital bağımlılık ve gençlik sorunları konusunda bilinçlenmesi için atölye çalışmalarına katılımları sağlanmalı, gençlere ise erken yaşlarda psikoeğitim verilmelidir. Bu eğitimlerde bir standart oluşturulması, psikoeğitimin kalitesini ve etkisini artıracaktır.

- Dijital bağımlılık ve gençlik sorunlarıyla mücadelede başarılı örneklerin kataloglaştırılması, halkın kolay ulaşabileceği ve anlayabileceği şekilde sunulması önemlidir. Bu içerikler, toplumun farkındalığını artırmak ve mevcut çözümlere olan güveni pekiştirmek için etkili olabilir.

- Dijital bağımlılığın sebepleri ortaya çıkarılmalı ve ihtiyaçlara yönelik alternatif seçenekler sunulmalıdır. Ebeveynler bu süreçte rol model olarak gençlere rehberlik etmeli, ayrıca

öğrenciler için örnek teşkil edecek kişilerle etkileşim fırsatları sağlanmalıdır. Bu müdahalelerin bilimsel ve objektif ölçümlerle değerlendirilmesi, etkili sonuçlar elde edilmesi için gereklidir.

- Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli kapsamında, yeni ders kitapları ve seçmeli dersler, dijital okuryazarlık konusundaki temel bilgileri içermelidir. Öğrencilere internetin tehditleri, şantaj ve siber suçlara dair bilgi sağlanmalı ve açık destek mekanizmaları oluşturulmalıdır.

- Dijital bağımlılıkla mücadelede irade geliştirmeyi destekleyecek yasal kurallar oluşturulmalı, uluslararası düzeyde bağımlılığı besleyen içerik kaynaklarına karşı önleyici politikalar benimsenmelidir. İnsanı bütüncül olarak tanıyan eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları, bu yasal çerçeveyi desteklemelidir.

Çalışma hayatında esnek çalışma modeli uygulanarak, bireylerin serbest zaman dilimlerinde kaliteli etkinliklere yönlendirilmesi sağlanabilir. Milli Eğitim müfredatında derslerin hayata yönelik olarak güncellenmesi ve spor ile ilgi alanlarına ulaşılabilirliğin artırılması gençler arasında pozitif bir etki yaratabilir.

- Bağımlılıkla mücadelede mevcut önleyici ve tedavi edici sistemlerin güçlendirilmesi, bağımlılığın yaygınlaşmasını engelleyebilir. Seminer ve eğitimler yerine grup temelli çalışmalar yapılmalı, ülke genelinde bağımsız kurullar aracılığıyla alan taramaları gerçekleştirilmelidir.

Çocuklara Yönelik Çözüm Önerileri

1. Erken Yaşta Empati ve Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi

Yüz Yüze Sosyalleşme Ortamları: Çocukların empati ve sempatik ilişkiler geliştirebileceği yüz yüze etkileşim ortamları oluşturulmalıdır. Çocukların küçük yaşlardan itibaren bu tür sosyal beceriler kazanmaları, sağlıklı ilişki kurma kapasitelerini artıracaktır.

Gerçek Yaşam Becerileri: Çocuklara yaşamda karşılaşılabilecekleri durumlarla başa çıkabilmeleri için pratik yaşam becerileri kazandırılmalıdır. Bu beceriler, onlara öz güven kazandırırken bağımsız hareket etmelerini de destekler.

2. Kültürel Aktarım ve Aidiyet Duygusunun Geliştirilmesi

Kültür Aktarımı ve Değer Eğitimi: Kültürel değerlerin eğitim yoluyla aktarılması, çocukların aidiyet ve varoluş bilinci kazanmalarını destekler. Bu süreçte, öğrencilerin toplumda sahip oldukları değerlerin ve kültürel mirasın farkında olmaları sağlanmalıdır.

Aidiyet ve Adanma Duygusu: Gençlerin ideallerini belirleyebilmeleri için onlara aidiyet ve adanma duygusu kazandırılmalıdır. Bu, hem kendilerine hem de topluma bağlılıklarını güçlendirecek ve olumlu sosyal gelişimi destekleyecektir.

3. Cinsiyet Kimliği ve Toplumsal Değerler Üzerine Bilinçlendirme

Cinsiyet Kimliği Üzerine Bilinçlendirme: Cinsiyetin biyolojik, kültürel ve toplumsal bir gerçeklik olduğuna saygı gösteren eğitimler verilmeli, çocuklara ve gençlere bu konuda doğru bilgi sağlanmalıdır. Cinsiyetsiz toplum yaratma politikalarına karşı, çocukların biyolojik cinsiyetin önemini anlamalarını sağlayan dengeleyici programlar oluşturulmalıdır.

Ebeveynlere ve Eğitimcilere Yönelik Farkındalık Programları: Ebeveynler, çocuklarının izlediği içerikler konusunda bilinçlendirilmelidir. Medya ve dijital içeriklerde cinsiyet rolleri ve kimlik konularında dikkatli olunmalı, geleneksel cinsiyet rollerini olumlu yönde destekleyen içerikler sunulmalıdır.

4. Çocukların Motivasyonunu Artıracak Oyunlar ve Etkinlikler

Eğitsel ve Zeka Oyunları: Çocukların motivasyonlarını artıracak eğitsel oyunlar ve zeka oyunları yaygınlaştırılmalıdır. Bu oyunlar, çocukların yaratıcı düşünce, eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirirken dopamin salgılamalarını sağlayarak öğrenme motivasyonlarını artıracaktır.

Değer Eğitimi ve Oyunlaştırma: Maarif modeli çerçevesinde, çocuklara değer eğitimi kazandırmak amacıyla oyunlaştırılmış programlar düzenlenmelidir. Bu oyunlar, çocukların hem değerleri eğlenceli bir şekilde öğrenmelerini sağlar hem de toplum içinde etik ve saygılı bireyler olarak gelişmelerine katkıda bulunur.

5. Dijital İçeriklere Yönelik Güvenlik ve Farkındalık Programları

Güvenli Dijital Alanların Oluşturulması: Çocuklara yönelik dijital platformlarda güvenli içeriklerin sunulması, zararlı içeriklerin çocuklara ulaşmasını engelleyebilir. Dijital platformlarda, cinsiyet kimliği veya toplumsal değerler konusunda kafa karıştırıcı içeriklerin filtrelenmesi sağlanmalıdır.

Medya ve Dijital İçerik Bilinci: Ebeveynlere ve çocuklara, medya içeriklerinin seçimi konusunda eğitim verilmeli ve çocukların zararlı içeriklerden korunması için bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

6. Okul ve Toplum Destekli Değer Eğitimi

Değer Öğretimi Programları: Değer eğitimi hem okullarda hem de toplumsal etkinliklerle desteklenerek çocukların etik ve ahlaki değerleri öğrenmeleri sağlanmalıdır. Bu süreçte oyunlar ve grup etkinlikleri ile değer eğitiminin eğlenceli hale getirilmesi önemlidir.

Toplumsal Değerleri Vurgulayan Eğitim Materyalleri: Cinsiyet rollerini, kültürel ve toplumsal değerleri sağlıklı bir şekilde anlatan kitaplar, ders içerikleri ve etkinlik materyalleri hazırlanmalıdır. Bu materyaller, çocukların değerler konusunda bilinçlenmelerine katkı sağlayacaktır.

Görüşler

- Çocuklara küçük yaşlardan itibaren empati ve sosyal beceriler kazandıracak yüz yüze etkileşim ortamları oluşturulmalıdır. Bu tür ortamlarda gerçek yaşam becerileri geliştirilebilir, çocuklar akranlarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabilir ve sanal dünyadan uzaklaşarak gerçek hayatta sosyal bağlar kurmayı öğrenebilir.

- Çocukların varoluş, aidiyet ve adanma bilincini geliştirecek eğitimler verilmelidir. Kültür aktarımı yoluyla gençlerin köklerine bağlı, güçlü bir kimlik ve ideal sahibi bireyler olarak yetişmeleri sağlanabilir.

- Toplumun biyolojik cinsiyetin önemini anlaması için eğitim programları oluşturulmalı ve sağlıklı cinsiyet rolleri hakkında farkındalık artırılmalıdır. Bu konuda ebeveynlere ve çocuklara yönelik eğitimler düzenlenerek dijital dünyada cinsiyetsiz toplum yaratma çabalarına karşı bilinçli bir duruş sergilenebilir.

- Çocukların öğrenme motivasyonlarını artırmak için eğitsel oyunlar ve zeka oyunları kullanılabilir. Bu oyunlar, çocuklarda yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirirken aynı zamanda değer öğretimi için bir araç olarak da kullanılabilir. Maarif modeli çerçevesinde, çocukların verdikleri kararların sonuçlarını öğrenmeleri ve bu deneyimlerin değere dayalı bir eğitime dönüştürülmesi önemlidir.

- Aile danışmanlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması, ailelerin çocuklarına daha bilinçli rehberlik yapmalarını destekler. Ailelerin katılabileceği atölye çalışmaları düzenlenerek

dijital medya, cinsiyet rolleri ve değer aktarımı konularında bilinçlendirilmeleri sağlanmalıdır.

- Ergenlik çağında yaşanan krizlerle başa çıkmak için grup destek programları düzenlenmeli ve çocuklar psikoeğitim programlarına dahil edilmelidir. Erken yaşta verilecek bu eğitimler, gençlerin dijital medya etkilerinden korunmasını ve kendi kimliklerini güvenli geliştirmelerini destekler.

- Eğitim müfredatı, gençlere hayata yönelik beceriler kazandıracak ve geleneksel değerleri destekleyecek şekilde güncellenmelidir. Bu bağlamda, dijital medyada çocuklara güvenli alanlar yaratılarak, sağlıklı cinsiyet rolleri ve toplum değerlerini destekleyen içeriklerin teşvik edilmesi önemlidir.

- Çocuklar ve gençler için dijital okuryazarlık eğitimleri müfredata dahil edilerek, internetin güvenli kullanımı, siber zorbalık ve şantaj gibi tehditlere karşı korunmaları sağlanmalıdır. Bu bilinç, onların dijital dünyada kendilerini güvende hissetmelerine ve bilinçli bireyler olmalarına katkıda bulunacaktır.

- Başarılı projeler ve uygulamaların kataloglaştırılması, toplumun faydalanabileceği şekilde sunulması önemlidir. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve toplumun diğer üyelerinin yararlanabileceği, dijital medya ve gençlik sorunlarına dair iyi örneklerin daha görünür hale getirilmesi gerekmektedir.

- Dijital bağımlılığın nedenlerini anlayarak, bu ihtiyaçları karşılayacak alternatif etkinlikler ve sosyal etkileşim alanları sağlanmalıdır. Ebeveynlerin de çocuklara rol model olmaları ve onları olumlu etkinliklere yönlendirmeleri, bağımlılıkla mücadelede etkili bir stratejidir.

Öğretmenlere Yönelik Çözüm Önerileri

1. Öğretmenlik Mesleğinin İtibarını ve Saygınlığını Artırma

Maddi ve Manevi Destek: Öğretmenlerin maddi imkanlarının iyileştirilmesi ve huzurlarının sağlanması, meslek itibarını artırmada önemlidir. Saygınlığını koruyan öğretmenler, öğrenciler tarafından daha çok saygı görür ve eğitim sürecinde daha etkin bir rol oynayabilirler.

Mesleki Gelişim ve Güncellik: Öğretmenlerin kendi alanlarına hakim olmaları ve güncel kalmaları, öğrencilerin gözünde güven ve saygı oluşturur. Bu nedenle, sürekli mesleki gelişime yönelik eğitimler almak, pedagojik bilgilerini güncel tutmak önemlidir.

2. Psikolojik Farkındalık ve Rehberlik Yetkinliği

Öğrenci Psikolojisi Üzerine Eğitim: Öğretmenlerin çocuk ve genç psikolojisi hakkında bilgi sahibi olmaları, öğrencilerle sağlıklı bir iletişim kurmalarına olanak tanır. Psikolojik bilgi, öğrencilerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı olur.

Rehberlik ve Erken Müdahale: Öğretmenler, öğrencilerin teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözlemlemeli ve problemleri bir durum gördüklerinde erken müdahalede bulunmalıdır. Bu, öğrencilerde oluşabilecek fiziksel ve ruhsal sorunların önüne geçmek için önemli bir adımdır.

3. Öğrencilerle Sağlıklı İlişki Kurma ve Rol Model Olma

Gönül Bağ Kurma: Öğretmenlerin çocuklarla duygusal bir bağ kurmaları, öğrencilerin öğretmenlerini sevmesini ve derslere daha istekli katılmalarını sağlar. Sevgi ve güven ortamı, öğrencilerin okula olan bağlılıklarını artırır.

Rol Model Olma: Öğretmenler, mesleklerinin yanı sıra örnek alınabilecek ilgi alanlarına sahip olmalıdır. Öğrenciler, öğretmenlerinin hobilerini ve yaşam tarzlarını gözlemleyerek

onlardan ilham alabilirler. Sağlıklı alışkanlıklar edinmeleri konusunda öğrencilerine rehberlik etmelidirler.

4. Teknoloji Kullanımı Üzerine Eğitim ve Rehberlik

Teknoloji Okuryazarlığı: Öğretmenlerin teknoloji okuryazarlık seviyesinin yüksek olması, öğrencilere dijital dünyanın olumlu ve olumsuz yönlerini aktarabilmeleri açısından önemlidir. Teknoloji okuryazarlığı, siber zorbalık, internet bağımlılığı gibi konularda öğrencilere rehberlik etmelerine olanak tanır.

Bilgilendirme ve Farkındalık Etkinlikleri: Teknoloji kullanımı ve siber güvenlik konusunda bilgilendirici etkinlikler düzenlemek, öğrenci ve ebeveynlerin teknolojiye dair bilinçlenmelerini sağlar. Teknolojinin bilinçli ve sorumlu kullanımı konusunda dersler vererek öğrencilerin bu konuda farkındalık kazanmalarını destekleyebilirler.

5. Dijital Dünyada Sağlıklı İletişim Modelleri Geliştirme

Dijital İletişim Yöntemlerinin Gözden Geçirilmesi: Dijital iletişim yöntemleri gözden geçirilmeli ve üniversite düzeyinde özellikle e-posta iletişimi gibi daha resmi ve güvenli iletişim yolları teşvik edilmelidir. Bu sayede, öğrenci-öğretmen arasındaki iletişim daha etkili ve profesyonel hale gelebilir.

Siber Zorbalığa Karşı Farkındalık: Öğretmenler, öğrencileri siber zorbalık konusunda bilinçlendirmeli ve bu tür durumlarla karşılaştıklarında nasıl davranmaları gerektiği hakkında bilgilendirmelidir. Okullarda siber zorbalık karşıtı kampanyalar veya farkındalık etkinlikleri düzenlenebilir.

6. Ebeveynlerle İş Birliği ve Bilgilendirme

Ebeveynleri Bilgilendirme: Öğretmenler, ebeveynlere çocuklarının teknoloji kullanımı, siber zorbalık riski ve problemli teknoloji kullanımı konularında bilgi vermelidir. Ebeveynlere çocuklarının dijital alışkanlıklarıyla ilgili ipuçları ve rehberlik sağlayarak, evde de sağlıklı teknoloji kullanımı alışkanlıklarını teşvik edebilirler.

Destek ve İş Birliği: Problemli teknoloji kullanımı gibi durumlarda öğretmenler, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) birimleriyle iş birliği yaparak öğrencilere destek sağlayabilir. Bu tür iş birlikleri, öğrencilerin yaşadığı sorunların çözümüne katkı sunar.

7. Eğitimin İçtenlikle Yapılacak Bir Meslek Olduğunu Kavrıtma

Eğitimde İçtenlik ve Rehberlik: Öğretmenlik içtenlikle yapılması gereken bir meslektir. Öğretmenler, sadece bilgi aktaran değil, öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimlerine de destek olan rehberler olmalıdır.

Mesleki Etik ve Sorumluluk Bilinci: Öğretmenlerin mesleklerine duydukları saygı ve sorumluluk bilinci, öğrencilerin öğretmenlerine duydukları güveni artırır. Bu nedenle, öğretmenlerin mesleklerini sadece bir iş olarak değil, topluma hizmet olarak görmeleri teşvik edilmelidir.

Söylemler

- Öğretmenlerin mesleklerine duydukları saygı ve aidiyeti artırmak için mesleğin itibarını destekleyen politikalar geliştirilmeli, maddi imkanlar iyileştirilmeli ve çalışma huzuru sağlanmalıdır. Bu iyileştirmeler, öğretmenlerin motivasyonunu artırarak öğrencilere daha etkili bir şekilde rehberlik etmelerini sağlar.

- Öğretmenler, çocuk ve genç psikolojisi hakkında iyi bir eğitim alarak öğrencilerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını anlamada başarılı olmalıdır. Psikolojik bağ kurabilme yetenekleri, öğretmenleri öğrenciler için güvenilir bir rehber haline getirir.

- Öğretmenler, öğrencileriyle öncelikle bir gönül bağı kurmalıdır. Çocuklar, sevgi ve saygı duydukları öğretmenlerle daha güçlü bir bağ kurar ve daha istekli öğrenirler. Bu bağ, öğrencilerin öğretmenlerine güven duymalarını ve derslere daha fazla ilgi göstermelerini sağlar.

- Öğretmenler, öğrencilerinin teknoloji kullanım alışkanlıklarını yakından izlemeli ve problemleri kullanım belirtilerini erken fark etmelidir. Sorunlar belirlendiğinde, öğretmenler ebeveynlerle iletişime geçerek fiziksel ve ruhsal sorunların önüne geçebilirler.

Öğretmenler, teknolojinin bilinçli ve sorumlu kullanımı hakkında öğrencilere dersler vererek, dijital dünyadaki olumlu ve olumsuz yönleri hakkında farkındalık kazandırabilirler. Bu eğitimler, öğrencilerin teknoloji kullanımında bilinçli bireyler olmalarını destekler.

Öğretmenler, ebeveynlere çocuklarının teknoloji kullanımıyla ilgili rehberlik edebilir ve tavsiyeler sunabilirler. Okullarda siber zorbalık, internet bağımlılığı ve diğer teknolojiyle ilgili sorunlar hakkında farkındalık etkinlikleri düzenleyerek toplumda bu konulara dair bilinç yaratabilirler.

- Öğretmenler, üniversite düzeyinde öğrencileriyle daha profesyonel bir iletişim kurmak için elektronik posta gibi dijital iletişim yöntemlerini yaygınlaştırabilir. Bu uygulama, iletişimde profesyonellik ve saygı algısını güçlendirebilir.

- Öğretmenler, rehberlik edebilecek seviyede olmalı ve öğrencilere psikolojik bağ kurarak destek verebilmelidir. Öğretmenlerin eğitimin içtenlikle yapılan bir meslek olduğunu kavramaları, çocukların eğitime daha etkin bir şekilde katkıda bulunmalarını sağlar.

- Öğretmenler, çocuklara teknolojiyi sağlıklı ve sorumlu bir şekilde kullanma konusunda model olmalı, aynı zamanda mesleği dışında ilgi alanlarına sahip olarak öğrencilere ilham vermelidir. Bu tür örnek davranışlar, öğrencilerin öğretmenlerini sadece derslerde değil, hayatlarında da rol model olarak görmelerini sağlar.

Ailelere Yönelik Çözüm Önerileri

1. Dijital Okuryazarlık ve Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Dijital Okuryazarlık Eğitimleri: Aileler bilgi ve iletişim teknolojilerini bilinçli bir şekilde kullanabilmek için dijital okuryazarlık eğitimleri almalıdır. Bu eğitimler, ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırmalarına yardımcı olur.

Dijital Risk Haritası ve Dijital Ebeveynlik: Aileler, dijital risk haritasını çıkararak aile yaşam tarzını gözden geçirmeli ve dijital bağımlılık risklerini belirlemelidir. Dijital ebeveynlik bilinci kazanmak, çocukların dijital dünyada güvenli bir şekilde var olmalarını sağlamak açısından önemlidir.

2. Alternatif Alanlar ve Kaliteli Zaman Geçirme

Aile İçi Etkileşim: Ebeveynler, çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmeye özen göstermeli; aile içi sohbet, kitap okuma ve oyun oynama gibi etkinliklere yer vermelidir. Bu tür aktiviteler, aile bağlarını güçlendirmekte ve çocukların dijital bağımlılıktan uzaklaşmalarına yardımcı olmaktadır.

Gerçek Yaşam Alanlarının Oluşturulması: Aile yaşam alanları gerçek yaşam temelli olmalı; çocukların spor yapabilecekleri alanlar yaratılmalı ve engelli bireylerin ihtiyaçları da dikkate alınmalıdır. Bu tür ortamlar, çocukların fiziksel ve sosyal gelişimlerini destekler.

3. Dijital Bağımlılığa Karşı Rehberlik ve Destek

Dijital Bağımlılığa Karşı Destek: Dijital bağımlılık ile mücadelede aileler çocuklarına yasaklarla değil, rehberlik ederek destek olmalıdır. Yasaklayıcı bir tutum yerine, çocuklara bilinçli teknoloji kullanımı konusunda yönlendirme yapılmalı ve sağlıklı alternatifler sunulmalıdır.

Sınırlı Ekran Süresi: Çocukların ekran başında geçirdiği süreyi sınırlamak amacıyla, zaman ayarlı akıllı saatler gibi teknolojiler kullanılabilir. Bu sınırlamalar, çocukların dijital dünyada kontrollü kalmalarını sağlar.

4. Aile Ziyaretleri ve Sosyal Destek

Aile Ziyaretleri ve Sosyal Etkileşim: Aile ziyaretleriyle aile bireyleri arasında bağları güçlendirmek mümkündür. Bu tür ziyaretler, sosyal destek sağlamada etkili olurken çocuklara aile değerlerini aktarmaya da katkı sağlar.

Okul-Aile İş Birliği: Okul aile sosyal hizmet birimleri oluşturulmalı ve öğretmenlerin ailelerle iş birliği içinde çalışmaları desteklenmelidir. Bu birimler, ailelerin eğitim ve çocuk yetiştirme süreçlerinde rehberlik sağlayabilir.

5. Aile İçi İhtiyaçların Belirlenmesi ve Özel Destek

Aileye Özgü Çözümler: Her ailenin kendine özgü ihtiyaçları belirlenmeli ve eksikliklerine göre destek sağlanmalıdır. Bu yaklaşımla, ailelerin ihtiyaçları daha etkili bir şekilde karşılanabilir ve çocuklara uygun rehberlik sunulabilir.

Dijital Danışmanlık: Her aileye dijital bağımlılık ve dijital yaşam konusunda rehberlik sağlayacak danışmanlar atanmalıdır. Bu danışmanlar, dijital dünya ile ilgili ailelere rehberlik edebilir ve çocukların dijital bağımlılık risklerini azaltmaya yardımcı olabilir.

6. Toplumsal Destek ve Sosyal Hayata Katılım

Cami Merkezli Sosyal Hayat: Camilerin sosyal hayatın bir parçası haline getirilmesi, toplum içinde bir araya gelme ve dayanışmayı artırabilir. Cami merkezli sosyal etkinlikler, ailelerin birlikte vakit geçirmelerini destekleyerek toplumsal bağları güçlendirebilir.

Din Görevlilerinin Rolü: Din görevlilerinin informel liderlik yaparak topluma rehberlik etmeleri, ailelerin sosyal hayata daha bilinçli ve sağlam bir şekilde katılmalarına destek olabilir.

Söylemler

-Aileler, bilgi iletişim teknolojilerini sağlıklı ve bilinçli kullanmak için dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmelidir. Bu kapsamda, dijital ebeveynlik eğitimleri alarak çocuklarına doğru rehberlik edebilirler.

Aile içi sohbetler, oyunlar ve kitap okuma gibi kaliteli zaman etkinlikleri, çocukların dijital ekranlardan uzaklaşmasına ve aile bağlarını güçlendirmesine yardımcı olur. Aileler, çocuklarına dijital dışında keyif alacakları alternatif alanlar sunarak destek olabilirler.

Aileler, çocukların gelecek kaygılarını baskı unsuru olarak kullanmak yerine, onları motive eden bir destek sunarak yaklaşmalıdır. Çocukların yarınlarına yönelik endişeleri, sağlıklı bir şekilde ele alınmalıdır.

Dijital bağımlılık riskine karşı her ailenin dijital alışkanlıklarını gözden geçirip risk haritası oluşturmaları ve bu çerçevede yaşam tarzlarını güncellemeleri, çocukların sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmesine katkı sağlar.

- Aile yaşam alanlarının gerçek yaşam deneyimleri sunan, sportif etkinliklerle zenginleştirilmiş alanlar olarak düzenlenmesi, çocukların aktif sosyal alanlara erişimini artırır ve dijital bağımlılık riskini azaltır.

- Aile ziyaretleri, sosyal bağları güçlendirmenin etkili bir yoludur. Okul aile sosyal hizmet birimlerinin oluşturulması ve öğretmenlerin ailelerle etkileşimi artırarak ailelerin eğitimdeki rolünü güçlendirebilir.

- Her ailenin farklı ihtiyaçları olabileceğinden, ailelere özel destek programları geliştirilmelidir. Ailelerin sorunlarının tespit edilerek eksikliklerini giderecek özel çözümler sağlanması, onların çocuklarına daha etkili destek sunmalarını kolaylaştırır.

-Camiler, ailelerin sosyal hayatında etkin bir rol oynayarak çocuklara ve gençlere değer temelli eğitimler ve sosyal etkinlikler sunabilir. Din görevlilerinin toplumsal liderlik rollerini üstlenerek topluma katkı sağlayacak etkinliklerde bulunmaları, ailelerin sosyal hayatla olan bağını güçlendirebilir.

-Her aileye dijital yaşam ve bağımlılık konularında destek verecek danışmanlar atanması, ailelerin dijital bağımlılıkla daha bilinçli mücadele etmesine yardımcı olabilir. Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı aracılığıyla dijital danışmanların yönlendirilmesi, bu konuda toplumsal farkındalık oluşturur.

Eğitim Sistemine Yönelik Çözüm Önerileri

1. Dijital Okuryazarlık ve Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi

Dijital Okuryazarlık Eğitimi: Erken yaşlardan itibaren dijital okuryazarlık becerileri kazandırılmalıdır. Bu eğitim, teknolojinin potansiyel tehlikelerini ve faydalarını anlamaya yardımcı olurken, sağlıklı dijital alışkanlıkların gelişimini destekleyecektir.

Dijital Bağımlılıkla Mücadele Dersleri: Eğitim fakültelerinde dijital bağımlılıkla mücadeleye yönelik derslerin verilmesi, öğretmenlerin öğrencilerine bu konuda rehberlik edebilmesini sağlar. Bu tür içerikler, rehber öğretmenler için de kapsamlı bir eğitimle desteklenmelidir.

2. Dijital Detoks ve Çevrimdışı Alanlar

Teknolojiden Arındırılmış Bölgeler: Okullarda “teknolojisiz alanlar” oluşturulmalıdır. Bu bölgeler, öğrencilerin yüz yüze etkileşim kurabilmelerine, mevcut olma becerilerini geliştirmelerine ve sosyal iletişimlerini güçlendirmelerine olanak tanır.

Dijital Detoks Bilinci: Dijital detoksun bir yaşam felsefesi olarak benimsenmesi teşvik edilmelidir. Bu doğrultuda, projelerde çevrimdışı yaşam pratikleri yer bulmalı ve öğrenciler e teknoloji kullanımında denge kurmaları öğretilmelidir.

3. Sosyal Etkinlikler ve Yüz Yüze İletişim

Yüz Yüze İletişimi Güçlendirecek Etkinlikler: Okullarda sosyal faaliyetler, geleneksel oyunlar ve yüz yüze etkileşim fırsatları artırılmalıdır. Bu etkinlikler, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirerek dijital dünyadan uzaklaşmalarına yardımcı olur.

Fiziksel Aktivite Teşviki: Öğrenciler için spor, oyun ve çevrimdışı etkinlikler ön planda tutulmalı, fiziksel aktivite ile teknoloji kullanımı dengelenmelidir. Sağlam beden ve zihin gelişimi için bu etkinlikler eğitimde önemli bir yer tutmalıdır.

4. Dengeli ve Hayata Dönük Müfredat

Gerçek Yaşam Becerilerine Odaklanan Müfredat: Eğitim sisteminde not kaygısı olmayan, hayata dair beceriler kazandıran konulara yer verilmelidir. Öğrenciler kavramları hayatın içinde, pratik uygulamalarla ve sevdikleri yöntemlerle öğrenmelidir.

Dengeli Teknoloji Kullanımı: Müfredat, teknolojiye aşırı bağımlı olmamalı; geleneksel öğretim yöntemleri ile desteklenmelidir. Teknoloji sadece destekleyici bir araç olarak kullanılmalı ve geleneksel yöntemler tamamlayıcı rol oynamalıdır.

5. Sağlıklı Teknoloji Kullanımı Konusunda Bilinçlendirme

Teknoloji Kullanım Zamanları: Yapılandırılmış teknoloji kullanım zamanları belirlenmeli; eğitimde teknolojiye ayrılan sürelerin dengesi korunmalıdır. Belirli zamanlar dışında öğrencilerin çevrimdışı etkinliklere katılmaları teşvik edilmelidir.

Sağlık Etkileri Eğitimi: Aşırı teknoloji kullanımının göz yorgunluğu, uyku bozuklukları ve duruş sorunları gibi sağlık etkileri konusunda öğrencilere bilgi verilmelidir. Bu eğitim, sağlıklı bir dijital alışkanlık geliştirmelerine katkı sağlar.

6. Değerler ve Sosyal Medya Bilinci

Değerlerin Önemi ve Öğrencilerin Kendi Değerlerini Keşfetmesi: Öğrenciler, kendi önem verdikleri değerleri keşfetmeleri için desteklenmelidir. Bu, öğrencilere kendi değerleri doğrultusunda hedefler belirlemeleri için yardımcı olur.

Sosyal Medya Bilinci ve Dijital Farkındalık: Sosyal medya kullanımı hakkında farkındalık kazandırılmalı; “kullanmak” ile “kullanılmak” arasındaki fark öğrencilere anlatılmalıdır. Dijital yaşamın tehlikeleri ve avantajları hakkında bilinçlendirme yapılmalı, öğrencilerin sosyal medyada güvenli bir şekilde var olmaları sağlanmalıdır.

7. Ebeveyn Katılımı ve Destek

Ebeveynlerle İş Birliği: Okulun teknoloji politikaları konusunda ebeveynlerle düzenli iletişim kurulmalı ve aileler evde benzer sınırları koymaya teşvik edilmelidir. Ebeveynler için düzenlenecek seminer ve atölye çalışmaları, çocukların teknoloji kullanımı konusunda daha bilinçli bir rehberlik sunmalarını sağlar.

Geri Bildirim Mekanizması: Okulun teknoloji politikaları hakkında öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynlerden geri bildirim alacak mekanizmalar kurulmalıdır. Bu, eğitim sisteminin ihtiyaçlar doğrultusunda güncellenmesine olanak tanır.

8. Bağımlılık ve Psikolojik Destek

Bağımlılığın Erken Teşhisi ve Rehberlik: Okullarda bağımlı öğrencilerin tespiti ve bağımlı olmayan öğrenciler için önleyici rehberlik çalışmaları yapılmalıdır. Bu süreçte rehber öğretmenlerin bağımlılıkla mücadele konularında yetkinlik kazanması sağlanmalıdır.

Psikolojik Destek ve Danışmanlık: Teknoloji bağımlılığı gibi konularda mücadele eden öğrenciler için psikolojik destek sağlanmalı, sorunlu alışkanlıklar geliştirme riski olan öğrencilere danışmanlık verilmelidir.

Görüşler

- Öğrencilere küçük yaşlardan itibaren dijital okuryazarlık ve bilinçli teknoloji kullanımı kazandırılmalı, bu eğitimler rehberlik faaliyetleriyle desteklenmelidir. Eğitim fakültelerine dijital bağımlılıkla mücadele konularında dersler eklenerek öğretmen adaylarının bu konudaki yetkinlikleri artırılabilir.

Okullarda Bilişim Yaşam Kulüpleri kurulmalı ve her okulda dijital yaşam risk haritası çıkarılarak bağımlı öğrenciler için rehabilitasyon, diğer öğrenciler içinse önleyici rehberlik çalışmaları yapılmalıdır. Bu, dijital bağımlılık riskini azaltacak ve öğrencilerin dijital becerilerini güvenli bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Okullarda geleneksel oyunlar ve yüz yüze etkileşim fırsatları sağlayan etkinliklerle ders dışı zamanların nitelikli hale getirilmesi sağlanmalıdır. Bu etkinlikler, öğrencilerin sosyal becerilerini güçlendirecek ve dijital dünyaya olan bağımlılıklarını azaltacaktır.

- Eğitim müfredatına not kaygısı olmaksızın gerçek yaşam becerileri ve değerler eğitimi eklenmeli, öğrenciler bu derslerde kavramların günlük hayattaki önemini öğrenerek bilinçlenmelidir. Bu dersler, metaforlar ve yaratıcı yöntemlerle verilerek öğrencilerin ilgisini çekebilir.

- Cinsellik ve bağımlılık gibi konuların reddi, bu sorunların ortadan kalkmasını sağlamaz. Bu nedenle, eğitim sisteminde bu konuların sağlıklı, bilimsel ve kültürel değerlere uygun bir şekilde konuşulması sağlanmalı, öğrencilere doğru bilgi sunulmalıdır.

- Öğrencilerin içlerindeki değerleri keşfetmelerini sağlayacak eğitim yöntemleri benimsenmelidir. Öğrencilerin sahip oldukları değerleri açığa çıkaran ve onları kişisel gelişimlerinde destekleyen bir eğitim modeli geliştirilmelidir.

- Dijital detoks temel bir yaşam felsefesi olarak öğrencilere öğretilmeli, okullarda belirli alanlarda teknolojisiz bölgeler oluşturulmalıdır. Bu sayede öğrenciler çevrimdışı yaşama pratik yapma fırsatı bulacak, yüz yüze etkileşimleri artacaktır.

- Okullarda belirli saatlerde teknoloji kullanımı yapılandırılmalı ve diğer zamanlarda öğrenciler çevrimdışı etkinliklere yönlendirilmelidir. Müfredat, teknolojiye bağımlı olmadan, geleneksel öğretim yöntemleriyle dengeli bir şekilde planlanmalıdır.

Okullar, teknoloji politikaları hakkında ebeveynlerle düzenli iletişimde olmalı ve onları çocuklarının teknoloji kullanımı konusunda bilinçlendirmelidir. Ebeveyn katılımını artırmak için atölye çalışmaları veya seminerler düzenlenmelidir.

Teknoloji kullanımını dengelemek amacıyla okullarda fiziksel aktiviteler teşvik edilmeli, öğrenciler için spor, oyun ve çevrimdışı etkinlikler artırılmalıdır. Ayrıca, öğrencilere aşırı teknoloji kullanımının fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgi verilmelidir.

Teknoloji bağımlılığı veya problemli teknoloji kullanımı yaşayan öğrencilere yönelik psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri sağlanmalı, öğrencilerin bu konuda yardım alabilecekleri bir ortam oluşturulmalıdır.

Okullar, öğrencilere, öğretmenlere ve ebeveynlere teknoloji politikaları hakkında geri bildirimde bulunabilecekleri bir platform sunmalı, aşırı teknoloji kullanımının göz yorgunluğu, uyku bozukluğu ve postür sorunları gibi sağlık riskleri hakkında bilgi vermelidir.

Mekanlara ve Kurumlara Yönelik Çözüm Önerileri

1. Şehir İmarı ve Mahalle Aidiyetini Güçlendirme

Hobilere ve Spora Uygun Alanlar: Şehir planlamasında hobi ve spor alanlarının artırılması, bireylerin ilgi alanlarına uygun aktivitelere kolayca erişim sağlamalarını destekler. Bu tür alanlar, mahalleye aidiyet duygusunu güçlendirir ve bireylerin davranışsal bağımlılıklar geliştirmesini önleyebilir.

Mahalleye Uygun Sosyal Alanlar: Mahallelerde çocuklar, gençler ve yetişkinler için sosyal alanlar oluşturularak, bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirmesi sağlanabilir. Sosyal

etkileşimlerin teşvik edilmesi, bireylerin yalnızlık hissini azaltırken toplumsal dayanışmayı artırır.

2. Çocuklar İçin Eğlenceli ve Güvenli Alanların Artırılması

- **Çocuk Oyun Alanları:** Lokanta, kafeterya gibi sosyal mekanlarda çocuklar için özel oyun alanları oluşturulmalıdır. Bu alanlar, ailelerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirebilmeleri ve çocukların eğlenceli bir şekilde vakit geçirmelerini sağlar.

- **Aile ve Çocuk Dostu Mekanlar:** Çocukların güvenle vakit geçirebileceği alanlara sahip olan mekanlar, ailelerin çocuklarıyla dışarıda zaman geçirmesini kolaylaştırır. Çocuk dostu alanlar, ailelerin sosyal yaşamda daha aktif olmalarını destekler.

3. Öğrenci Kulüpleri ve Sosyal Etkinlikler

- **Öğrenci Kulüplerinin Artırılması:** Öğrenci kulüplerinin sayısı artırılmalı ve zorunlu eğitim programlarıyla desteklenmelidir. Öğrenci kulüpleri, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, ilgi alanlarına göre etkinlikler yapmalarına ve sosyalleşmelerine olanak sağlar.

- **Eğitim ve Bilinçlendirme Programları:** Öğrenci kulüplerinde zorunlu eğitim programları düzenlenerek dijital okuryazarlık, bağımlılıkla mücadele, sağlıklı yaşam gibi konularda bilgilendirici etkinlikler yapılabilir. Bu programlar, öğrencilerin kendilerini geliştirmelerine ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olur.

4. Yavaşlama Kültürünün Yaygınlaştırılması

- **Yavaşlama Kültürü:** Dijital yaşamın oluşturduğu hız ve haz kültürüne karşı, yavaşlama kültürü toplumda teşvik edilmelidir. Bu, insanların hem sosyal ilişkilerinde hem de günlük hayatlarında daha bilinçli ve sakin bir yaklaşım benimsemelerine katkı sağlar.

- **Doğal ve Sakin Alanlar Oluşturulması:** Şehirlerde parklar, bahçeler ve yeşil alanlar gibi sakin ortamlara yer verilmesi, bireylerin hızdan uzaklaşarak doğada vakit geçirmelerini sağlar. Doğal alanlar, stresin azalmasına, huzurun artmasına ve bireylerin manevi yönlerine odaklanmalarına olanak tanır.

5. Dijital Bağımlılıkla Mücadelede Destekleyici Mekanlar ve Programlar

- **Dijital Risk Farkındalığı ve Bilinçlendirme Programları:** Kamuya açık mekanlarda dijital bağımlılıkla mücadele ve dijital riskler konusunda bilinçlendirme programları düzenlenebilir. Ailelere ve gençlere yönelik bu tür etkinlikler, dijital dünyaya daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olur.

- **Çevrimdışı Etkinlik Alanları:** Parklar, sosyal merkezler, kütüphaneler gibi mekanlarda dijital cihazlardan uzak kalmayı teşvik eden etkinlik alanları oluşturulabilir. Bu alanlar, bireylerin çevrimdışı etkinliklerde bulunarak sosyal becerilerini geliştirmelerine ve dijital bağımlılıktan uzaklaşmalarına katkıda bulunur.

Görüşler

- *Şehirde spor, sanat ve çeşitli hobilere uygun alanlar oluşturulmalıdır. Mahallelerde aidiyeti artıracak bu sosyal ortamlar, insanların ilgi alanlarına yönelmesini teşvik ederken davranışsal bağımlılıkları da azaltmaya katkı sağlayacaktır.*

- *Lokanta, kafe gibi sosyal mekanlarda çocuk oyun alanları oluşturularak ailelerin çocuklarıyla kaliteli vakit geçirmesi desteklenmelidir. Bu alanlar, ailelerin sosyal etkileşimlerini artırırken çocuklar için güvenli oyun alanları sağlar.*

- Okullarda ve üniversitelerde öğrenci kulüpleri artırılmalı ve çeşitli sosyal etkinlikler düzenlenmelidir. Bu kulüpler, gençlerin yeteneklerini geliştirmelerine ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine katkı sağlayacaktır. Zorunlu eğitim programlarıyla öğrenci kulüpleri üzerinden temel konularda bilinçlenme sağlanabilir.

- Dijital dünyanın hız kültürü yerine, yavaşlama kültürünün topluma kazandırılması önemlidir. İnsanlar, yavaş ve derin ilişkiler geliştirdikçe dijital dünya etkilerinden arınabilirler. Yavaşlama kültürü ibadet hayatı, sosyal ilişkiler ve günlük yaşamın daha kaliteli hale gelmesini destekler.

Toplum merkezleri, kütüphaneler, parklar ve spor merkezleri gibi güvenli ve teknolojiyle sınırlandırılmış alanlar oluşturulmalıdır. Bu mekanlar, insanlara dijital dünyadan uzaklaşarak sosyalleşme ve aktivitelere katılma fırsatı sunar.

Bazı restoranlar, kafeler ve kamusal alanlar, teknoloji kullanımı sınırlı “dijital detoks” alanları olarak tasarlanabilir. Bu alanlarda dijital cihaz kullanımı sınırlandırılarak, ziyaretçilerin yüz yüze iletişim kurmaları ve sosyal etkileşim yaşamaları teşvik edilebilir.

Toplum merkezleri, sivil toplum kuruluşları ve diğer yerel organizasyonlar aracılığıyla dijital bağımlılıkla mücadeleyle yönelik eğitim ve farkındalık programları düzenlenmelidir. Bu programlar, bireylerin teknoloji bağımlılığına karşı daha dirençli hale gelmelerini sağlar.

Topluma Yönelik Çözüm Önerileri

1. Pornografi Bağımlılığı ve Cinsel Eğitim

• **Pornografi Bağımlılığına Karşı Kamu Bilinçlendirmesi:** Pornografi bağımlılığı konusunda toplumun bilinçlendirilmesi ve bu konunun ciddiye alınması gerekmektedir. Bu konuda araştırmalar artırılmalı ve topluma yönelik eğitim programları oluşturulmalıdır.

• **Yaşına Uygun Cinsel Eğitim:** Çocuklara yaşlarına uygun bir şekilde cinsel eğitim verilmesi, sağlıklı cinsel gelişim açısından önemlidir. Cinsel eğitim programları, pornografi bağımlılığı gibi sorunlara karşı önleyici bir rol oynayabilir ve gençlerin doğru bilgiye ulaşmasını sağlar.

2. Cinsel Kimlik ve Hormonal Sağlık Konusunda Bilinçlendirme

• **Cinsel Kimlik Karmaşası Konusunda Bilgilendirme:** Cinsel kimlik karmaşasına dair damgalamaların önüne geçilmesi ve toplumun doğru bilgilendirilmesi gerekmektedir. Cinsel gelişim ve hormonal bozukluklar konusunda erken müdahalenin önemine dair farkındalık yaratılmalıdır.

• **Toplumsal Destek ve Bilinçlendirme Programları:** Cinsel kimlik konularında damgalamayı azaltmak amacıyla toplumda bilgilendirme kampanyaları düzenlenmeli, bireylerin sağlıklı gelişim süreçleri hakkında farkındalık kazanmaları sağlanmalıdır.

3. Toplum Sağlığı Araştırmaları ve Enstitü Kurulması

• **Toplum Geneline Yönelik Çok Boyutlu Araştırmalar:** Toplum genelinde kapsamlı araştırmalar yapılmalı ve bu araştırmalar toplumsal sorunların çözümüne yönelik veri sağlamalıdır. Bu tür çalışmaların yürütülmesi için bir enstitü kurulması önemlidir.

• **Müdahale Programları ve Kamu Spotları:** Toplumsal sorunlara yönelik müdahale programları ve kamu spotları hazırlanarak topluma sunulmalıdır. Bu tür çalışmalar, toplum genelinde bilinçlenmeye katkıda bulunur ve toplumsal sağlığı destekler.

4. Yerel Teknolojilerin Geliştirilmesi ve Kontrolü

- **Milli Teknolojilerin Geliştirilmesi:** Yerel kontrol sistemleriyle desteklenen milli teknolojilerin geliştirilmesi toplumun dijital bağımsızlığını artırır. Bu tür sistemlerin yerel ihtiyaçlara göre uyarlanması, dijital güvenlik açısından önemlidir.
- **Milli Yazılım ve Dijital Güvenlik:** Yerli yazılımlar ve güvenlik sistemleri, toplumun dijital güvenliğini sağlamak için kritik bir rol oynar. Bu alanda destekleyici politikalar oluşturulmalı ve milli teknoloji kullanımı teşvik edilmelidir.

5. Toplum Sağlığı ve Algı Yönetimi Birimi Kurulması

- **Toplum Sağlığı Birimi:** Toplum sağlığı ve toplumsal algıyı koruma amacıyla kapsamlı çalışmalar yapacak bir birim oluşturulmalıdır. Bu birim, toplum sağlığını ve psikolojik iyi oluşu destekleyecek eğitim, araştırma ve müdahale programları hazırlamalıdır.
- **Algı Yönetimi ve Bilinçlendirme Çalışmaları:** Toplum sağlığını koruma birimi, toplumsal algıyı yönetmek ve güvenli bir ortam sağlamak için kamuoyuna yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapmalıdır. Bu, toplumu olumsuz etkileyen yanlış bilgilendirme ve manipülasyonlara karşı koruma sağlar.

Görüşler

- Pornografi bağımlılığı konusunda toplum bilinçlendirilmesi ciddiye alınmalı, bu konuda araştırmalar ve gözlemler artırılmalıdır. Çocuklara yaşlarına uygun cinsel eğitim sağlanarak, pornografi gibi zararlı içeriklerin etkilerini önleyici çalışmalar yapılmalıdır. Bu eğitimler, çocukların sağlıklı bir cinsel gelişim süreci geçirmelerine katkıda bulunur.
- Cinsel kimlik karmaşası ve hormonal bozukluklar konusunda toplumda büyük bir damgalama söz konusu olduğundan, bu konular hakkında doğru bilgilendirme yapılmalıdır. Cinsel gelişim konusundaki farkındalığın artırılması ve erken müdahalenin öneminin vurgulanması, toplumun bu konuda daha bilinçli ve duyarlı hale gelmesine katkı sağlayacaktır.
- Toplumsal sorunlara yönelik çok boyutlu bir araştırma enstitüsü kurulmalı ve burada toplum geneliyle ilgili müdahale programları hazırlanmalıdır. Ayrıca, toplum bilincini artırmak amacıyla bağımlılık ve cinsel eğitim gibi konular hakkında kamu spotları hazırlanarak yaygınlaştırılmalıdır.
- Dijital bağımlılık ve güvenlik konularında, milli teknolojilerin ve yazılım sistemlerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Bu teknolojiler, yerel kontrol sistemleri ile desteklenerek toplumun dijital dünyada daha güvenli bir ortamda varlık göstermesine katkıda bulunabilir.
- Toplum sağlığını ve algıyı korumak amacıyla bağımlılık, cinsel sağlık ve dijital güvenlik gibi konularda eğitim ve farkındalık sağlayacak bir birim kurulmalıdır. Bu birim, toplumu koruyucu programlar ve bilinçlendirme çalışmaları yürüterek toplum genelinde sağlıklı alışkanlıkların oluşmasını destekleyebilir.

Oyun Bağımlılığına Yönelik Çözüm Önerileri

1. Oyun Saatleri ve Sağlıklı Kullanım Alışkanlıkları

Oyun Saatlerinin Sınırlandırılması: Oyunların belirli bir süreyi aşması bağımlılık riskini artırabilir. Bu nedenle, çocukların oyun oynama sürelerine sınırlar getirilmelidir. Ebeveynler, çocuklarının günlük oyun süresini kontrollü bir şekilde yönetmeli ve sağlıklı bir kullanım alışkanlığı geliştirmelerine yardımcı olmalıdır.

Dijital Oyunlar Yerine Alternatif Oyunlar: Dijital oyunların yanı sıra zeka ve eğitsel oyunlar gibi alternatif etkinlikler sunarak, çocukların dijital bağımlılıktan uzaklaşmalarına

yardımcı olunabilir. Bu oyunlar, çocukların bilişsel gelişimini desteklerken sosyal etkileşimlerini de artırır.

2. Ebeveyn Katılımı ve Bilinçlendirme

Ebeveynlerin Oyunlara Katılımı: Ebeveynler, çocuklarıyla birlikte oyun oynayarak güçlü bir bağ kurabilir. Dijital oyunlar yerine ebeveynlerin çocuklarıyla oynayabileceği grup oyunları ve aktiviteler, çocukların aile ile vakit geçirme alışkanlığını güçlendirebilir.

Arkadaş Çevresi ve Sosyal Kontrol: Dijital oyunlar sıklıkla grup temelli olduğundan, çocukların bu oyunlar aracılığıyla kurduğu arkadaşlık ilişkileri ebeveynler tarafından takip edilmelidir. Ebeveynler, çocuklarının arkadaş çevresi hakkında bilgi sahibi olmalı ve gerektiğinde destekleyici bir rehberlik sağlamalıdır.

3. Sağlıklı Dopamin Yönetimi ve Terapi Programları

Dopamin İlişisini Yönetme: Oyun bağımlılığında beyin dopamin salınımı önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların arkadaş ilişkilerini güçlendirme ve sağlıklı oyun alışkanlıkları kazandırma yoluyla dopaminin doğal yollardan artması sağlanmalıdır.

Bilinçlendirme ve Terapi Programları: Çocuklara ve ebeveynlere sağlıklı dijital kullanım konusunda bilinçlendirme yapılmalı ve oyun bağımlılığına yönelik terapi programları düzenlenmelidir. Oyun bağımlılığına dair somut örnekler üzerinden çözümler sunmak, çocukların farkındalığını artırabilir.

4. Gençler İçin Kendini İfade Alanları Oluşturulması

Kendini Gösterme ve Adalet Anlayışı: Gençlerin kendilerini gösterebilecekleri ve emeklerinin karşılığını alabilecekleri alanlar oluşturulmalıdır. Dijital oyun bağımlılığı yerine gençlerin ilgi alanlarına uygun aktivitelerle ilgilenmeleri sağlanarak özgüvenleri ve sosyal becerileri desteklenebilir.

Bağımlılık Eğitimi Dersleri: Okullarda bağımlılıkla mücadele eğitimi verilerek gençlerin oyun bağımlılığı konusundaki farkındalığı artırılabilir. Bu eğitimlerde sağlıklı alışkanlıkları, bağımlılık belirtileri ve başa çıkma yolları hakkında bilgiler verilmelidir.

5. Dijital Oyun İçeriklerinin Kontrolü ve Subliminal Mesajlara Karşı Önlemler

Dijital İçerik Kontrolü ve Devlet Destekli Düzenlemeler: Devletin dijital oyun içeriklerine yönelik bir kontrol mekanizması geliştirmesi gerekmektedir. Bu sayede, çocukları olumsuz etkileyebilecek subliminal mesajlar ve şiddet içerikli oyunlar denetlenebilir.

Analitik Düşünme Eğitimi: Çocuklar ve velilere analitik düşünme becerileri kazandırılmalı ve dijital oyunların içeriklerine karşı daha dikkatli olmaları sağlanmalıdır. Okullarda bu konuyu kapsayan dersler verilerek çocukların bilinçli oyun tercihi yapmaları teşvik edilmelidir.

6. Toplumsal Farkındalık ve Bilgilendirme Çalışmaları

Kamuya Yönelik Bilgilendirme: Oyun bağımlılığı kavramı toplumun anlayabileceği ve kabul görecektir şekilde sunulmalı, toplumsal farkındalık artırılmalıdır. Bu konuda düzenlenecek kamu spotları, ebeveynlerin ve çocukların bilinçlenmesine katkıda bulunabilir.

Ailelerin Bilinçlenmesi: Ebeveynler, çocuklarının oyun bağımlılığı konusunda bilinçlendirilmeli ve evde dijital oyun alışkanlıklarını sağlıklı bir düzeyde tutmaları için destek almalıdır. Ebeveyn atölyeleri veya seminerleri düzenlenerek ailelere oyun bağımlılığı ve sağlıklı dijital kullanım hakkında bilgiler sunulabilir.

Görüşler

- Dijital oyun bağımlılığı beynin dopamin sistemini etkilediği için, oyun oynama alışkanlıkları bağımlılık seviyesine ulaşmadan önce bilinçli bir şekilde yönlendirilmelidir. Çocuklara oyunların sağlıklı bir şekilde kullanımı öğretilmeli, gerektiğinde pedagog ve psikolog desteği ile desteklenmelidir.
 - Gençlerin kendilerini gösterebilecekleri ve başarılarını sergileyebilecekleri alanlar oluşturulmalıdır. Bu alanlarda, çocuklara emeklerinin karşılığını aldıkları ve adaletin sağlandığı bir ortam sunulmalıdır. Okullarda bağımlılık önleyici eğitimler verilerek çocukların farkındalığı artırılabilir.
 - Çocukların ve ebeveynlerin oyun içeriklerinde subliminal mesajlara karşı dikkatli olmaları için analitik düşünce becerileri kazandırılmalıdır. Bu konuda okullarda bilinçli teknoloji ve medya okuryazarlığı dersleri verilerek oyunların olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir yaklaşım benimsenebilir.
 - Dijital oyun bağımlılığını önlemek için oyun saatleri belli sınırlar içinde tutulmalıdır. Ebeveynler çocuklarının oyun saatlerini izlemeli ve aşırıya kaçmamaları için sınır koymalıdır. Ayrıca, devletin dijital oyun içeriklerine yönelik kontrol mekanizmaları geliştirerek çocuklar için zararlı içerikleri denetlemesi gerekmektedir.
- Ebeveynler, çocuklarıyla birlikte oyun oynayarak hem sağlıklı bir bağ kurabilir hem de çocukların oyun arkadaşlarını gözlemleyebilir. Bu ortak oyun etkinlikleri, aile bağlarını güçlendirir ve dijital oyunlara duyulan bağımlılığı azaltır.
- Dijital oyunlara alternatif olarak zeka ve eğitsel oyunlar sunulmalıdır. Bu oyunlar, çocukların bilişsel gelişimini desteklerken dijital oyun bağımlılığını azaltmada etkili olabilir.
- Çocukların arkadaş çevresinde bilinçli seçimler yapmaları ve sosyal etkileşimlerinde dikkatli olmaları için rehberlik edilmelidir. Dijital oyunlar üzerinden kurulan arkadaşlıklar ebeveynler tarafından izlenmeli, çocukların sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları teşvik edilmelidir.
 - Oyun bağımlılığı ve zararları hakkında yapılan çalışmalar, halkın kolayca anlayabileceği ve hoş karşılayacağı bir dille sunulmalı, bu konuda topluma yönelik farkındalık kampanyaları düzenlenmelidir.

KAYNAKÇA

- Afshan, N., Benerji, T., Parvathaneni, K. M., Kodali, M., & Bodepudi, S. (2023). Adult ADHD and internet addiction among undergraduate medical college students. *IP Indian Journal of Neurosciences*, 9(1), 29–35. <https://doi.org/10.18231/j.ijn.2023.006>
- Arbabisarjou A, Gorgich EAC, Barfroshan S, Ghoreishinia G. (2016). The association of internet addiction with academic achievement, emotional intelligence and strategies to prevention them from student's perspectives. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(1), 1646–1656.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kurami ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 198-210.

- Chen, Y., & Gau, S. S. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journal of Sleep Research*, 25(4), 458–465. <https://doi.org/10.1111/jsr.12388>
- Dağ, A. (2025). Jean Baudrillard'ın Teknoloji Felsefesi Ve Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijitalleşme, Yapay Zekâ (Yz) Ve Transhümanizm. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (42), 351-374.
- Ding, K., & Li, H. (2022). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Ersoy, M., & Şahbaz, A. F. (2023). Digital game addiction and children. In *Handbook of research on perspectives on society and technology addiction* (pp. 298-317). IGI Global.
- Jamil, A. L. N., Anas, N., Ahmat, A. C., & Aziz, N. H. (2022). The Concept of Digital Addiction on Muslim Community in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(4), 933–942. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i4/13147>
- Karaca, A., Demirci, N., Caglar, E., & Konsuk Unlu, H. (2021). Correlates of Internet addiction in Turkish adolescents. *Children and Youth Services Review*, 126, 106050. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106050>
- Kausar, N., Sonia, S., & Mazhar, M. (2022). Internet addiction and emotional behavioral problems among adolescents. *Pakistan Journal of Social Research*, 04(01), 621–628. <https://doi.org/10.52567/pjsr.v4i1.928>
- Kılıç, T. (2013). Bireysel ve kolektif yeterlilik süreci, belirleyicileri ve sonuçlarına ilişkin bir model önerisi (Doctoral dissertation, Balıkesir University (Turkey)).
- Korkmaz, S., & Mehmedoğlu, A. U. (2018). Dindarlık, siber zorbalık ve problemli internet kullanımı ilişkisine dair nicel bir araştırma. *Dini Araştırmalar*, 21(53 (15-06-2018)), 35-54.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Özevci, G., Ceyhan, B., & Atakır, K. (2021). Artan cep telefonu kullanımının insan sağlığı üzerine etkileri. *Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi*, 4(2), 80-93.
- Öztemel, K., & Traş, Z. (2023). Adapting the digital addiction scale for children to Turkish culture: A validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 176-183. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2023.23008>
- Relva, I., Monteiro, A. P., Costa, B., & Simões, M. (2023). Digital Game Addiction: Research About Children and Adolescents. In *Handbook of Research on Perspectives on Society and Technology Addiction* (pp. 328-343). IGI Global.
- Şahin, C., & Günüş, S. (2020). Davranışsal bağımlılığa ve teknoloji bağımlılığına bir bakış. In C. Şahin & S. Günüş (Eds.), *Teknoloji bağımlılıkları* (ss. 1-26). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Shrivastava, A., Sharma, M. K., & Marimuthu, P. (2017). Internet addiction at workplace and it implication for workers life style: Exploration from Southern India. *Asian Journal of Psychiatry*, 32, 151–155. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.11.014>

Şirin, H., & Ketrez, G. (2023). Digital Addiction and Its Reflections on the Individual and Society. In *Handbook of Research on Perspectives on Society and Technology Addiction* (pp. 250-264). IGI Global.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2024*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-%28BT%29-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492>

Umut Vural (2025). <https://umutvural.com/>

Volchegorskaya, E. Y., Shishkina, K. I., Frolova, E. V., & Zhukova, M. V. (2022). Risks of digital addiction in primary school children. *Perspectives of Science and Education*, 58(4), 355–368. <https://doi.org/10.32744/pse.2022.4.21>

Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 102501. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>

MASA 3

CİNSEL KİMLİK KARMAŞASININ SOSYAL VE SİYASAL BAĞLAMLARI

Prof. Dr. Abdullah İNCE³

Doç. Dr. Mehmet Fatih GÜLOĞLU⁴

GİRİŞ

Cinsiyet, cinsellik, toplumsal cinsiyet, cinsel kimlik, cinsel yönelim ve cinsiyet değiştirme gibi birçok kavram 20. yüzyıl boyunca tıp ve psikiyatrinin inceleme alanında, ilerleyen süreçlerde sosyal bilimlerin bütününde tartışma konusu haline gelmiştir. Cinsiyete yönelik kavramların çeşitliğinin nedeni cinsiyeti belirginleştiren niteliklerin çoğullaşması; erkeği erkek, kadını kadın kılan şeyin ne olduğuna yönelik cevapların çeşitlenmesidir. Biyolojik niteliklerin sınırlı olduğuna dair temel düşünce modern dünyada ‘acaba farklı cinsiyetler inşa edilebilir mi?’ sorusunun doğmasına yol açmıştır. Bu tarz tartışmalarda en önemli sav biyolojik niteliklerin cinsiyeti belirlemede yetersiz olduğu düşüncesidir. Bu aslında realizm ile idealizm arasındaki ayrım ile de ilintilidir. Başka bir deyişle ‘dünya kurgulanan bir şey midir? Yoksa bizim dışımızda mı cereyan eder?’ soruları bu tartışmaları derinleştirmektedir. Cinsiyetin, idealist bir perspektif açısından inşa edilen bir şey olduğu, realist bir perspektif açısından biyolojik temelli olduğu öne sürülebilir. Ancak cinsiyetin bu zeminde ele alınması da sorunlar yaratmaktadır. Örneğin tek tanrılı dinlere inananlar cinsiyetin kavramsal olduğunu ve ‘şeylerin’ fani olduğu ve aslında gerçeklik taşımadığını düşünmektedirler. Ama toplumsal cinsiyet tartışmalarında realist pozisyonu benimseyenler de bu kesimlerdir. Ayrıca bu meseleye teolojik ve epistemolojik perspektiften yaklaşmak ciddi tartışmaları beraberinde getirmektedir. Peki hem muhafazakâr ve dindar olup hem de biyolojik temelli bir cinsiyet savunusu mümkün müdür? Bu soruya cevap vermek bu çalıştayın çizmeye çalıştığı yol haritasıdır.

İnsan topraktan yaratılmış bir varlık olmakla birlikte bir ruha da sahiptir. Başka bir deyişle insan maddi olarak organları olan ve manevi olarak da bir ruhu, imanı, akli olan bir varlıktır. İslam, insanı “hem... hem de” kalıbı ile takdim eder. İnsanın erkek ya da kadın olarak yaratılması onun imtihanının bir parçasıdır. Hucurat (49/13) Suresinde “Ey insanlar! Şüphesiz sizi bir erkek ile bir dişiden yaratmış...” buyurulmaktadır. Bu ayette ifade edildiği gibi Allah insanı bir erkek ve bir dişiden yaratmıştır. Bu durum ilahi dinlerin bütünü için de aynıdır. Ancak çağımızda kadim gelenekten uzaklaşan, insanı farklı okumalara tabi tutarak onun hem maddi hem de manevi bir varlık olduğunu anlamakta zorlanan/kabullenemeyen zihin yapısı üçüncü bir cinsiyet inşa etmektedir. Bu bakış açısı insan yaratılışını ifsad eden ideolojik bir girişimdir.

Yeni bir cinsiyet üretme çabası, insana yönelik bütüncül bakışı kaybetmekle yakından ilgilidir. Diğer bir deyişle dünya ve ahiret, madde ve ruh, varlık ve değer gibi konularda dengeden uzaklaşan modern insan biyolojik yaratılışı yeterli bulmaksızın kendisi yeni bir cins inşa etmek istemektedir. Halbuki ilahi mesaj insanın dengeli bakışa sahip olmasını ister. Kur’an-ı Kerim “Allah’ın sana verdiğiinden âhiret yurdunu kazanmaya bak ve dünyadan nasibini unutma!” (Kasas 28/77) ifadesiyle bu duruma dikkat çekmektedir. Cinsiyeti çeşitlendirmeye yönelik teşebbüsler bu dengeyi sarsmaya yönelik girişimlerdir. Bu sebeple

³ Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Sosyolojisi.

⁴ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü.

bugün cinsiyeti ile sorun yaşayan kişilerin, psikolojik ya da çevresel sebeplerle bu denge durumundan uzaklaşarak bir karmaşa ya da çözümsüzlük içinde olduğu söylenebilir. Bu çalıştayda bu konu ‘cinsel kimlik karmaşası’ olarak ifade edilmiştir.

Bazı bireylerin yaşadığı bu karmaşanın toplumsal ve siyasal boyutları var mıdır? Varsa nelerdir? Bu masada, cinsel kimlik karmaşasının bireysel ve toplumsal nedenleri, bunlara yönelik eleştiriler, cinsel kimlik karmaşasının (CKK) çözümü için atılması gereken adımlar ve gelecek projeksiyonları masaya yatırılmıştır. İlerleyen kısımlarda bunlara dönük ayrıntılı bir analitik sonuçlar ve yansımalar ele alınmaktadır.

Cinsel kimlik konusunu inceleyebilmek için öncelikle cinsiyet ve bununla ilişkili kavramların açıklamasına ihtiyaç vardır. Metnin bu kısmında cinsiyet konusu ve onunla ilişkili temel kavramlar tanımlanmıştır.

1. Cinsiyet

Sosyolojik olarak cinsiyet insanın biyolojik niteliğini ifade etmektedir (Giddens, 2008: 505). İnsan vücudu Er(kek) ve dişi olmak üzere iki formda var olur (Vatandaş, 2011: 36). Cinsiyet kelimesi İngilizce’de ‘sex’ olarak ifade edilmekte ve ‘biyolojik cinsiyet’ anlamına gelmektedir. Arapça’da ‘cns’ kökünden türemiş olup ‘aynı cinsten olma’ anlamına gelmektedir. Mensup olmayı ifade eder. Bu anlamda erkek cinsinden olan ve dişi cinsinden olan şeklinde bir ifade ile erkekliğe mensup, dişiliğe mensup anlamında ifade edilebilir. Biyolojik bir bozukluk olarak bazen hermafrodit (çift cinsiyetli) olma durumları da söz konusu olup bunlar ‘hünsa’ olarak ifade edilmektedir. Cinsiyet, anatomik, biyolojik ve genetik farklılıkları ifade eder ve bedensel özellikleri tanımlar. Bu bağlamda, cinsiyet bedeninin bir niteliğidir. Cinsiyet, erkek ya da kadın olarak dünyaya gelmek şeklinde tanımlanabilir. Üstelik, bu durum bizim tercihlerimizle ilgili değildir; doğum ya da ölüm gibi, doğal bir olgudur.

Cinsiyet toplumsal yaşamda bir sınıflandırma ürettiğinden rol çeşitliliğini de üretir: Erkek ve kadın. Başka bir deyişle erkek ve kadın rolleri toplumsal yaşamda bizleri toplumsal örgütlenme içinde tasnif eder. Böylece doğumdan sonraki yaşamı sahip olduğumuz cinsiyet belirler (Savran, 2009). Bu bağlamda, erkek ve kadınların rolleri birbirinden farklı nitelikler gösterir. Biyolojik cinsiyet, aynı zamanda bireylerin kimliklerini de şekillendirir. Başka bir deyişle, bireylerin sosyal rolleri, cinsiyetlerine dayalı olarak inşa edilir ve cinslerden bu rollerine uygun eylemler sergilemeleri beklenir. İnsanlar cinsiyetlerini tanıdıkça, cinslerin birbirinden nasıl ayrıldığını ve ayrılmaları gerektiğini düşünmeye başlarlar. Bu, cinsel önyargılarla ilgili inançları şekillendirir (Vatandaş, 2011: 32). Bu durumda, cinsiyet aynı zamanda kültürel bir anlam taşır.

Gerek bugün gerekse geçmişte toplum, iş bölümü ve cinsiyet tasnifi üzerine yapılaşmıştır. Dolayısıyla cinsiyet, kültürel bir kategori olarak anlam yüklüdür. Toplumsal yaşamda yeni doğan bireyler sahip olduğu cinsiyete göre farklı normlara tabi tutulur ve cinsiyetine göre onlardan beklenti farklılaşır. Erkek çocuğa farklı oyunlar öğretilirken, kız çocuklara farklı oyunlar öğretilmektedir. Aynı zamanda kullandıkları dil veya jargonlar da farklılaşmaktadır. Böylece bir kimlik inşası, kültürel kodların aktarımı cinsiyet temelinde inşa edilir. Elbette cinsiyetin nasıl algılandığı ve yorumlandığı farklı kesimlerce farklı şekillerde ele alınmıştır. Bu nedenle cinsiyet ile toplumsal cinsiyet arasında bir ayrım yapma yoluna gidilmiştir.

2. Toplumsal Cinsiyet

Cinsiyete ait nitelikleri tanımlamada biyolojik temele dayalı bakış yetersiz bulanlar cinsiyetin oluşumunda toplumsalın belirleyici olduğunu vurgulamak için ‘gender’ kavramını geliştirmişlerdir. ‘Gender’ kelimesi ‘doğurmak, doğmak’ fiili olan ‘gene’den türetilmiştir (Online Etymology Dictionary). 21. Yüzyıldan itibaren kelimeye toplumsal nitelikler

vurgusu eklemlenmiştir. 1980’lerden itibaren de ‘toplumsal cinsiyet’ anlamında kullanılmaktadır. Bir başka deyişle toplumsal cinsiyet, cinsiyete dair belirli nitelikleri bir kişiye yükleme olarak tarif edilebilir.

Toplumsal olanın birçok şeyi şekillendirdiği iddiasının cinsiyet kavramına uyarlanması ile birlikte, bireyin sahip olduğu cinsiyeti eylemleri ile içselleştirdiği veya açığa çıkardığı öne sürülmektedir. Başka bir deyişle cinsiyetin zorunlu olarak biyolojik bir temele dayanmadığını ifade eden bir kavramdır (Giddens, 2012). Bu anlamda bireyin ‘kadınısı’ ya da ‘erkeksi’ olarak nitelenmesini sağlayan özellikler toplumsal cinsiyet kavramını da belirginleştirmiştir. Böylece kavram sosyal ve kültürel bir içerikle donatılmıştır. Biyolojiden ayrı olarak kadınısı ya da erkeksi olmak kültürel bir durumdur (Bingöl, 2014). Toplumsal cinsiyet, toplum tarafından inşa edilen rol, davranış ve beklentileri ifade eder. Tüm tavırlara anlamını veren şey toplumsal yaşamın kendisidir. Hemen her toplumda benzer toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, kadın ve erkekler için belirli roller atfederek, tipik kadınlık ve erkeklik özelliklerini oluşturur. Bu kalıp yargılar, aynı zamanda toplumun kadın ve erkekler için biçtiği annelik, babalık, ablalık gibi rollerin hem nedeni hem de sonucudur (Yıldırım ve Gül, 2021: 582).

Toplumsal cinsiyet anlayışı aynı zamanda bireyin de kim olduğunu ortaya koymaya dönük feminist bir girişimdir. Başka bir deyişle ‘madem toplum benim kim olduğumu belirliyor acaba birey olarak ben gerçekten böyle miyim?’ sorusu ortaya çıkmaktadır. Feminist literatür, beden, bireye ait olduğuna yönelik bir algıyı tahkim eder. Böylece bireyin kendini nasıl algıladığı ve nasıl sunduğu onun toplumsal cinsiyetine yüklediği anlamla alakalı hale gelmektedir. Bireylerin toplumsal ilişkileri neticesinde cinsiyetlerini benimseyip içselleştirdiklerini öne sürerler. Örneğin çocuk yaştan itibaren kızlar bebeklerle oynarken, erkekler silahlar ya da arabalarla oynayarak toplumsal kimliklerini inşa ederler. Cinsiyet kimliği farklı kültürlerde, farklı zamanlarda ve coğrafyalarda kadın ve erkekler için yüklenen görev, rol ve sorumluluklarla ilgilidir. Başka bir deyişle biyolojik cinsiyetleriyle dünyaya gelen kız ve erkeklerin kadınlık ya da erkekliklerini ifade eden terim toplumsal cinsiyettir (Yapıcı, 2020). Cinsiyet, cerrahi operasyonlar dışında değiştirilemez, ancak toplumsal cinsiyet inşa edilebilir. Başka bir deyişle, bireyin cinsiyeti biyolojik olarak belirli olsa da toplumsal cinsiyetin edinilmesi psikolojik ve sosyal süreçlerin bir sonucu olarak şekillenir.

3. Cinsel Yönelim

Cinsel yönelim “kişinin cinsel dürtülerinin hangi cinsle yönlendiğini” ifade eden bir kavramdır. “Belli bir cinsiyetteki bireye karşı süregelen duygusal ve cinsel çekim olarak tanımlanabilir; Heteroseksüellik, eşcinsellik, biseksüellik gibi” (Güner ve ark. 2011:19). Tarihsel ve toplumsal açıdan bakıldığında dünya heteroseksüel bir yapıya sahip olmuştur. İnsan türü ancak bir kadın ve bir erkeğin birlikteliğiyle devam etmektedir. Ancak, tarihsel süreçte karşımıza bazı farklılıklar çıkmıştır. Tarihin farklı dönemlerinde bu sapmanın farklı örneklerini görmek mümkündür ancak bu yönelim bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Cinsel yönelim toplumsal cinsiyetin inşa süreçlerinde karşılaşıp çözülemeyen sorunların bir yansıması olarak anlam bulmaktadır.

Cinsel yönelim, bireyin duygusal olarak çekim hissettiği cinsiyet ifade etmek üzere kullanılan bir kavramdır. Heteroseksüel haricindeki formlar bir sapma olarak görülmektedir. Toplumsal cinsiyet tartışmaları bağlamında bahsi geçen sapma türleri, kimi çevrelerce mazur görülebilmekte ve hatta meşru bir zemine oturtulmaya çalışılmaktadır. Bu anlamda bir kişinin cinsel yönelimi onun toplumsal inşa sürecinde arzu ettiği bir kimlik olarak da lanse edilebilmektedir. Oysa bu durum türün devamlılığı açısından büyük bir risk barındırmaktadır.

Cinsel yönelim aynı zamanda bireylerin toplum içinde pozisyonlarını da belirler. Toplumsal ve tarihsel norm heteroseksüelliktir. Bu çoğu zaman heteronormatiflik olarak da ifade edilmektedir. Birçok toplum, yarattığı zararlar ve ahlaki tahribatlar nedeniyle bunun dışındaki tüm yönelimleri engellemek ve toplumu bu sapmalardan korumak için önlem almaktadır. Cinsel yönelimler, özellikle kimliklerin çoğullaştığı ve göreceleştığı, bütün hakikatlerin eşdeğer konuma indirgendiği post-modern dönemde daha görünür hale gelmiş ve meşrulaşmıştır. Ayrıca, bedenın sekülerleşmesi ve metalaşması, modern ve post-modern söylemlerle şekillenmiştir. Bu süreç, cinsel yönelimlerin kültür endüstrisi ve popüler kültür aracılığıyla biçimlenmesine yol açmıştır (Çelikkol ve Hira, 2022: 45).

Farklı cinsel yönelimlere sahip kişiler, dışlandıklarını belirterek feminist hareket ve politikaları da desteklemiş ve bu minvalde bir mücadeleye girişmişlerdir. Bu kişiler, farklı toplumlarda farklı derecelerde meşruiyet kazanmışlardır. Toplumsal cinsiyet kavramının etkisiyle, bireyler, olmak istedikleri cinsiyetle ilgili bir algı geliştirmekte ve heteronormatif yapıya karşı sapkın bir duruş sergileyebilmektedirler.

4. Cinsel Kimlik Karmaşası

Cinsel kimlik, bireyin biyolojik cinsiyetinden doğar; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin etkisi altında gelişir, kromozomlar, cinsel organlar, hormonlar ya da üreme hücreleri gibi biyolojik yapıya atıfta bulunur. Bu bağlamda birey er ya da dişi olarak dünyaya gelir ve bu onun cinsel kimliğini de belirler. Cinsel kimlik gelişimi, hayatın ilk yıllarında şekillenmeye başlar. Çekirdek cinsel kimlik çocukluğun ilk iki yılında oluşurken, cinsel kimlik duygusunun tam anlamıyla yerleşmesi genellikle 3-4 yaş civarında gerçekleşir. Bu yaştan sonra, cinsel kimlikteki değişim çok zor, hatta olanaksızdır (Özsungur, 2010: 164).

Ancak özellikle feminist tartışmaların gündeme getirdiği bireyin başarılı bir toplumsallaşma süreci yaşayamaması nedeniyle cinsel kimliğinden hoşnutsuz olduğu durumlar da söz konusu edilebilmektedir. Bu anlamda cinsel kimlik karmaşası kavramımıza çıkmaktadır. Bireylerin cinsel kimliklerini anlamlandırma ve tanımlama sürecinde yaşadıkları kafa karışıklığı, bu süreçte karşılaştıkları belirsizlikleri ifade eder. Bu, bireyin cinsel kimliği hakkında net bir düşüncesinin olmaması olarak da tanımlanabilir. Gençlik döneminde bu tür kafa karışıklıklarının yaşanması yaygın bir durumdur. Ergenler, kimlik sorunlarıyla mücadele ettiklerinden, karmaşanın özellikle bu dönemde daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir.

Tıbbi anlamda ‘cinsel kimlik uyumsuzluğu’ bireyin benimsediği cinsiyet kimliğiyle o kişinin cinsiyeti arasındaki uyumsuzluktur (Sadık ve ark. 2021). Cinsel kimlik karmaşası ağırlıklı bir şekilde gençlik sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin toplumla olan gerilimi onun cinsel kimliğinin inşasına da yansımaktadır. Çünkü cinsellik aynı zamanda güç ile ilişkili bir kavramdır. Bu süreçte bireyin kimliğini inşa ederken yaşadığı zorluklar onun cinsel kimlik karmaşası yaşamasına da yol açmaktadır. Cinsiyet kimliklerinden arındırılan cinsellikler üzerine inşa edilen cinsel pratikler, sınırsız ve sonsuz cinsiyet ve cinselliklerin oluşmasına yol açmaktadır. Bu durum, cinsel yönelimler ve kimliklerin artmasına neden olabilir. Ayrıca, kadın ve erkek toplumsal cinsiyet normlarının ortadan kaldırılması, cinsiyetsiz toplumsal yapıların inşa edilmesine zemin hazırlamaktadır (Çelikkol ve Hira, 2022: 52). Bu karmaşanın sağlıklı çözümü için bireysel çabalardan ziyade toplumsal bir destek ve dönüşüm gereklidir. İslam hukuku, toplumsal yararı bireysel hazzardan önce tutar ve neslin korunmasını önceler. Bu sebeple, eşcinsellik İslam hukukunda yasal bir zemine oturmaz, çünkü toplumun devamı meşru yollarla neslin çoğalmasıyla sağlanır (Şahin, 2015: 526).

5. Cinsiyet Değiştirme

“Cinsiyet değiştirme kadının erkeğe veya erkeğin kadına dönüştürülmesini sağlayan tıbbi müdahaleye verilen isimdir” (Sadık, 2021: 532). Bu süreç, çeşitli ameliyatlara gerçekleştirilmektedir ve erkekten kadına dönüşüm için farklı, kadından erkeğe dönüşüm için ise başka türden operasyonlar gerekmektedir. Modern veya post-modern dönemde, cinsiyet kavramından bağımsız yeni bir insan varlığı yaratılmaya çalışılmaktadır. Ancak cinsiyetle ilgili marjinal görüşler kendini sağlıklı bir zeminde ortaya koymak yerine, daha çok bireysel ve ötekileştirici bir tavır benimsemektedirler (Sipahi ve Gürbüz, 2022: 128).

Türkiye’de, yasal düzenlemeler ve mahkeme kararıyla cinsiyet değiştirme operasyonları yapılabilmektedir. Ancak bu süreç son derece karmaşıktır ve geri dönülemez sonuçlar doğurabilir. Başka bir deyişle, bu operasyonların yol açtığı tıbbi sorunlar çeşitlidir. En bilinen yan etkilerden biri ise ömür boyu bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaç kullanımıdır. İslam hukukunda ise kadın ve erkeğin biyolojik cinsiyetlerine uygun şekilde, doğuştan sahip oldukları fitrî özellikleri koruyarak davranmaları beklenir. Bu doğrultuda, cinsiyete dayalı roller belirlenmiş ve her cinsiyete özgü haklar ile sorumluluklar verilmiştir (Özay, 2016: 6). İslam hukuku, cinsiyetin kişinin duygu durumuna göre değil, bedensel özelliklerine göre belirlendiğini savunur. Bedensel cinsiyet, doğuştan gelir ve duygular buna göre gelişir. Bu nedenle, bedensel cinsiyetten bağımsız cinsel yönelimleri kabul etmez ve hukuki bir statü tanımaz (Şahin, 2015: 525). Bu kısa literatür bilgisinden sonra yapılmış olan çalıştayda yapılan tartışmalar, ortaya çıkan sonuçlar ve gelecek projeksiyonları aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

6. Cinsel Kimlik Karmaşası Çalıştay Tartışmaları

Çalıştayda her masa ele aldığı konuyu durum tespiti, çözüm önerileri ve gelecek projeksiyonları olmak üzere üç başlık altında tartışmış ve raporlamıştır. Bu masanın (Masa 3) ele aldığı konu ise “Cinsel Kimlik Karmaşasının Sosyal ve Siyasal Bağlamları” konusudur. Konunun alt başlıkları ise

- “Cinsellik” “cinsel kimlik” “toplumsal cinsiyet, toplumsal cinsiyet eşitliği” “toplumsal cinsiyet adaleti” ve “cinsel kimlik karmaşası” kavramları konusundaki kargaşanın giderilmesi,
- Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireyler ve bütüncül bir olgu olarak cinsel kimlik konusu ile ilgili veriler ile bu bireylere hizmet veren terapistlerin yetiştirilmesi, danışan-danışman ya da terapist ilişkileri ve bu süreçte uygulanabilecek modeller, terapi sürecinde yaşanan sorunlar,
- Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerin yaşadığı karmaşa sürecinde ve sorunun çözümünde ailenin alacağı roller, sorumluluklar, aile kaynaklı sorunlar ve ailenin bu bireylerin sorunlarının çözümündeki önemi,
- Cinsel kimlik karmaşasının politik boyutu, problemin çözümünde uygulanacak politikalar, resmi kurumların sorumluluğu ile sivil toplum kuruluşlarının alacağı roller, belirlenen üç eksen bağlamında tartışılmıştır.

Çalıştay sürecinde ve raporlama aşamasında bu masada karşılaşılan en büyük sorun, cinsel kimlik konusunun Türkiye’de henüz ideolojik bakışlardan bağımsız ele alınamaması sebebiyle literatürün ve tartışma konularının bazı çevrelerce bir tabu olarak sunulmasıdır. Genel olarak bu çalıştayda, özel olarak da bu masada mevcut kısıtlılığın farkında olarak ama bu kısıtlılığı aşmaya çalışan bir çaba ortaya konmuştur. Ancak her durumda cinsel kimlik konusu bu farkındalıkla ele alınmalı ve bilimsel çalışmalara konu olmaya devam etmelidir.

Bu süreçte resmî kurumların, STK'ların, akademinin ve ailelerin alacağı roller ve sorumluluklar bulunmaktadır.

6.1 Kavramsal Belirsizlik

Katılımcıların sıklıkla üzerinde durduğu temel tartışmalardan biri literatürde kavramsal bir karmaşanın olmasıdır.

6.1.1. Durum Tespiti

Bu çalıştayın konusunu oluşturan cinsel kimlik konusu ile ilişkili kavramlar “cinsellik” “cinsel kimlik” “toplumsal cinsiyet” “toplumsal cinsiyet eşitliği” “toplumsal cinsiyet adaleti” ve “cinsel kimlik karmaşası” kavramlarıdır. Bu kavramların biyolojik, sosyolojik, toplumsal boyutları bulunmaktadır. Ancak literatürdeki en büyük sorun konuyla ilgili kavram kargaşasıdır. Bu kavramların bir kısmı Batı literatüründe kullanılan kavramların Türkçeye aktarımından ibarettir. Bilindiği gibi her kavramın bir coğrafyası bulunmaktadır. Literatürdeki kavramların bir kısmı toplumsal yapı farkına ve kavramın kültürel göndermelerine dikkat etmeden kullanılan ithal kavramlardır. Kavramların bir sorgulamaya konu edilmeksizin kullanılması, belirli toplumsal süreçler ile pratik uygulamalara bağlı olarak üretilen zihinsel şema ve pratikleri de kabullenmeyi gerektirmektedir. Ancak toplumsal yapı, kültürel bağlam bizim toplumumuz için bu kavramların olduğu gibi kullanılmasını mümkün kılmamaktadır.

Türkiye’de cinsiyet ve cinsel kimlik konusunu gündeme getiren kesimlerin bir kısmı, konuya ideolojik yaklaşmaktadır. Bu ideolojik tutumlar bazı kabul ve teorileri mutlak gerçeklik olarak kabul etmekte ve meseleyi bu şekilde tartışmaktadır. İdeolojik amaçlara uygun bir kavram setinde ısrar eden bu tavır konunun olgusal düzlemde konuşulmasını engellemektedir. Bu dil, biyolojik olarak herkesin cinsel kimlik karmaşası yaşayacağını ima eden bir düşünce ile hareket ederek kendi mecrasında tartışılacak doğal bir süreci soruna dönüştürmektedir.

Konuyla ilgili kavramsal karmaşayı artıran önemli bir unsur APA ve DSÖ tarafından süreç içerisinde kavramın kullanımına yönelik değişimdir. Önce bir hastalık, sonra biyolojik ve psikolojik bir sorun olarak kabul edilen cinsel kimlik karmaşası mevcut durumda bir tercih olarak ifade edilmektedir. Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerden tedavi olmayı isteyenlerin talebi karşılanmamaktadır.

Toplumsal cinsiyetin sorun merkezli tanımlanması ve tartışılması konuya sosyolojik yaklaşılmasını engellemektedir. Diğer taraftan sınırlı bir konu, yoğun bir şekilde toplumun gündemine sokulması, toplumsal cinsiyet ve cinsel kimlik karmaşası konusunda gereksiz bir hassasiyet üretmektedir. Bu boyut yukarıda da dile getirildiği gibi konunun bazı kesimlerce bir kutsal olarak algılandığını bazı durumlarda da romantize edildiğini göstermektedir.

Toplumsal cinsiyet konusunda üretilen gereksiz hassasiyet, çeşitli kurumların uygulamalarında (örnek olarak bazı lisans programlarında müfredatı toplumsal cinsiyet vb. ders ve içerik konulması) gereksiz bir uyarılmışlık hali ortaya çıkarmaktadır. Konunun bilimsel olarak araştırılması, tartışılması gerekmektedir. Ancak meselenin toplumun her kesimini ilgilendiren bir olgu olarak sunulması ve ders müfredatlarında yer verilmesi, çeşitli kurumsal süreçlerde zorlama hissi uyandıran uygulama ve çalışmalara konu olmaktadır.

Dini çevrelerin cinsel kimlik karmaşasını tanımlama konusunda farkındalığının düşük olduğu Dini literatürde yer alan “hüsnâ” “muhanneş” gibi kavramlar dini çevrelerde eşcinsel yönelimle karıştırılmakta, bunun yanı sıra bazı metinlerde eş cinsel eğilimlerle eşcinsellik davranış arasında fark gözetilmediği görülmektedir. İslami literatürde yer alan kavramlar, psikoloji başta olmak üzere sosyal bilim dallarının henüz ortaya çıkmadığı dönemlerde

üretilmiştir. Bu sebepten modern dönemde üretilen kavramların İslâmi terminolojide karşılığını ortaya koyabilmek için kavramların sosyolojik bağlamlarının anlaşılması ve ortaya konması önem arz etmektedir. Zira sosyal bilimler, toplumsal cinsiyet tartışmalarında, yeni kutsalların üretim hakkını elinde bulundurarak, teoloji inşa etme güdüsüyle hareket etmektedir.

6.1.2. Çözüm Önerileri

Cinsellik, cinsel kimlik ve toplumsal cinsiyet konusuna dayalı teorik sorunların çözümünde ilk karar verilmesi gereken konu, doğru kavram kullanmaktır. Bunun yolu da olguyu doğru analiz etmekten geçer. Kavramların sağlıklı bir zemine oturması için öncelikle sorgulanması gereken kabullerden biri APA, DSÖ vb. kurumların tarafsızlığı ve ideolojik tutumlardan bağımsızlığıdır. DSÖ ve APA'nın ürettiği gramer belirli bir toplumsal bağlamın ve kültürün ürünüdür ve o kültürde ortaya çıkan sorunların çözümü için üretilmiştir. Kültürel çeşitliliğin ve etkileşimin giderek arttığı bir vasatta bahsi geçen kurumların gramerinin karşılık geldiği bir gerçeklik vardır. Ancak gerçeklik tümüyle bundan ibaret değildir.

Toplumsal cinsiyet tartışmalarında temel sorunlardan biri “normalin” ne olduğuna karar verilmesidir. Bu konuda normale karşılık gelen ifade cinsiyet kavramıdır. Bu kavramı merkeze alarak yürütülecek tartışmalarda insanın biyolojisiyle barışık bir varlık olduğunu ortaya koyan, fitrata vurgu yapan çalışmaların daha fazla yapılması ve normalin inşasına katkı sağlanması gerekmektedir.

Kavram kargaşasının önüne geçmenin bir yolu bu sorunu tasnif eden bir kavram setini benimsemektir. Cinsellik konusu ile ilgili sorunların biyolojik, psikolojik, toplumsal yönleri bulunmaktadır ve her biri farklı yaklaşım, müdahale ve çözüm gerektirmektedir. Örnek olarak eşcinsel eğilim ve eş cinsel davranış farklıdır. Biyolojik temeli bulunan eğilim, sorun ve rahatsızlıklar ile sosyal faktörlere ve kültürel bağlama göre ortaya çıkan sorunların çözümü ayrı kavram, teori, uygulama ve müdahale gerektirir. Tıbbi olarak incelenecek sorunlarla psikolojik ya da toplumsal boyutu olan sorunlar için aynı kavram setlerinin yeterli gelmediği açıktır. Bu sebeple her bir kategori için işlevsel kavram üretimi öncelikli konudur.

Cinsel kimlik tartışmaları ile ilgili sosyal gerçekliği tanımlayan doğru kavram “cinsel kimlik karmaşası (CKK)”dır. Konuyla ilgili ilk dönemde kullanılan kavramlar zaten bizim önerdiğimiz kavram ile kastedilen gerçekliği tanımlamak üzere kullanılmıştır. Ancak sonraki süreçte cinsiyetçilik ideolojisi, küresel kapitalist ekonomik düzenin desteğini yedeğine alarak kavramı nesnel gerçekliğinden uzaklaştırmıştır. Cinsiyet eşitliği sorunu da benzer bir içerikle tartışılmaktadır. Bu konuda da içi doldurulmak şartıyla “toplumsal cinsiyet adaleti” kavramı kullanılabilir.

Toplumsal cinsiyet konusunda dini perspektiften üretilecek kavramlar da bulunmaktadır. Ancak bu kavramların üretiminde dini içeriklerinin iyi tanımlanması ve ilgili kavramların sosyal bilimlerle entegre olması öncelik olmalıdır.

6.1.3. Gelecek Projeksiyonları

Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet konusu ile ilgili kavramsal çerçevenin ideolojik bakıştan bağımsızlaşıp normalleşebilmesi yakın gelecekteki en önemli sorunlardan biridir. Dolayısıyla ilk olarak akademik çalışmalarda, kurumsal uygulamalarda ve tedavi-terapi süreçlerinde doğru kavramların kullanılması olgunun anlaşılmasına ve problemin çözülmesine katkı sağlayacaktır.

Toplumsal cinsiyet tartışmaları, konuya sadece ideolojik çerçeveden yaklaşan bir kesimin eline bırakılmayacak kadar önemlidir. Akademik çevreler, muhafazakâr kesim, ilahiyat

camiası ve konuya objektif yaklaşan STK'lar doğru kavramların üretimine ve klasik literatürdeki kavramların yaygınlaşmasına katkı sağlayabilir.

Cinsel kimlik konusunda yeni bir dile ihtiyaç vardır. Bu dilin bir boyutunu da din dili oluşturmaktadır. Ancak bu konuda diğer bir sorun sosyal bilimlerle dini literatür arasındaki mesafe sorunsalıdır. Bu iki dil arasında bir literatür farklılığı bulunmaktadır. Toplumsal cinsiyet konusundaki çalışmaların normal bir zemine oturabilmesi için bu açıklık giderilmelidir.

6.2. Cinsel Kimlik Karmaşası Konusundaki Veriler ve Terapistlerin Tutumu

6.2.1 Durum Tespiti

Gerek Türkiye’de gerek dünyada CKK yaşayan bireylerle ilgili veriler, olgunun bazı yönleri gizlenerek ya da görmezden gelinerek verilmektedir. APA başta olmak üzere dünyadaki literatürün bir kısmı, belirli bir ideolojik tutuma eleştirel yaklaşan literatüre geçit vermemekte, yerleşik iddiaları sorgulayan yaklaşımlara yönelik akademik bariyerler işletilmektedir (Merter, 2023; Bayraktar, 2024).

Hâkim literatürde cinsel kimlik değişimini teşvik ederek cinsel kimlikle ilgili psikolojik sorunların çözümünde kimlik değiştirme tek yol olarak sunulsa da bunun aksini ortaya koyan ciddi bir literatür bulunmaktadır. Bazı bilimsel araştırmalarda ortaya konduğu gibi cinsiyet değiştiren bireylerin önemli bir kısmı hayat boyu yaşayacakları geri dönülemez sorunlarla yüz yüze kalmakta, yaşam kaliteleri ciddi derecede düşmekte, ortalama ömürleri kısalmaktadır (Atak, 20224). Ancak toplumsal cinsiyet konusundaki çalışmaların büyük bir kısmında bu literatür “verilerin güzelim teoriyi berbat etmemesi” için görmezden gelinmektedir.

Toplumsal cinsiyet, cinsel kimlik ve kimlik değiştirme konusundaki veriler, biyolojik cinsiyet temelinden uzaklaşılması gerektiğini göstermektedir. Bu durum dikkate alınmadığında, insan eliyle geri dönülmesi mümkün olmayan, kalıcı sorunlar inşa edilmektedir.

CKK yaşayan bireylerle ilgili veriler, çocukluk döneminde ortaya çıkan cinsel kimlik karmaşasının kimlikten ziyade kişilikle ilgili olduğunu göstermektedir. Ancak çocukluk döneminde ortaya çıkan CKK, çoğunlukla geçici, erken müdahale ile çözülebilecek bir sorundur. Bu süreçte aile ile birlikte çalışmak çok önemlidir.

LGBT ve toplumsal cinsiyet konusu ile ilgili literatür incelendiğinde, ilgili çalışmaların bir kısmının, AB Projeleri başta olmak üzere çeşitli kurumlar eliyle fonlandığı görülmektedir.

CKK konusunun en kritik boyutlarından birini soruna müdahale eden terapistlerin yetiştigi müfredat, bu müfredata kaynaklık eden yaklaşımlar ve bunlara dayalı olarak uygulanan tedavi-terapi yöntemleri oluşturmaktadır.

Türkiye’de CKK yaşayan bireylere müdahale ile görevli personelin eğitim müfredatı seküler içeriği ön plana çıkan ve Türk toplumunun sosyokültürel yapısını dışlayan bir içeriğe sahiptir. Belirli bir sosyokültürel bağlamın eseri olan “APA anayasası” her şeyin üstünde tutulmaktadır.

Geleneksel toplumdan modern döneme geçişle birlikte dini anlayışın yerini alan sosyal bilim, toplumsal yaşamın yeni ilmi halini yazmakta, bu bakış kendini yeni kutsal olarak inşa etmektedir.

Giderek karmaşıklaşan modern hayatın sorun üreten yapısında yeni otorite olarak ortaya çıkan bazı meslek elemanları, sözün otoritesini elde etmiş görünmektedirler. Bu meslek elemanları, bireylerin geleceği, aile ilişkileri gibi konularda uzmanlık boyutunun ötesine

geçen yaşam koçu rolleri ile geçmişin şamanlarının yerini almış, kendilerini yeni gurular olarak konumlandırmışlardır. Ancak bu meslek elemanlarının yetişme tarzları büyük ölçüde seküler bir zeminde gerçekleşmektedir. Konuya yönelik eleştiriler de bilimsel veriler ve yaklaşımlardan ziyade sözün otoritesi ile saf dışı bırakılmaktadır.

CKK ile ilgili problemler, tedavi-terapi süreçlerinde hâkim paradigmaya dönüşmüş, toplumsal kültürü ve sosyal yapıyı dikkate almayan, kendi toplumuna dışarıdan bakan yaklaşımlarla çözülemez.

CKK ile ilgili problemlere yaklaşımda uzmanlık alanları arasında yeterince iş birliği yapılmamasına dayalı bakış açısı ve bilgi eksikleri bulunmaktadır. Dini çevreler, terapi ve danışmanlık süreçlerinde dini verilerin ve tavsiyelerin dikkate alınmadığını ifade ederken bazı meslek elemanları dini perspektifin konuya müdahil olmasına karşı çıkmakta, manevi danışmanlık alanının konuyla ilgili niteliklerinin danışmanlık ve terapi süreçlerine müdahil olacak yeterlilikte olmadığını iddia etmektedir.

6.2.2. Çözüm Önerileri

CKK'nın çözümünde en başat sorunlardan biri hem olguyu anlamayı hem de süreçlerdeki değişimi izlemeyi mümkün kılan objektif bilgi sorunudur. Bu sorunun çözümü için konuyla ilgili bilimsel araştırmaları destekleyecek, politika üretecek bağımsız bir kuruma ihtiyaç vardır. Yürütülecek politikalar başlığı altında da dile getirilen bu kurum hem veri üretmeli/üreten kurumları desteklemeli hem de konuyla ilgili politika üreticilere yön vermelidir. Tarafsız, bağımsız ve siyaset üstü bir duruşla yürütülecek bu çalışmalar, ideolojik tutumların ve meslek asabiyetinin üzerinde tutulmalıdır.

CKK ile ilgili problemlerin çözümünde, mevcut psikolojik danışmanlık ve terapi süreçleri ile bütün dünyada uygulanmakta olan, Türkiye'de gelişim seyrini sürdüren manevi danışmanlık alanı arasında iş birliği kaçınılmazdır. Ülkemizin gençlerini de etkileyen bir sorunun çözümüne meslek taassubu ile yaklaşılamaz. Bu sebeple bahsi geçen meslek alanları arasından ayırıştırma ve ötekileştirme tutumu yerine iş birliğine dayalı bir stratejik tutum çok daha işlevsel olacaktır.

CKK konusunda yürütülecek çalışmalarda, psikoloji, psikiyatri yanında sosyal hizmet, sosyoloji, ilahiyat gibi alanlardan yetişen uzmanların aktif olarak sahada görev yapması teşvik edilmelidir. Ancak bütün meslek elemanları, meslek alanının sınırlarını bilerek, sosyokültürel yapıyı dikkate alan bir yöntemle süreçte yer almalıdır.

Terapistlerin yetiştirilmesi konusu ilk maddede tartışılan kültürel bağlam ve kavramsal çerçeve dikkate alınarak yeniden düşünülmelidir. Terapistlerin farklı terapi yöntemlerini kullanabilecek donanımla yetiştirilmesi gerekir. Ayrıca MEB ve YÖK psikologların ve terapistlerin yetiştirilmesinde ve sertifikasyon süreçlerinde, PDR uygulamalarında köklü müfredat ve yöntem değişikliklerini gündemine almalıdır.

Terapi süreçlerinde paradigmatic bir dönüşüme ihtiyaç vardır. CKK yaşayan bireylere müdahalede çözüm, genellikle bizim toplumumuzun dinamiklerinden beslenmeyen paradigmalara dayalı uygulamalarda aranmaktadır. Bu uygulamalar da genellikle tekçi bir bakış açısına dayalıdır. Bunun yerine vaka bazlı, bireyin özelliklerini, inançlarını, kültürünü dikkate alan müdahale biçimleri öne çıkarılmalıdır.

CKK yaşayan bireylere yönelik terapilerin aile, akran grupları ile grup terapisi şeklinde ilerlemesi düşünülebilir. Vaka bazlı müdahale yöntemi bu uygulamalara aykırı değildir.

6.2.3. Gelecek Projeksiyonları

Giderek yaygınlaşan, sosyal medya başta olmak üzere dijital mecralar eliyle motive edilen CKK sorunu bütüncül bir veri üretimi ve uygulama yöntemlerini benimsemeyi gerektirmektedir. Dolayısıyla problemle müdahalede örgün ve yaygın eğitim kurumları ve STK'lar sürece dâhil edilmelidir.

Örgün eğitim kurumları içinde yaygın bir erişim ağına ve nitelikli personele sahip olan ortaöğretim kurumları oldukça işlevsel bir rol oynayabilir. Bu sebeple ortaöğretim kurumlarındaki PDR birimleri, erken teşhis ve koordinasyonu sağlamada aktif olarak sürece dahil edilmelidir. CKK karmaşasının çözümünde farkındalık kazandırma, teşhis ve tedavi/terapi aşamaları her biri kendi içinde anlamlı ve işlevsel aşamalardır. Ancak mevcut uygulamalar bu sorunla mücadelede bütün yükü terapistlere yüklemiş görünmektedir. Özellikle farkındalık ve teşhis aşamalarında okullardaki PDR birimleri, okul sosyal hizmeti gibi uygulamalar oldukça işlevsel olabilir. Bunun yanında diğer yaygın eğitim kurumları ve STK'lar sürece katkı verebilir.

CKK problemleri, öncelikle Türkiye dışında yaygın olarak görülen problemlerdir. Dolayısıyla Türkiye dışında bu probleme yönelik çözüm noktasında ciddi bir farkındalık bulunmakta, literatür üretilmekte ve müdahale yöntemleri geliştirilmektedir. Ancak Türkiye'deki hâkim literatür ve uygulamalar bahsi geçen literatürü gölgelemektedir. Bu durumun aşılması için yurtdışı uygulamaları incelenmeli ve hizmet çeşitliliğinde bu çalışmalardan faydalanılmalıdır.

6.3. Cinsel Kimlik Karmaşası ve Ailenin Rolü

6.3.1 Durum Tespiti

CKK'nın hem ortaya çıkışı ve tetiklenmesinde hem de problemin çözümünde ailenin önemli bir rolü bulunmaktadır. Aile çocuğu anlamak yerine şiddet vb. çözüm araçlarını kullandığında savrulmayı artırmaktadır. Bu sebeple aileyle iş birliği içinde gerçekleşen çözüm arayışları daha sonuç alıcı olacaktır.

CKK olgusunun doğru anlaşılabilmesi için “pembe kapitalizm” “gökkuşağı kapitalizmi” kavramlarının iyi anlaşılması gerekmektedir. Bu alan, küresel şirketlerin para kazandığı bir alandır. Ancak bu şirketler kâr amacının ötesinde amaçlar taşımaktadır. Pembe yıkamanın, İsrail merkezli bir formülasyon olduğu dile getirilmektedir. İsrail, eşcinsel turizminin başkenti gibi hareket etmektedir. Türkiye'de çok sayıda eşcinsel dostu firma bulunmakta, CKK'yı teşvik eder şekilde LGBT dostu otel, personel vb. formülasyonlar üretilmektedir. “Pembe yıkama” ve “yeşil yıkama” vb. kavramları kullanan literatür cinsiyet ve çevreyi sömürmektedir.

İçinde yaşadığımız çağda cinsel kimlik merkezli sorunlara karşı iki önemli direnç noktası; din ve ailedir. Ancak modern toplumlarda artan bireyselleşme eğilimleri aileden bağımsızlaşmayı teşvik etmekte, bu teşvikler bilhassa gençleri hedef almaktadır. Kapitalizmin yeni aşaması için direnç mekanizmalarının yıpratılması gerekiyordu. Bu amaçla, aileye karşı özgürleşme olarak sunulan bireyselleşme daima gündemde tutulmaktadır.

CKK sorununun erken teşhis aşamasında aile çok önemlidir. Çağımızda giderek aileyi kuşatan bir olgu haline gelen kapitalist, hazcı paradigma, işin evden bağımsızlaşması ile iş ortamlarını “aile ortamları” olarak sunmakta, kârını artırma güdüsüyle kapitali aile yerine inşa etme çabası içine girmektedir. Bu durum yerleşik ailenin bütüncül yapısını bozmakta, aile giderek özel yaşamdaki duygusal bir bağa dönüşmektedir.

Aile zayıfladıkça yalnızlaşan ve bireyselleşen kişiler, aile merkezli hak ve ilişkiler yerine birey merkezli hak taleplerine yönelmektedir. Ancak bu aşamada dijital mecraların yaygınlaşması ile bireyin zihin dünyasında yer edecek “haklar” yalnızlaşan bireye “başkaları” tarafından telkin edilmektedir. Aile bağları çözülen bireylerin bilgi kaynağı, dijital ortamların ürettiği sanal ilişkiler olmaktadır. Dijital bilgi kaynaklarından beslenen bireyler, görmediği, herhangi bir şey paylaşmadığı ama kendisi gibi yalnızlaştırılmış ve aynı bilgi kaynaklarından beslenen kişilerin varlığını ve çokluğunu fark ederek gerçekliği zayıf olan hak taleplerine yönelmektedir. Burada sorun hak talep etmek değil, sosyal karşılığı olmayan, deneyimlenmeyen ve çoğunlukla belirli merkezlerden üretilen sanal taleplerin, gerçekliğin yerine inşa edilmesidir. Bu süreçte medya aygıtları eliyle LGBT, cinsiyetçilik vb. konularla ilgili imajlar, gerçekliğin yerine ikame edilen toplumsal ideolojilerdir. Böylece yalnızlaşan, aileden “özgürleşen” bireyler küresel şirketlerin kar nesnesi olarak konumlandırılmaktadır.

Toplumsal cinsiyet konusundaki literatürün bir kısmı toplumsal bir problem olan şiddeti, erkek şiddetini öne çıkararak işlemektedir. Bu vurgu şiddetin kendisini görmeyi engellemekte ve çözümü desteklemek yerine hedef saptırmaya sebep olmaktadır.

Aile ve eğitim gibi yerleşik kurumların gençler üzerindeki etkisi giderek azalmaktadır. Ekran, aile ve eğitim kurumlarının boşalttığı alanı işgal etmektedir. Çocukların ekranla ilişkisi giderek bağımlılığa dönüşmekte hatta bazı durumlarda ekran tek bilgi kaynağı olmaktadır. CKK’yı besleyen en önemli etkenlerden biri de ekrandır. Zira ailelerin bir kısmı erken yaştan itibaren ekrana “bakıcı” rolü vermektedir. Geleneksel medya ve yeni medya sektörlerine hâkim olan sermayenin öncelikleri ile ailelerin öncelikleri çatıştığında, artık bilginin otoritesini elinde tutan iletişim araçları CKK’yı besleyen, motive eden bir unsur olabilmektedir.

CKK konusunun nüfus projeksiyonunu etkileyecek bir boyutu bulunmaktadır. Zira cinsiyet değiştiren bireyler üreme rollerini geri dönülemez şekilde kaybetmektedir.

6.3.2. Çözüm Önerileri

Aile, çocuğun ve gençlerin korunmasını sağlayan en başat kurumdur. Bu nedenle, CKK yaşayan çocukların problemlerini çözme konusunda ailelerin desteklenmesi ve farkındalıklarının artırılması gerekmektedir. Ailelerin bilinçlendirilmesi birkaç şekilde olabilir. Öncelikle ailelere CKK’nın büyük ölçüde çözülebilir bir problem olduğu anlatılmalıdır. CKK konusunda özendirici bir dil kullanan yayımlar, literatür, sosyal medya vb. araçlarının CKK’yı besleyici rolü konusunda ulusal ve yerel kurumlar aracılığıyla bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

En kritik konu da cinsiyet değiştirme sonucu ortaya çıkacak durumlardan ailelerin haberdar edilmesidir. Zira cinsiyet değiştiren bireylerin yaşam kalitesinin düşmesi, kalıcı sağlık sorunları yaşamaları, üreme fonksiyonlarının bitmesi, cinsiyet değişikliğinin geri döndürülemez özelliği, cinsiyet değiştirenlerin ortalama ömürlerinin kısalması toplumun büyük bir kısmının bilgi sahibi olmadığı konulardır. Ailelere, çocuklarının cinsiyet değiştirerek “psikolojik problemlerinin çözüleceği ve mutlu olacakları” yolunda basitçe sunulan gerçekçe hassasiyetle yeniden değerlendirilmelidir.

CKK’nın çözülememesi sonucu bir çözüm olarak sunulan cinsiyet değiştirme, neslin devamı için büyük bir sorundur. CKK’ya bağlı sorunlar hem akademik literatürde hem de kurumsal uygulama ve hizmetlerde toplumun demografisini negatif etkileyen bir unsur olarak da dikkate alınmalıdır. Bu sebeple hâkim dil ve uygulamalarda cinsiyet değiştirmeyi özendiren paradigma acilen akademik bir soruşturma alanı haline getirilmeli, cinsiyet değiştirmeye aile

yapısını bozan, nüfusu azaltan bir problem olarak yaklaşılmalıdır. Dolayısıyla CKK'nın çözümü konusunda atılacak adımların ailenin geleceği ile ilişkili olduğu bilinmelidir.

Cinsel kimlik problemlerinin önemli bir kısmı eşcinsellik ve transseksüalizme evirilmektedir. Çocuklukta müdahale edildiğinde CKK neredeyse tümünden ortadan kalkmaktadır. Bu sebeple CKK'nın tanısı konusunda erken müdahaleyi mümkün kılacak çalışmalara ağırlık verilmelidir. Ancak bu konu oldukça hassasiyet gerektirmektedir. Bazı psikolojik tedavi ve danışmanlık süreçlerinde ortaya çıkan “tıp hasta olmaya zorluyor” mottosunu güçlendirecek şekilde bir tanıdan ziyade ailelerin farkındalığını artırıcı, çözümün mümkün olduğunu ifade eden bir dil ve üslup çok önemlidir. Aksi halde erken tanı adı altında yapılacak çalışmaların çocukların etiketlenmesinin ce CKK eğilimleri güçlendirici bir sonuç ortaya çıkarması bile mümkündür.

Babalık noktasında rol model eksikliği bulunmaktadır. Türkiye’de anne ile yaşayan ve yetim çocukların toplamı 2 milyon 300 bin civarındadır. Bu durum özellikle erkek çocuklar için rol model eksikliğinin yüksek olduğu bir aile tipinin genişlemesi demektir. Aile yapısının sağlıklı işlemesi için hem babaların sorumluluğu konusunda farkındalık kazandırmak hem de bütüncül olarak aile yapısında babalık rolünün önemini ortaya koyan çalışma ve kurumsal uygulamalara önem vermek gerekmektedir.

Resmî kurumların toplumun cinsiyet algısı kavramını kullanmaması doğru bir yaklaşımdır. Ancak aile eğitim programları, modüllerinin içinde CKK konusunda bir farkındalık eğitim modülü tasarlanmalıdır. Toplumun geleceğini ilgilendirdiği aşikâr olan CKK konusu bu eğitim modüllerinde, gençliğin gelişiminde manevi ve psikolojik gelişimi dikkate alacak bir şekilde tasarlanmalıdır. Ancak bu konularla ilgili mevzuat çalışmaları hedeflerin kalıcılığı için oldukça önemlidir. Mevzuat çalışmaları konunun toplumsal bir sorun, bütüncül bir problem olduğunu kabullenici bir şekilde gerçekleştirilmeli, konu konjonktürel bir konu olmaktan çıkarılmalıdır.

Toplumsal şiddet konusu, aile ve özellikle baba figürünü çocukların gözünde değersizleştirecek bir dilden uzaklaşmalıdır. Bunun yerine şiddet sorununu bütün yönleri ile anlamaya ve çözüme odaklanmaya yönelmek gerekmektedir.

Aileleri farklı açılardan etkileyen ve artık bilginin otoritesi konumuna erişen “ekranın” CKK’ya etkisi konusunda bilimsel araştırmalar yanında, aile ve eğitim kurumlarını destekleyecek çalışma ve projeler üretilmeli, konuyla ilgili sivil girişimler desteklenmelidir. Ailelerin ekran konusunda duyarlılık kazandıran ve ekranın CKK’ya etkisi ele alan eğitimler tasarlanmalıdır.

6.3.3. Gelecek Projeksiyonları

Ailenin geleceği konusundaki adımlar CKK'nın çözümü ile ilişkili olduğunda konuyla ilgili akademik literatür probleme bu farkındalıkla yaklaşmalıdır. Zira sorun artık akademik araştırma alanı olmanın ötesinde toplumun geleceğini ilgilendiren bir boyuta ulaşmıştır.

Konuyla ilgili akademik araştırmalar sonuna kadar desteklenmeli, olgu her yönüyle araştırılmalı ancak CKK’yi ve cinsiyet değiştirmeyi özendirecek yayınlar konusunda stratejik davranılmalıdır.

CKK, toplumun büyük bir kısmının doğru bilgilendirilmeye ihtiyacı olan bir konudur. Diğer taraftan bu sorunu yaşayan bireylere tedavi amaçlı samimi bir yaklaşım benimsenmelidir. Ancak bunlarla birlikte cinsiyet değiştirmeyi teşvik eden kesimlerin ideolojik bir tutum içinde oldukları ve konunun ekonomik bir boyutunun olduğu bilinmelidir.

Aile üst kurulunun kurulmuş olması, aileyi koruma çalışmalarına önem verilmesi oldukça önemli bir gelişmedir. Ancak özellikle akademik çalışmaların aileyi güçlendirici çalışmalara

yönelmesi, bakanlığın da aileyi güçlendirecek politikalara daha üst düzeyde öngörü ve farkındalığı yüksek bir şekilde yaklaşması gerekmektedir. Bu konudaki en hassas konulardan biri de ailenin korunmasını sadece ilgili bakanlığın çalışmaları ile sınırlamadan bütün kurum ve kuruluşların süreçte rol alması sağlanmalıdır. Kamu kurumlarının ailenin korunmasında ortak bir dil kullanması bunun en kritik boyutlarından biridir.

6.4. Cinsel Kimlik Karmaşasına Karşı Yürütülen Politikaların Değerlendirilmesi

6.4.1 Durum Tespiti

Hem dünyada hem de Türkiye’de bazı kurumların çeşitli projeler aracılığıyla toplumsal cinsiyet, cinsel kimlik ve cinsiyet değiştirmeyi teşvik eden çalışmalara yönlendirildiği, kimi kuruluşların fonlandığı görülmektedir. Bu durum konunun yapay bir gündem olarak inşa edildiği düşüncesini desteklemektedir.

Toplumsal cinsiyet, cinsiyet değiştirme ve CKK gibi konular farklı sebeplerle Türkiye’de bazı kesimlerin sınırlı olarak ilgilendiği konular olarak görünmektedir. Muhafazakâr çevrelerin ve dini eğitim kurumlarının konuyla ilgili farkındalığı ve konuya en azından bir araştırma alanı olarak yeterince ilgi duymadığı görülmektedir.

Kamu kurumları içinde toplumsal cinsiyet, cinsiyet değiştirme ve CKK ile ilgilenen kurumlar olduğu gibi konuyla ilgili farkındalığı düşük olan ya da yeterince ilgilenmeyen kurumlar bulunmaktadır.

Diğer taraftan elinde çok önemli imkânlar bulunan bazı kurumların CKK sorununa müdahale edecek altyapısının yeterince güçlü olmadığı görülmektedir. Bu konuda en aktif olabilecek kurumların başında çok sayıda PDR uzmanını görevlendiren ortaöğretim kurumları gelmektedir.

Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet değiştirme konusunun ideolojik bir arka planının ve ekonomik boyutunun olduğunun farkında olarak geliştirilecek politikalara acil ihtiyaç duyulmaktadır.

Toplumsal cinsiyet ideolojisinin yayılmasında dijital mecraların yoğun bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Konuyla ilgili politikalarda bu boyutun yeterince dikkate alınmadığı anlaşılmaktadır. Sosyal medya başta olmak üzere dijital mecralarda ortaya çıkan tehditlere yönelik alınacak tedbirler artık meseleye özgürlük boyutu ile yaklaşmayı mümkün kılmamaktadır. Ancak bazı sorunlara müdahale aşamasında alınan tedbirlerin hala özgürlük kapsamında değerlendirildiği görülmektedir.

6.4.2. Çözüm Önerileri

CKK konusunda kurumsal eşgüdümü mümkün kılacak politikalar sorunun çözümünde çok önemlidir. Bu sebeple bütün kurumların konuyla ilgili rol almasını sağlayacak politikalara önem verilmelidir. Bunun için ortak bir dil kullanımını sağlayacak düzenlemelere ihtiyaç bulunmaktadır.

Raporda farklı bağlamlarda atıf yapıldığı gibi ortaöğretim kurumlarının CKK tanısı konusunda rehberlik servisleri aracılığıyla alacağı roller potansiyel olarak çok güçlü görünmektedir. Ancak konuyla ilgili yasal altyapı bir an önce hazırlanarak PDR uzmanları gerekli eğitimler verilerek, sürece dâhil edilmelidir. Zira okulların rehberlik servisleri hem personel potansiyeli açısından hem de hedef kitleye ulaşabilmek açısından çok kritik roller icra edebilir. Rehberlik servisleri okul performansını takip etmek yanında ergenlik sorunları, danışma ve rehberlik konularında roller almalıdır.

Ancak rehberlik servislerinin konuyla ilgili sorumluluğu bulunan kurumlarla ve tedavi edecek uzmanlarla koordineli hareket etmesi, mahremiyetin korunması, sürecin mutlaka

ailelerle birlikte yürütülmesi hem uygulamanın başarısı hem de konunun hassasiyeti açısından kaçınılmazdır. Konuyla ilgili güvenlikçi bakıştan özellikle uzak durulmalı, suç kapsamına girmeyen hiçbir konu emniyete intikal ettirilmemelidir.

CKK konusunda, resmî kurumlar yanında sivil toplum kuruluşlarının alacağı roller bulunmaktadır. STK'ların ailelerin farkındalığının artırılması, kamuoyu oluşturulması konularında kritik katkıları olabilir. CKK ile mücadelede sivil toplum kuruluşlarını destekleyecek politikalar üretilmelidir.

Cinsiyet değiştiren bireylerde, cinsiyet değiştirmenin çok sayıda olumsuz etkileri görülmekte ve bazı bilimsel araştırmalara konu olmaktadır. Cinsiyet değişikliğinin bireylerde oluşturduğu sağlık sorunları, yaşam kalitesi konusundaki sorunlar ve bu sorunların geriye dönüşünün olmadığı yolunda bilgilendirme içeren kamu spotu vb. hazırlanabilir. Trans olup pişmanlık duyanların hikâyeleri kamuya paylaşılabılır.

6.4.3. Gelecek Projeksiyonları

CKK tartışmalarında normalin bulunması, kavramsal zeminin inşa edilmesi, konuyla ilgili sorunlarla baş edilebilmesi için en önemli konulardan biri siyaset üstü bir üst kurul ya da enstitü vb. bir kurumun oluşturulmasıdır. Bu kurul marifetiyle konuyla ilgili politikalara altyapı hazırlanması, CKK konusunda yapılacak çalışmaların bilimsel verilere dayalı bir yaklaşımla sürdürülmesi sağlanmalıdır.

CKK ile ilgili farkındalık oluşturulması, tanı konulması vb. çalışmalar için okullarda yürütülen sosyal hizmet faaliyetlerinin ve ortaöğretim kurumlarındaki rehberlik servislerinin aktif edilmesini sağlayacak politikalar acil ihtiyaç olarak görülmektedir. Bu tür uygulamalar bireylerin erken bir dönemde yaşaması muhtemel sorunlar karşısında farkındalık kazanması, farklı bir teşhis ve tedavi süreci ile uğraşmadan ve pratik olarak sorunlarına çözüm bulması ya da çözüme yönelik girişimde bulunması için önemli bir imkân olarak görülmektedir. Buna yönelik yasal altyapı geliştirilebilir.

Sosyal hizmet, PDR, psikiyatri, sosyoloji, psikoloji, ilahiyat gibi alanlardan mezun olan uzmanlar ile akademisyenler, DİB, MEB personeli arasında eşgüdüm sağlanarak CKK ile ilgili sorunların çözümünde ortak akli devreye sokarak çalışmalar yapılmasının yolu açılmalıdır.

Bu konularla ilgili yurt dışında uygulanan modeller önemsenmelidir. Dünyada Ortodoks dindarların bu konularla ilgili çalışmaları incelenerek üretilecek alternatif çalışmalar için literatür desteği sağlanmalıdır. Ayrıca Türkiye'de bu alana odaklanmış yayın çalışmaları incelenerek mevcut çalışmalarda dile getirilen öneriler raporlanmalıdır.

CKK'ya karşı dijital mecralarda yeni trendleri yakalamayı sağlayacak ve gençlerin dilini kavrayabilecek hızlı ve proaktif pozisyonlar üretecek kişi ya da uzmanları desteklemek gerekmektedir. Dijital araçları profesyonel bir şekilde kullanabilecek mekanizmalar/içerikler geliştirmelidir.

KAYNAKÇA

- Acar Savran, Gülnur (2009). *Beden Emek Tarih Diyalektik Bir Feminizm İçin* (2. Baskı), İstanbul, Kanat Kitap.
- Atak, Mustafa, (2024). “Cinsel Kimlik Karmaşasında Fitrat Psikolojisi Merkezli Yaklaşım”. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 8/3, 485-499.
- Bayraktar, Zeki, (2024). *İnterseks-Hermafrodit ve Eşcinsel Farklar, Nedenler, Öneriler*, İstanbul, Yüzleşme Yayınları.
- Çelikkol, İ., & Hira, İ. (2022). Modernizm ve Postmodernizm Tartışmaları Ekseninde Toplumsal Cinsiyet, Cinsel Yönelimler ve Cinsiyetsizleştirme, *Saü Kadın Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 37-54.
- Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*. 5. Baskı. (Çevirenler: Özel H, Sönmez A, Mercan Z, Yılmaz İ, Rızvanoğlu E, Sarı ME, Pala Güzel Ş, Özcan M), İstanbul. Kırmızı Yayınları.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*, (Çeviren: İsmail Yılmaz), İstanbul, Kırmızı Yayınları.
- ‘Gender’ (2024). Erişim Tarihi: (21/12/2024). https://www-etymonline-com.translate.google.com/word/gender?x_tr_sl=en&x_tr_tl=tr&x_tr_hl=tr&x_tr_pto=tc
- Güner, U., Kalkan, P., Öz, Y., Özsoy, E. C. Ve Söyle, F. (2011). *Türkiye’de Cinsel Yönelim veya Cinsiyet Kimliği Temelinde Ayrımcılığın İzlenmesi Raporu*. İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Orhan, B. (2014). Toplumsal Cinsiyet Olgusu ve Türkiye’de Kadınlık, *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 16 (Özel Sayı I): 108-114.
- Merter, Mustafa, (2023). *Hekaton’la Son Tango*, İstanbul, Ketebe Yayınları.
- Özay, Hilal. (2016). “İslâm Hukuku Açısından Cinsiyet Değiştirme”. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4/1, 1-36.
- Özay, H. (2024). Aileyi tehdit eden cinsel yönelimlere fıkî bakış. *İçinde Cinsiyet sorunu ve aile* (ss. 93–110). Oku Okut Yayınları.
- Özsungur, B. (2010). Cinsel kimlik gelişimi ve cinsel kimlik bozukluğunda psikososyal değişkenler: gözden geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3), 163-174.
- Sipahi, Yıldırım - Gürbüz, Gülberk. (2022). “İslam Hukukunda Cinsî Tabiat”. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/2 (December 101-133.
- Şahin, N. Z. (2015). *İslam Hukuku ve İnsan Hakları Bağlamında Eşcinsellik Sorunu*. EKEV Akademi Dergisi (62), 507-530.
- Vatandaş, D. D. C. (2011). Toplumsal Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *İstanbul Journal of Sociological Studies* (35), 29-56.
- Yapıcı, A (2020). *Toplumsal Cinsiyet, Din ve Kadın*. Çamlıca Yayınları.
- Yıldırım, F. & Gül, H. (2021). Toplumsal Cinsiyete Duygusal Bakış. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 23(41), 578-590.
- Toprak S, Avgoren Kapoglu A, Tuzun B. (2021) Sex reassignment’s legal procedures of people with gender dysphoria. *J Ist Faculty Med* ;84 (Suppl.1):S31-S4. doi: 10.26650/IUITFD., 0207

MASA 4

CİNSEL KİMLİK KARMAŞASININ KLİNİK YÖNÜ

Doç. Dr. Nimet FERAH⁵

Zühal ÖZTÜRK⁶

Durum Tespiti

● Dünya genelinde veriler baz alındığında Amerika ve bazı ülkelerde (Filipinler) kendini eşcinsel olarak tanımlayanların oranı %10 ila %11 civarında iken Türkiye’de bu oranın % 6-7 düzeyinde tahmin edilmektedir. Ülkeden ülkeye değişiklik gösteren bu oranlar zaman içerisinde de farklılaşmakta ve gün geçtikçe artmaktadır (LGB+ Orientation by Country 2023, 2023). Özellikle 2010 yılından itibaren bu sorunun Türkiye’de arttığı, bu tür vakalarla karşılaşma durumunun sıklaştığı klinisyenler tarafından dillendirilmektedir.

● Ancak Türkiye’de cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireyler ile ilgili istatistiki verilere ulaşmak güçtür. Gün yüzüne çıkan bazı sayılar ve oranlar olsa da bunun gerçeği yansıtmadığı bilinmektedir. Bu nedenle bu sorunun yaygınlığına ilişkin tam bir sayı vermek mümkün değildir. Tabir yerindeyse buz dağının görünen kısmının dışında devasa bilinmeyen bir alan vardır. Cinsiyet değiştirmeye yönelik cerrahi müdahalelerle ilgili oranlar söz konusu olduğunda da benzer bir durum vardır. Bu verilere ulaşılması kendi içerisinde bir takım zorluklar barındırmaktadır. Cinsiyet değişikliğinin gerçekleştirildiği hastaneler Türkiye’de sayılıdır. Cerrahpaşa, 9 Eylül, Çapa, Hacettepe gibi kurumlarda cinsiyet değişikliği ameliyatları yapıldığı bilinmektedir. Durum tespiti ile ilgili bir diğer sorun trans bireylerin ameliyat sonrası verilere yansımayan ve hastaneye başvurmayan oranı ile ilgilidir. Ameliyat olan trans bireylerin önemli bir oranının hastaneye başvurmadığı tahmin edilmektedir.

Yukarıda belirtilenlerin dışında bilinmeyen bir oran da cinsel kimlik karmaşası yaşayan rüşd yaşından önce hastaneye başvuran ergen ya da çocuk vakaları ile ilgilidir. Cinsiyet değiştirme ameliyatı kanunen 18 yaşından önce yapılamamaktadır. Ancak 18 yaşından önce cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylere yönelik hormon tedavisine başlanılmaktadır. Hormon tedavisinin geçiş yapmak istenilen cinsiyet için takviye niteliğinde olduğu not edilmelidir. Yani bir kız ergen, erkek gibi hissediyorsa ona kadınlığı bastırıcı ilaçlar ve erkek hormonları verilmektedir. Cinsiyet değişikliği yapan bireyler ömür boyu hormon tedavisine devam etmek durumunda kalmaktadır. Bu hormon ilaçlarının ciddi yan etkileri olmakla birlikte uzun vadede olumsuz sonuçlarının olduğu da göz ardı edilmemelidir. Kardiyovasküler sorunlar, kemik iliğinin baskılanması, lökosit değerlerinin değişmesi, vücudun fizyolojik dengesinin bozulması gibi. Ayrıca bu ilaçlar konusunda ciddi denetim eksikliği olduğu söylenmekle birlikte ilk başta reçetesiz satılamayan hormon ilaçlarına günümüzde eczanelerden ya da internetten bu ilaçlara reçetesiz bir şekilde ulaşılabildiği aktarılmıştır. Bu sayılar ve veriler de bilinmemektedir.

⁵ Bingöl Üniversitesi/İlahiyat Fakültesi/Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü/Din Psikolojisi Anabilim Dalı/

⁶ Dünya Çocuk ve Aile Koruma Platformu (ÇAKOP) Başkanı

⁷ 21.11.2024 tarihli Yeni Şafak gazetesinde yer alan habere göre bu ilaçların reçetesiz satılması kısıtlanmıştır (Şafak, 2024).

● Cinsiyet değiştirmeye yönelik prosedür mahkeme ve hastane süreçlerini de kapsayan hukuki bir süreçtir. Nüfus müdürlüğü aleyhine açılan davalarda ilk önce bilim kurulundan onay alınması gerekmektedir. Bu süreçte psikiyatrların kolayca bu olguları kabul ettiğı ve onay verdiğı iddia edilmektedir. İlk başvuru ile ameliyat arasındaki sürenin 1,5 – 2 yıl sürebildiğı, böylece hormon tedavisi ile durumu netleştirmek ve biraz daha süre kazanmanın hedeflendiğı belirtilmektedir. Ancak birey her halükarda bu süreç boyunca cinsiyet değiştirme yolunda ilerlemektedir. Birey bu süre zarfından hormon tedavisi ile doğuştan sahip olduğı cinsiyeti baskılamaya ve hissettiğini söylediğı cinsiyeti ise daha çok benimsemeye başlamakta ya da benimsemek durumunda kalmaktadır (yani hissedilen cinsiyet hormonlarla benimsetilmeye çalışılmaktadır). Çünkü hormon ilaçları sayesinde bireyin vücudunda fitratının hilafına değışikliler meydana gelmektedir ve birey bu değışimi hissettiğı için memnun olması olası bir durum olarak düşünülebilir. Burada kısır bir döngü oluşmakta ve pekiştirme süreçleri devreye girmektedir.

● Cerrahi müdahaleler ilgili Türkiye’de ortalama yıllık 800 ila 1000 arasında vakadan bahsedilmektedir. Ancak bu verinin gerçeklik oranı bilinmemekle birlikte bu sayıların Avrupa ve Amerika istatistiklerinden daha az olduğı tahmin edilmektedir. İran ve Tayland gibi ülkelerde bu ameliyatların daha sık olduğı, hatta bu ülkelerin cinsiyet değıştirme ameliyatı konusunda uluslararası cazibe merkezleri haline geldiğı, trans operasyonların Tayland’da öteden beri yapılageldiğı; İran’da ise bu konuda ceviz verildiğı ve fetva yayınlandığı için ameliyatların serbest hale geldiğı belirtilmektedir (Habertürk, 2019).⁸

● Cinsiyet değışikliği ile ilgili düzenleme 4721 Sayılı Medeni Kanun’un (TMK) 40. Maddesinde yer almaktadır. Buna göre “Cinsiyetini değıştirmek isteyen kimse, şahsen başvuruda bulunarak mahkemece cinsiyet değışikliğine izin verilmesini isteyebilir.” Öncelikle başvuran bireyin 18 yaşını doldurmuş olması ve evli olmaması şarttır. Bunlara ek olarak ilk çıktığı haliyle kanun bireyin “ayrıca transseksüel yapıda olup, cinsiyet değışikliğinin ruh sağlığı açısından zorunluluğunu ve üreme yeteneğinden sürekli biçimde yoksun bulunduğunu bir eğitim ve araştırma hastanesinden alınacak resmî sağlık kurulu raporuyla belgelemesi” gibi şartlar ileri sürmüştür. Kanun maddesi bu şartları taşıyan bireylerin ameliyatına salık vermekte idi. Son olarak kanun maddesinde belirtildiğı üzere kişinin bu ameliyatı gerçekleştirdiğini resmî sağlık kurulu raporu ile doğrulaması halinde mahkemece nüfus sicilinde değışiklik ve düzeltme yapılmasına karar verilmektedir (Akbaş, 2021).

● Medeni Kanun’un 40. Maddesinde yer alan “kişinin üreme yeteneğinden sürekli yoksun olması” ve nüfusa tescil için “cinsiyet geçiş operasyonunu gerçekleştirmiş olma” fıkraları Anayasa Mahkemesi’ne (AYM) taşınmıştır. AYM, somut norm denetimi yoluyla vermiş olduğı kararında “üreme yeteneğinden sürekli biçimde yoksunluk” şartını Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi (AİHM) içtihatları doğrultusunda iptal etmiş, nüfus sicilinde cinsiyet değışikliği yapılması için “cinsiyet değıştirme ameliyatı gerçekleştirildiğinin resmî sağlık kurulu raporuyla doğrulanması” şartının iptal istemini ise anayasaya aykırı olmadığı gerekçesi ile reddetmiştir. TMK kapsamında kişinin cinsiyet geçiş ameliyatına izin verilebilmesi için aranan “kişinin üreme yeteneğinden sürekli yoksun olması” koşulu etik açıdan farklı gerekçelere sahiptir. Aksi halde yani üreme yeteneğinden yoksun olmayan ve cinsiyet geçişi talep eden kişi(lerin) **hiçbir tıbbi gereklilik söz konusu olmasa ve istemese dahi sürekli üreme yeteneğinden yoksun olmasına neden olacak** operasyonlara maruz

⁸ Ancak cinsiyet değıştirme operasyonları yapan bir doktorun kendi adını taşıyan web sayfasında yer alan ifadelerine göre; *Türkiye, cinsiyet değıştirme ameliyatları konusunda son yıllarda büyük bir atılım yapmıştır. Ameliyat kalitesi, hasta memnuniyeti ve operasyon sonrası bakım standartları ile Türkiye, Tayland’ı geride bırakmıştır* (ozanbalık, 2024).

birakılması durumu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla kişinin rızasına rağmen onun vücut bütünlüğüne yönelik gerçekleştirilecek tıbbi bir müdahalenin yasal anlamda kabul edilebilir bir gerekçesinin bulunmadığı, bireylerin istemleri dışında kendilerini kısırlaştırmalarını istemenin tıbbi gerekçesinin olmadığı bu nedenle bireylerin tıbbi müdahaleye zorlanmalarının tıp etiği ve tıp hukuku ile bağdaşmadığı belirtilmektedir (Akbaş, 2021).

- Cinsiyet geçiş ameliyatı bireylerin bazı organlarından mahrum bırakılması ile sonuçlanan, zorlu, ağır ve geri dönüşü olmayan riskli bir plastik cerrahi operasyondur (Akbaş, 2021). Cinsiyet değiştirmek amacıyla gerçekleştirilen transseksüel cerrahiler; cinsiyet hoşnutsuzluğunda ya da transseksüellerde var olan ruhsal sorunların tedavisi için uygulanmaktadır. Yani genetik, doğumsal veya anatomik bir hastalığın tedavisinden ziyade ruhsal bir sorunun ameliyatla düzeltilmesi durumu ortaya çıkmaktadır. Ancak transseksüellerdeki ruhsal sorunların transseksüel cerrahi ile düzeltilebileceğine dair kesin bir kanıt yoktur. Literatürde bu konuda çelişkili bulgular ve etik tartışmalar yer almaktadır. Araştırma sonuçları ameliyat sonrası transseksüellerde ruhsal sorunların devam ettiğini ve bazı vakalarda bu sorunların daha da artmış olduğunu bildirmektedir (Bayraktar, 2024).

- Cinsiyet değişikliği yapan bireyler ilerleyen yıllarda boşaltım sistemi rahatsızlıkları, cinsel işlevsizlik gibi bir takım sağlık sorunları ile uğraşmak durumunda kalmaktadır. Bayraktar'ın (2024) belirttiğine göre; *Vakaların dörtte ikisi ile dörtte üçü arasında yaşam kalitesini düşüren ciddi komplikasyonlar gelişmektedir. Bu komplikasyonların yarıdan fazlası ürogenital mutilasyon/sakatlanma niteliğindedir ve tekrar ameliyatlara [reoperasyonlara] ihtiyaç duyar. Ancak reoperasyonların da önemli bir bölümü başarısızlıkla sonuçlanır. Transseksüel cerrahi prosedürler pek çok olguda femininizasyon veya maskülinizasyondan ziyade mutilasyon ile sonuçlanır. Erkekten-kadına geçiş [MtF] olgularında ürogenital mutilasyon, kadından-erkeğe geçiş [FtM] olgularında hem ürogenital hem ekstra-genital mutilasyon görülür. Ameliyat olan tüm trans bireyler üreme işlevlerini [anne veya baba olma şanslarını] geriye dönüşümsüz bir şekilde kaybettikleri gibi çoğu vaka cinsel işlevini de kaybeder. Cinsel işlevini kaybetmeyen vakalar da önemli oranda cinsel işlev bozukluğu yaşarlar. Falloplasti yapılan FtM olgularda sadece üretral-ürogenital yaralanma değil, neofallus yapımı için flap alınan sağlam kol veya bacakta da hasar görülür [ekstra genital mutilasyon]*. Bayraktar (2024) ilgili araştırmasında ayrıca cerrahi müdahale sonrası bu bireylerin doğal yollardan çocuk sahibi olmalarının ömür boyu kısıtlandığını, bazı hastaların sürekli bez kullanmak zorunda kaldıklarını tespit etmiştir. Ayrıca oluşturulan yeni genital organın hiçbir zaman gerçeği gibi işlevsel olamayacağı da belirtmiştir. Tabir yerindeyse vücut bu ameliyat uğruna iskat edilmektedir. Yeni organın yapımı için vücuttan alınan parçalar vücut bütünlüğünü ve estetiğini bozarak bireyi eksik bir konuma getirmektedir (Bayraktar, 2024).

- Klinik tabloda tıp alanı daha somut öğelerle karşımıza çıkarken, klinik vakaların psikolojik ve sosyolojik görünümü daha muğlak bir alanı oluşturmaktadır (Engel 1977). Tıbbi açıdan prosedürler belli iken klinik örneklemde psiko-terapötik süreçler, psiko-dinamik arka plan (*background*) ve çevresel faktörler belirsiz ve daha tartışmalıdır. Benzer bir şekilde bu bireylere hangi terapinin uygulanacağı hangi yaklaşım ile terapinin yönetileceği, klinisyenlerin bu konudaki yeterliliği belirsiz ve tartışmalıdır.

- Bazı bireyler geçiş yapmak istedikleri cinsiyetle kendilerini tanımlamakta ve öyle olduklarına inanmaktadırlar. Cerrahi semptomlar ve riskler göz ardı edilmekte ya da umursanmamaktadır. Bedenlerini duygularına ve inançlarına uyarlamaya çalışan bu bireyler böylelikle istedikleri kimliğe ve toplumsal statüye erişebileceklerini, kabul görececeklerini düşünmektedirler/inanmaktadırlar. Bu nedenle trans operasyon geçirmek isteyen bireylerin

kendi cinselliklerine ilişkin bilişsel şemaları ve temel inançlarının bilinmesine ve doğru değerlendirilmesine ihtiyaç vardır.

- EMDR ve BDT terapi tekniklerinin ne kadar işe yaradığı ve ne yönde işlediğine dair veriler kısıtlıdır. Travma ve kriz yaklaşımlarının bu bireylere çözüm getirip getirmeyeceği de ayrı bir sorundur. İMDT (İmTT) terapi tekniğinin yaygınlığı ya da kısıtlılıkları da bu tartışmaya dahil edilebilir. Bütün bunlara karşın Amerikan Psikoloji Derneği (APA: American Psychological Association), eşcinsel çekim (EÇ) için bu yönde yapılan terapilerin işe yaradığına dair bir kanıt olmadığını öne sürmüştür. Aksine, dernek bu tedavinin zarar riski olduğunu ileri sürmekte ve buna ilaveten patolojiye dair bir kanıt olmadığı için bunun müdahale ihtiyacını ortadan kaldırdığını iddia etmektedir (Komisyon, 2022, s. 11).

- Elde edilen bulgular cerrahi operasyondan sonra transseksüellerde yaşam kalitesinin anlamlı düzeyde düşük olduğunu ve yaşam süresinin de hormon kullanımına bağlı hastalıklar, ruhsal sorunlar-intiharlar ve ameliyatlara bağlı komplikasyonlar nedeniyle ortalama 25-28 yıl arasında kısaldığını göstermektedir (Bayraktar, 2024). Yapılan araştırmalar eşcinsel bireylerde intihar oranlarının ve intihar düşüncelerinin prevalansa göre çok daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yüksel vd., 2017).

- Trans bireylerde ruh sağlığı bozukluklarının daha fazla olduğu bilinmektedir. Cinsel kimlik sorunu yaşayan kişilerde ortaya çıkan bu veriler onların temelde yatan kişilik sorunları ile değil de çevresel etmenlerle açıklanmak istenmektedir. Ayrımcılığa ve sosyal baskıya maruz kaldıkları ve sosyal destekten yoksun bırakıldıkları için ruh sağlığı sorunlarının ve intihar oranlarının eşcinsel bireylerde yüksek olduğu iddia edilmektedir. Sonrasında ise bu iddialar yapılan araştırma ve verilerle desteklenmekte ve gerekçelendirilmektedir (Tesch, 2017). Yani eşcinselliğin bir ruh sağlığı sorunu ile ya da ruhsal bir bozukluk sonucu ortaya çıktığı değil de çevrenin eşcinsellere baskı oluşturması sonucunda bu bireylerin ruh sağlığı sorunları yaşadığı iddia edilmektedir. Oysa eşcinselliğin ya da cinsel kimlik karmaşasının bir kişilik sorununun sonucu olarak temarüz ettiği/edebileceği göz ardı edilmektedir.

- LGBT ile ilgili bir başka sorun, onların anormal ve problemlili davranışları ile ilgilidir. Örneğin erkek eşcinseller arasında partner şiddeti normal örnekleme göre daha fazladır. Ayrıca eşcinseller arasında vücuda kol sokmak gibi anormal cinsel davranışlar daha yaygındır. Eşcinseller ile ilgili bir diğer önemli bulgu onların heteroseksüellere göre daha fazla rastgele cinsel birliktelik yaşadıklarına dairdir. Bulgular ve istatistiki veriler eşcinsellerde cinsel yollarla bulaşan hastalık riskinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bütün bunların ruh sağlığı açısından araştırılmasına ihtiyaç vardır (Komisyon, 2022). Ayrıca seks işçiliği yapan ve fuhşa sürüklenen trans ve eşcinsel bireylerin toplumsal açıdan bir başka sorunlu gruba teşkil ettiği ve bu bireylerin sorunlarının karanlıkta kaldığı değerlendirilmektedir.

- Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerde kişilik bozuklukları yaygın bir ruh sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Cinsel kimlik karmaşası; bu kişilik sorunlarının devamı ya da sonucu niteliğindedir. Problem kişilik ile ilgili olunca bu durumun ameliyat ile çözülmesi mümkün gözükmemektedir. Bu kişilere yaklaşırken genelde bozuk bir şeyin (kişiliğin) normalmiş gibi değerlendirilmesi hatası yapılmaktadır. En büyük yanlışlardan birisi budur denilebilir. Yanlış teşhis ile birlikte yanlış çözüm ve tedaviler gündeme gelmektedir. Bu bireylerin başat bir şekilde narsistik kişilik bozukluğuna sahip olduğu bilinmekle birlikte skalada bağımlı kişilik ve sınırda kişilik bozukluğundan şizoid ve obsesif kişiliğe varana kadar bir tablo ortaya çıkmaktadır. Ayrıca klinisyenler, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) sorunun da cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerde önemli bir faktör olduğunu dile getirmektedirler.

• Yine klinik tabloya bakıldığında ergenlerin yaşadığı bazı cinsel obsesyonların cinsel kimlik karmaşası ile karıştırılabildiği görülmektedir. Gerek ergen gerekse klinisyen bunun farkına varmazsa ortaya yanlış yönlendirmeler çıkmaktadır. Ayrıca bireyler vücutlarındaki bazı değişiklikleri (Örneğin erkeklerde meme büyümesi, kızlarda kıllanma) internette araştırmaya koyulduklarında hemen sapkın içerikli sayfalar ya da reklamlar karşısına çıkmaktadır.

• Rehberlik servisinde çalışan bazı meslek profesyonellerinin böyle vakalarla karşılaştıklarında ya bilinçli ya da bilinçsiz bu meseleyi göz ardı ettiği ve ilgilenmediği belirtilmektedir. Bu noktada da rehber öğretmenlerin bazılarının risk almak istemediği bazılarının ise bu konu hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı değerlendirilmektedir. Bazı meslek profesyonellerinin ise bu konu ile anılmak istemediği için çekimser bir tutum sergileyebildiği ifade edilmektedir. Buna karşın bu konu ile ilgilenen bazı meslek profesyonellerinin (müsbet psikologların) ise baskılandığı ve sindirilmeye çalışıldığı belirtilmektedir.

• Ergenlerle yapılan çalışmalar başka sorunlarla birlikte cinsel kimlik karmaşasının da varlığına işaret eder. Ergenler çoğunlukla kliniğe doğrudan bu nedenle gelmemektedir. Aileler de bu sorunun farkında olamamaktadır. Dolayısıyla cinsel kimlik karmaşası yaşayan ergenlerde ailelerin bu konuda bilgi ve farkındalıklarının olmadığı söylenebilir.

• Ergenler, aile içi sorunlardan oldukça fazla etkilenmektedir. Kimlik bunalımın baş gösterdiği bu dönemde bireyin yaşadığı olumsuzluklar ve hoşnutsuzluklar farklı kimlik arayışına bireyi itebildiği gibi onun hakkında yapılan yakıştırmalar, imaj ve beden algısı ile ilgili olumsuzluklar bireyin cinsel kimlik karmaşası yaşamasına neden olmaktadır. Klinik tabloya bakıldığında ergenler bir “boşluk” hissine kapılmakta ve “bağlanma” ihtiyacına sürüklenmektedir. Bu noktada da bireyin arayış içine girmesi ve çevresel faktörlerce (yanlış arkadaş çevresi, sosyal medya içerikleri vs.) yanlış yönlendirilmesi söz konusudur. Bütün bu süreçler bireyin yanlış cinsiyet yönelimini pekiştirmektedir. Özellikle dijitalleşmenin getirdiği imkanlarla bu tür pekiştirmeler yaygınlaşmaktadır. Fakat aile sorunlarından kaçan ergenlerin dijital mecralara yönelmesi arayışlarına cevap olmamaktadır. Aksi sorunu daha karmaşık hale getirmektedir. Bu noktada onların kişilik ve kimlik sorunları ile ilgili varoluşsal krizlerinin devam ettiği söylenebilir. Çünkü birey farklı cinsel kimlik ile karşılık bulduğu dış dünyada “cinsel bir obje” olarak görüldüğünün farkına varmaktadır. Bu, onun kimlik ve kişilik arayışında hayal kırıklığına neden olmakta ve sürüklendiği yeni ortamlarda da kişilik sorunları devam etmektedir.

• Çocuklukta yaşananlar, aile içi ilişkileri, ebeveyn tutumları, ebeveynlerin rol modelliği, çocuğun ebeveynleri ile sağlıklı özdeşim kurabilmesi cinsel kimlik karmaşası yaşayanların anlaşılabilmesinde önemlidir. Aşırı koruyucu ailelerin; çocuklarının sorumluluk almasına izin vermeyen ebeveynlerin; çocuklarında kişilik gelişimi sekteye uğramakta, bağımlı kişilik bozukluğu ya da diğer başka bozukluklar gelişmektedir. Bunun sonucunda da kişilik ve kimlik karmaşası ile birlikte bireyde cinsellikle ilgili çözümlenemeyen kompleksler ortaya çıkmaktadır. Yine belirtmek gerekirse cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerde bu durum bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır.

• Problemlı anne babalarının çocuklarının kişilik sistemleri patolojik bir şekilde gelişim göstermektedir. Çocuk okula başladığında ise bu sorun aileden çıkmış ve okula taşınmış olmaktadır. Çocukta kaygı varsa, obsesyon alanları varsa, aileden gelen bastırılmış ve eğitilmemiş duygular varsa okulda “zorbalık”, “uyumsuzluk” ve “mağduriyetler” ortaya çıkmaktadır. Çocukta kompleksler ve boşluklar oluşmaktadır. Bu kompleksler ruhsal sorunların gelişmesine ve artmasına neden olduğu gibi boşluklar da yanlış arkadaş çevresi,

yanlış duygular ve yanlış değer aktarımı ile doldurulmaya çalışılmaktadır. Klinisyenler bu vakalarda “anne” ile ilgili sorunlar tespit ettiklerini dile getirmektedir.

- Karşı cins ile ilişkilerin zorlaşması ya da sağlıksız hale gelmesi, kişinin kendi bedenine ilişkin algısı ve beğenilmeme korkusu bireyleri hemcinsine ya da sapkın cinsel davranışlara yönlendirebilmektedir. İnsan ilişki kurmak isteyen, yalnız kalamayan bir varlıktır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta geçmişte daha çok erkeklere hamledilen eşcinsellik günümüzde daha çok kız çocukları arasında yaygınlaşmaktadır (Jones, 2025). Yani kızların karşı cins ile meşru ve sağlıklı ilişki kuramaması önceden mahremiyet örtüsü altında yönetilirken günümüzde haz, şehvet ve özgürlüklerin artması ile daha erken yaşta bu ereğe ulaşma isteği hemcinsine yönelmiş ve alenileşmiş gözükmetedir. Kız çocukları dijital içeriklerden ve sosyal medyadan daha fazla etkilenmektedir. Dolayısıyla klinik tabloda cinsel kimlik karmaşası yaşayan kızların oranında oldukça fazla bir artış olmuştur. Bilinenin aksine erkelere göre artık kız çocuklarında daha fazla eşcinsel eğilimlere rastlanmaktadır. Ergen kız çocuklarının cinsel kimlik karmaşası konusunda günümüzde daha fazla riske sahip olduğu söylenebilir.

- Türkiye’de dolaşıma sokulan ve bazı çevrelerce eğitimleri verilen toplumsal cinsiyet ve cinsiyetsizlik olgusunun/ideolojisinin toplumda karşılık bulması ve yaygınlaşması bir başka sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. İstanbul Aile Vakfının yaptığı "Türkiye’de Cinsiyet Algısı Araştırması" araştırmasında; araştırmaya katılanların kabaca 3/2’si eşcinselliği “doğal bir durum” olarak görmezken araştırmaya katılan 18-24 yaş aralığındaki gençlerin ise neredeyse yarısı eşcinselliği “doğal bir durum” olarak değerlendirmektedir. Gençlerin önemli bir kısmı tarafından LGBT bireyler uğurlarında “özgürlük mücadelesi verilmesi gereken kişiler” olarak algılanmaktadır. Dahası bu fikir ile dini ve kültürel değerlerin LGBT bireylere baskı oluşturduğu düşünülerek din ve toplumun değerleri ile mücadeleye girilmektedir (Yıldız & Yıldırım, 2022).

- Klinik bakış açısı tarafsız ve bireye yardım edici bilimsel bir çözüm ya da tedavileri kapsamaması gerekirken bu alanda görev yapan doktorların, psikologların, sosyal hizmet uzmanlarının bizzat ideolojik davranarak bütün klinik süreçleri çoğunlukla ön yargılı bir şekilde sevk ve idare ettikleri belirtilmektedir. Hatta belli kesimler tarafından dindar insanların bu alanda eğitim almasının, klinisyenlik yolunda ilerlemesinin, sertifikasyon programlarına dahil edilmesinin engellendiği ve ketleyici tarzda hareket edildiği belirtilmektedir.

- Bazı doktorlar, avukatlar ve STK’lar bireylere cinsiyet değişikliği için klinik süreç ile ilgili yönlendirici, teşvik edici ve cesaretlendirici davranmaktadır. Özellikle bazı meslek dernekleri doğal LGBT lobisi gibi hareket etmektedirler. Klinik konu ile ilgili müsbet manada konuşanlar bu STK’lar tarafından tabir yerindeyse linçe maruz bırakılmaktadır. Diğer taraftan internet üzerinden bu konudaki reklam ve lobi faaliyetleri kolayca yayılmaktadır. Ünlüler vakar bir şekilde eşcinsel kimliklerini açıkça izhar etmekle birlikte TV’de ya da sosyal medya platformlarında bir reklam siması ve fenomen olarak kitlelere ulaşmaktadırlar. Cinsel kimlik karmaşası yaşayan çocuklar, ergenler ve yetişkinler bu figürlerle kolayca özdeşim kurabilmekte ve cesaret kazanmaktadırlar.

- Ameliyat tekniklerindeki gelişmeler ve sektörel konjektür bu konuda karmaşa yaşayan bireyleri kapitalizmin burgacında cinsiyet değiştirme ameliyatlarına yönlendirmektedir. Psikiyatrik süreçlerde “özentî” nedeniyle gelenler dahi ameliyata teşvik edilmektedir. Trans ameliyatlara ilgili internette araştırma yapmaya kalktığınızda bu konudaki pişmanlıklara ya da olumsuzluklara yönelik bilgiler gizlenmektedir. Tabir yerindeyse bu bilgilere karartma uygulanmaktadır. Sayfalarca memnuniyetle ilgili propaganda ve reklamın dolaşıma sokulması bu yöndeki trendleri güçlendirmektedir.

Çözüm Önerileri

- Cinsel kimlik karmaşası ve transseksüalizm ile ilgili alınacak önlemler sorunun çözümünde önemli bir yere sahiptir. Öncelikle önleyici ve koruyucu ruh sağlığının etkin kılınması sorunun çözümünde birincil öneme sahiptir. Bu nedenle önleyici klinik tedbirler gündeme alınmalı ve yaygınlaştırılmalıdır. Çünkü vakia ortaya çıktıktan sonra tedavi ihtimali zayıflamaktadır.
- Klinik boyutu tek başına ele almak yeterli değildir. Siyasal, sosyal, akademik ve ideolojik boyut olmadan klinik boyuttaki sorunların anlaşılması ve düzeltilmesi mümkün değildir. Özellikle ideolojinin, sorunların katlanmasına neden olduğu bilinmelidir. STK'lar, tıp doktorları, psikologlar ve diğer meslek profesyonelleri oldukça ideolojik davranarak cinsiyet değiştirme ameliyatlarını ve eşcinselliği teşvik etmekte ve bu bireyleri açıkça yönlendirmektedirler. Dini değerlerine bağlı kişilerin bu alanda söz söylemesine, eğitim almalarına ve süreçlere müdahil olmalarına engel olmaktadır. Bu konuda tedbirler alınmalıdır.
- Sapkın akımlara karşı stratejiler geliştirilmelidir. Böylelikle kendi dini ve kültürel değerlerimizin ruhsal koruyuculuğuna kavuşabileceğimiz değerlendirilmelidir. Ayrıca bu lobilerin küresel etkilerinden korunmak ancak yaratılıştan gelen öz kimliğimize ve dinimize sahip çıkarak mümkün olabilecek gibi gözükmektedir. Sapkın akımların ifsat projesi dış kaynaklı ve belli çevrelerce fonlanmaktadır. Dolayısıyla bu aynı zamanda bir inanç ve değer meselesi olduğu gibi milli güvenlik sorunudur. Bu konuda bireylere olumsuz yönde rehberlik ve yardım edenlerin, yayın ve propaganda yapanların tespit edilmesi; menşelerinin araştırılması ve bunlara karşı önlem alınması ile birlikte klinik tablonun iyileşebileceği göz ardı edilmemelidir.
- Trans ameliyatlar için başvuru ve kabul prosedürleri yeniden ele alınmalıdır. Mahkeme başvurusundan sonra Tıbbi tedavi ve incelemeden önce, devletin yetkilendirdiği psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve eğiticilerden oluşan “Psiko-sosyal Kurul” tarafından bu kişilerin durumunun incelenmesi ve raporlanması gündeme taşınmalıdır. Bu konu sadece psikiyatrların ve onların güdümündeki uzmanların inisiyatifine bırakılmamalıdır. Özellikle transseksüelliğe dair 18 yaş altındaki hastane başvurularında bildirim yükümlülüğünün getirilmesi ve çocuk mahkemelerin bu konuda yetkilendirilmesi gündeme taşınmalıdır. Özellikle çocuklar söz konusu olduğunda bu tür vakalara yönelik tedbirler çocuk koruma kanunu çerçevesinde düşünülmelidir. Çünkü bu vakalarda çocukların sağlıklı gelişiminin engellendiği, bir tür çocuk ihmal ve istismarının ortaya çıktığı değerlendirilmelidir.
- Bilinçdışı süreçlerin ve ruha nüfus eden mekanizmaların engellenmesi için LGBT propagandasının yasaklanması gündeme alınmalıdır. Özellikle 18 yaş altı nüfusa yönelik önlemlerin alınması elzemdir. Çocukların zihnini bulandıran içeriklerin yasaklanması gerekmektedir. Sigara ve alkol nasıl ki çocuklar için uygun değilse özgürlük adı altında çocukların LGBT içeriklere maruz kalması da uygun değildir ve hatta gelişimlerinin sekteye uğratıldığı ve ters yüz edildiği için çocuğun ve haklarının ihmal ve ihlalidir. Bu konuda kasıtlı olarak çocukların zihnini ve ruhunu ifsad etmeye çalışan kişi, dernek ve STK'ların incelenmesi gerekliliği gündeme taşınmalıdır.
- Danışmanlık, terapi ve terapi teknikleri ile ilgili hiçbir denetimin olmaması ise bir başka problemidir. Danışmanlık konusunda özellikle yetkin olmayan kişilerin kolayca sertifikasyonu, bu konulardaki deneyimsizlikleri ve bilgisizlikleri, sorunun kaynağında çözülmesini engellemektedir. Danışmanlar, çoğunlukla psiko-patoloji konusunda yetersiz bir görünüm arz etmektedir. Bu nedenle danışmanlığın sertifikasyon ve eğitim süreçlerin yeniden ele alınması, bilimsellik ve mevzuat açısından boşlukların giderilmesi gerekmektedir.

- En başta klinik açıdan cinsel kimlik karmaşası ya da eşcinsellik psikopatoloji olarak isimlendirilmediğinde bunun tedavisi olanaksız hale gelmektedir. Yani bu konudaki terapiler, müdahaleler ve araştırmalar kabul görmemektedir. Hastalığı olmayan şeyin tedavisi olmaz gibi bir mantık ortaya çıkmaktadır. Nitekim DSM’de bu konu bir hastalık olmaktan çıkarılmış ve *dysphoria* (hoşnutsuzluk) olarak güncellenmiştir. Kendimize ait tanı kriterleri ve tedavi teknikleri geliştirilmesi gündeme alınmalıdır.

- LGBT bireylerin psikopatoloji oranları normal popülasyona göre daha fazladır. Bu bireyler arasında 1. Eksen bozukluklar daha yaygındır. Bu sorunlar dışlayıcılıkla mı ilgili yoksa bir bağlanma sorunu ile mi ilgili klinik müdahale için bunun ayırt edilmesi gerekmektedir. Ayrıca bu bireylere yönelik “kabullenici” terapiler ne ölçüde işe yarıyor araştırılmalıdır. Bireylerin ruh sağlığı sorunları “kabullenici” terapilerden sonra düzeliyor mu? Topluma uyum sağlayabiliyorlar mı? Bütün bunlar araştırmaya muhtaç konular olarak karşımıza çıkmaktadır.

- İstenmeyen eşcinsel çekim ile terapistlere başvuran danışanların, çoğu zaman birlikte ortaya çıkan sorunları vardır. Literatürde yapılan güvenilir araştırmalar, hemen hemen her DSM kategorisindeki ruh sağlığı koşullarının bir skorunun genel eşcinsel çekim popülasyonunda, karşı cins çekim (heteroseksüel çekim) popülasyonundan üç veya daha fazla oranda bulunduğunu göstermektedir. Bu durumlar bipolar bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve şizofreniyi içerir, ancak daha çok duygu durum bozuklukları, depresyon, madde bağımlılığı ve intihar eğiliminden olmaktadır. Tüm bu durumların terapistlerin özel ilgisine ihtiyacı vardır (Komisyon, 2022, s. 9). Dolayısıyla bu konuda iyi yetişmiş, donanımlı, müsbet uzmanların işe koşulması önemsenmeli ve bunun için topyekûn bir eylem planının oluşturulması gereklidir.

- Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerin dürtü kontrol sorunları, saldırgan ve antisosyal eğilimleri erken yaşta tespit edilmeli ve çözüm geliştirilmelidir. Ergenlik döneminde bu sorunlarla düğümlenmiş cinsel kimlik karmaşası çözülmemişse ileride bozukluğa ve daha büyük komplekslere dönüşmektedir. Modern psikolojide cinselliği odak noktası haline getiren teorilerde dahi eşcinsellik bir sapma davranışı olarak tanımlanmış ve iyileştirilmesi gereken bir nevroz ve kişilik bozukluğu olarak görülmüştür. Toplumsal sağduyudan ve normlardan kopan eşcinsellerin yanlış bir yaşam üslubu geliştirdikleri ve hayatın olumsuz tarafında seyrettikleri söylenebilir. Adler, eşcinsellerin doğru eğitilmediğini, doğru eğitilebilmeleri için onların ruhsal sorununun doğru bir şekilde teşhis edilmesi gerektiğini örnekleri ile anlatmıştır (Adler, 2011, 2023). Üniversitelerin psikiyatri, psikoloji, pdr ve eğitim bilimleri bölümlerinin müfredatında Adler gibi müsbet psikolog ve ilim adamlarının görüşlerine daha çok yer verilmesi önemsenmelidir.

- Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerin her kesimden ailelerden gelebildiği ve ailelerin reaksiyonunun değiştiği görülmektedir. Bazıları tedavi yollarını araştırırken bazıları ise reddedici veya çatışmacı bir tutum sergileyebilmektedir. Ancak ailelerin genelde tedavi yollarını aramaya odaklandıkları vurgulanmaktadır. Buna karşın tedavi ve terapi konusundaki yetersizliklerin ve bilinmezliklerin çözümü güçleştirdiği, yanlış tedavi yönlendirmelerinin veya tedavisizliğin ortaya çıktığı değerlendirilmektedir. Aile ve bireyler, -özellikle çocuklar- gerek sosyal medya mecralarınca gerek arkadaş çevresince, gerekse bazı meslek profesyonelleri tarafından yanlış yönlendirilmektedir.

- Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerin ailelerinin klinik açıdan ele alınması önemlidir. Çoğu vakada anne baba tutumlarının sorunlu olduğu ya da çocuğa yanlış rol model teşkil ettikleri dillendirilmektedir. Bu tür bireylerde anne ve babaya yönelik yanlış özdeşim mekanizmalarının işlerlik kazandığı bilinmektedir. Ayrıca demokratik aile tutumunun bu tür vakalarda işe yaramadığı tespit edilmiştir. Bunun yerine “rehberlik edici”

ve “rol model” sağlayıcı ebeveyn tutumlarının geliştirilmesi gündeme taşınmalıdır ve aile eğitimleri önemsenmelidir. Bu bağlamda önleyici rehberlik faaliyetlerinin etkin kılınması gerekliliği öteden beri bilinmekle birlikte bu süreçte rehber öğretmenlerin aktif görev ve sorumluluk alabilmesi önemsenmelidir.

- Cinsel kimlik karmaşası yaşayan çocuk ve ergenlerin sorunlarından genellikle aile sonradan haberdar olmaktadır. Okul çevresinde bu sorun ortaya çıktığında aile durumu öğrenmektedir. Sorun ilk etapta aile içinde çözülmeye çalışılmaktadır. Bu evrede çocuğun ebeveynleri ile inatlaşması ve tepkisellik gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Genellikle aileler bu süreci yönetememekte ve sorunun üstesinden gelememektedir. Her halükârda aileyi aşan bir durum ortaya çıkmaktadır. Çocuklar, daha patolojik ve aşırı uçlara savrulmaktadır. Çocuklar, yanlış arkadaş çevresine, yanlış davranışlara, madde kullanımına, yanlış inançlara ve yanlış akımlara kendini kaptırabilmektedir. Bunun altında anne ve babaya olan tepkisellik ve öfke yattığı düşünülebileceği gibi çocuğun yapısal olarak duygusal kırılganlığı ve ruhsal etkilenimi de değerlendirilmelidir.

- Uç durumlarda çocuklar internette tanıştığı yabancı kişilerle kolayca bağ kurabilmekte ve önüne gelenle düşüp kalkma gibi olumsuzluklara sürüklenebilmektedirler. Başlangıçta kaynağında çözülmeyen sorunlar gittikçe daha da büyüyerek travmatik deneyimlere dönüşmektedir. Bu tabloda çocuğun okul görünümü, okula ilgisi ve ders başarısı genellikle olumsuz seyretmeye başlamaktadır. Okul bir eğitim öğretim ve sağlıklı sosyalleşme ortamı olması gerekirken olumsuzlukların kaynağı haline gelebilmektedir. Yetişkinler tarafından anlaşılmadıklarını düşünen çocuklar, kısır bir döngünün içine sürüklenmiş olmaktadır. Bu nedenle okul yönetimlerinde bu döngüyü kırarak ve bu süreçleri dengeleyecek şematik bir organizasyon yapısı geliştirilmelidir.

- Bu konuda önleyici okul rehberliği önemsenmelidir. Tüm ailelere ulaşmak mümkün olamasa da okul vasıtasıyla cinsel kimlik karmaşası yaşayan çocuklara ve ailelere ulaşmak mümkündür. En azından bu konuda yardım talep eden çocuklar ve aileler dikkate alınarak çalışmalar yapılabilir. Klinik saha önemli ancak klinik sahaya gelmeden rehberlik çok daha geniş bir kitleye ulaşabilir. Eğer bunu bir kriz olarak görürsek krize müdahaleden önce önleyici tedbirlere odaklanılması ve rehberlik sisteminin etkinleştirilmesi çok daha verimli olacaktır.

- Çocuklar eğer cinsel kimlik karmaşası yaşarsa bu konuyu ailelerinden önce öğretmenlerine açmak istemektedirler. Bu nedenle öğretmenlerin bu konuda bilgilendirilmesi önemlidir. MEB bünyesinde gerçekleştirilecek hizmet içi eğitim programlarında, öğretmenlere yönelik verilecek seminerlerde bu konuya yer verilmeli, tehditler ve riskler anlatılmalıdır.

- Tanılamada geliştirilecek ölçeklere yeni terapi tekniklerine ve yeni yaklaşımlara ihtiyaç vardır. Var olan bazı tanı ve ölçeklerin ise yapılandırılması gerekmektedir. Sadece bu konudaki eğitimler ve deneyimlerle ilerlemeye çalışmak doğru bir yaklaşım olmayacaktır.

- Ergenlerin beyin ve fizyolojik yapısındaki gelişim ile yetişkinlerinki farklılık göstermektedir. Ergenin vücudu ve beyni henüz gelişmemiş bir evrede iken bu konunun hak ve özgürlük adı altında sunulması ve gençlere bırakılmış bir alan oluşturulması sorun teşkil etmektedir. Bazı vakalarda ilk birkaç seansta “bilgilendirme” yapmanın yeterli olabileceği rapor edilmiştir. Bu bilgilendirme ile kısa süre içinde iyileşmenin/düzelmenin ortaya çıktığı bu konudaki kafa karışıklığının giderildiği beyan edilmiştir.

- Klinik açıdan eşcinsellik ya da cinsel kimlik karmaşası sorunu yaşayan bireylerin kategorik olarak çocuk, ergen ve yetişkin olmak üzere ayrı ayrı ele alınması gereklidir. Klinik görünüm farklılaştığı için evrelere ayırmak işlevsel ve gereklidir.

• Ergen ve çocuklara yönelik terapötik müdahalelerin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu konuda daha somut veriler ve bilimsel çalışmalar yapılması için klinik vaka analizleri yapılmalıdır. İMDT (İmTT) tekniğini bağlanma ve travma terapi teknikleri altında sınıflamak mümkündür. Fakat klinik örnekleme çocuklar için İMDT tekniğinin işlevsel ya da uygun olmayabileceği bu nedenle yenilenmesi gerekkip gerekmediği ya da çocuklara uyarlanması gerekliliği değerlendirilmelidir. Çocuk ergen terapisi ile yetişkin terapisi nasıl ayrılıyorsa, cinsel kimlik karmaşası yaşayan çocuk ve ergenler ile yetişkinler için ayrı ayrı ele alınmalı ve farklı terapötik yaklaşımlar geliştirmelidir. Çocuklar için EMO Duygu Dönüşüm Terapisinin etkinliği araştırılmalıdır.

• Gençlerde ve çocuklarda yanlış değer ve estetik algıları oluşmakta/oluşturulmaktadır. *Posttruth* akımlar yaygınlaşarak zihinlere bu dünyanın gerçekliğini aşan yapay fikirler aşılanmaktadır. Gençler adeta illüzyona kapılmış gibi inandığı, hissettiği ve gördüğü imajların gerçek olduğunu zannetmektedir. Bu estetik ve algısal oyun “inandığım ve hissettiğim neyse doğru olan odur” anlayışını beraberinde getirmektedir. Cinsellik boyutunda böyle bir yanılsama eşcinsellik ya da cinsel kimlik karmaşasının yayılmasını kolaylaştırmaktadır. Gençlere ve ailelere bunun bir yanılsama ve yanlış inançlardan kaynaklandığı anlatılabilirse rahatlatıcı ve çözüm odaklı stratejilerin geliştirilmesi daha mümkün hale gelebilir. Bu konuda özellikle klinisyenlerin bilişsel davranışçı terapilere odaklanmasının, bununla birlikte imaj dönüşüm terapisinin etkin kılınmasının sorunun çözümüne yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır.

• Eşcinsel yönelim ile trans yönelimin ayrılması gerekmektedir. Çünkü gelişim seyirleri birbirinden farklı tezahür etmektedir. Biri ergenlikle başlarken diğeri daha erken evrelerle ilgili gelişmiş bir kompleks görünümündedir. Trans yönelimde daha erken yaşlara ilişkin kendini böyle tanımlama varken eşcinsel çekimde ergenlikle birlikte başlayan bir kompleks söz konusudur. Ayrıca trans yönelimde bireylerin terapötik süreçlere daha dirençli olduğu kaydedilmelidir.

• Bu konuda farmakolojik önlemler de önemlidir. Dürtü kontrol ile ilgili bir sorun varsa ayrı ilaç, obsesyon ile ilgili bir sorun varsa ayrı ilaçlar ve etken maddeler işlerlik kazanmaktadır. İlaçlar etkili olduğunda birey sorunun “kendiliği” ile ilgili olmadığını anlayabilmektedirler. Fanteziler ve dürtüsellik çözüldüğünde sorun da çözülmüş olmaktadır. Böylece farmakoterapinin sonuca katkı sağlayabildiği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle klinisyenlerin bu konuya ayrıca dikkat göstermesi hayati nitelikte olabilir.

• Trans operasyon geçirenler ilk aşamada memnun olduklarını ve uyum sağladıklarını düşünmektedirler ancak uzun vadede (10 yıl gibi) pişmanlıkların daha fazla arttığı belirtilmektedir. Ne yazık ki bu konudaki veriler ve çalışmalar yetersizdir. Trans bireyler bir daha hastaneye gelmek istemedikleri gibi bu konu ile ilgili konuşmak da pek istememektedirler. Şunu da not etmek gerekir ki belirtilen memnuniyet ve pişmanlıkların altındaki ruhsal mekanizmaların anlaşılması önemli ve gereklidir. Bu konuda kontrollü deneylere, meta analitik çalışmalara ve boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır. Bilimsel verilere ve kanıtlara ihtiyaç vardır. Buna bağlı olarak müdahalelerin etkin olduğu ispat edilmelidir. Eşcinselliğin düzeldiği nasıl tanımlanacak? Danışan ne yaşadığında iyileşti denilebilecek? İşte bu noktada ayırıcı tanı ve tedavilerin etkinliği ve komplekslerin giderildiği ortaya konmalıdır. Mesela obsesyon düzeldiğinde diğer problem de düzeliyor mu? Klinik açıdan bunun bilinmesi elzemdir. Nihayetinde bu sorunlar OKB temelli, travma temelli, zorbalık temelli de olabilmektedir.

• Trans bireyler şu andaki psikiyatrik süreçlerden çoğu yerde şikayetçi olabilmektedirler. Sağlıklı psikiyatrik destek ve rehberlikten yoksun bırakılmaktadırlar. Ne yazık ki bu konuda kanıta dayalı veri olmadığı için çözüm geliştirmek ya da ne olup bittiğini söylemek

güçleşmektedir. Ayrıca bu konuyu araştırmak kendi içerisinde birtakım bariyerlere sahiptir. Bu örnekleme ulaşmak güçtür, dahası bu konuda araştırmacı bulmak ve makale yayımlamak zordur çünkü hakemler ve editörler engelleyici yönde hareket etmektedirler. Klinisyen araştırmacı olmayanların trans bireylere yönelik söz söylemesi de oldukça zordur. Yani bu konuda yetkinlik sorunu olduğu söylenebilir, yetkinliğe sahip olanların ise bu konuda çoğunlukla ön yargılı olduğu, bu operasyonları teşvik edici ve ideolojik davrandığı unutulmamalı ve bununla ilgili tedbirler alınmalıdır.

- LGBT'nin savunusunu yapan bilimsel makaleler ve yayınlar ve raporlar oldukça fazladır. Ancak bunlara cevap üretilmemektedir. Oysa bilim eleştiriye ve çatışmaya açıktır. Doğrulanabilir ya da yanlışlanabilir. LGBT savunusu yapan zihniyet eleştiri veya reddiye kabul etmediği gibi saldırgan ve dogmatik refleksler göstermektedir. Örneğin LGBT bireylere yönelik kişilik bozukluğu tanısı bir ön yargı olabileceğine dair makaleler yayımlanabilmektedir. Bu tür “dogmatik” makaleler diğerlerini yani eşcinsellerde kişilik bozukluğu olduğunu söyleyenleri suçlayıcı bir anlayışa bilimsel zemin hazırlamaktadır. Bu tür yayınlara ve meşrulaştırmalara cevap üretilmelidir.

- Terapi, yöntem ve ekol ile ilgili çalıştaylar yapılmalı, çalışmalar tematik bir şekilde spresifik hale getirilmelidir. Bu konuda eğitimler verilmeli eğitimlerin verimliliği standartlaştırılmalı ve ölçülmelidir. Bunun dışında iletişime yönelik çalışmalar, filmler, sanat vs. aksiyonlar çoğaltılmalı ve teşvik edilmelidir.

- Cinsel kimlik karmaşası karşısında maneviyatın uzun vadede koruyucu bir etken olduğu görülmektedir. Ergen vakalarda bireyin kişilik ve kimlik krizi ile dini kimlik ve kişilik krizinin de boy gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsel kimlik karmaşası yaşayan bireylerin inançsızlığa yönelmesi ya da farklı dini temayüller göstermesi daha olası bir durumdur. Klinik vakalarda ateizmi ya da Hinduizm'i ya da paganlığı ya da putperestliği seçen bireylerin olduğu bilinmektedir. Allah inancının eşcinselliğe karşı koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. İnanç ile eşcinsellik algısı arasında da ters orantı olduğu tespit edilmiştir. Erken yaşlarda özümsemiş manevi eğitimin önemli ve işlevsel olduğu açıktır. Ancak geç dönemde yapılan dini ve manevi müdahalelerin aksi sonuçlar verebildiği rapor edilmiştir. Bu bireyler inanca karşı ön yargılı ve reddedici bir tutum geliştirmektedirler.

- Gıdaların bireylerin fizyolojisine ne yönde etki ettiği araştırılmalıdır. Bazı katkı maddelerinin hormon değişimine neden olduğu iddia edilmektedir. Sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde bebek mamalarından genetiği değiştirilmiş tarım ürünlerine varana kadar 7'den 70'e nüfusun her kesimi için etkisinin araştırılması ve önlem alınması gündeme taşınmalıdır. Tohumlardaki bozulma ve ıslah olgusu neslin bozulması ve ıslahı ile paralel düşünülmelidir.

- Stratejik çözümler ve ortak akıl geliştirilmesi için evvela bu alanda kimler neler yapıyor bunun “bibliyografya”nın yapılması gereklidir. Bu alandaki çalışmaların bilinmesi gerekmektedir. Bu alanda yapılan öz değerlerimizi yansıtan kıymetli çalışmalar ne yazık ki bilinmiyor. Örneğin öğrenci yurtlarında yapılan faaliyetler var. İkinci olarak “ihtiyaç analizi” yapılması gerekmektedir. Kimin neyi ne kadar bilmesi gerekir. Ortada kimlik problemi vardır. Bunun bilinmesi ve ihtiyaç analizlerinin yapılması gerekmektedir. Ruhsal uzmanlar, politikacılar, öğretmenler, imamlar... toplumun neyi ne kadar bilmeye ihtiyacı var. Bu noktada bir “izlek” problemi olduğu söylenebilir. Hamaset ya da aşağılık kompleksi ile hareket edilmesi çözüm olmamaktadır. Bu konuda çalıştay ve çalışmalar çoğaltılmalıdır. Tematik bir şekilde organize edilmelidir. Üçüncüsü “kollektif çalışma dokümantasyonu” oluşturulmalıdır. Mesela okullarda bir eğitim planlandığında burada kim nasıl eğitim vermeli stratejik olarak belirlenmelidir. Bu noktada “cinsel kimlik karmaşası” ya da “cinsellik” başlıklı çalışmaların olması şart değildir hatta bu isimler altında verilmesi uygun

olmayabileceği düşünülmelidir. Diğer konularla birlikte bu eğitimlerin tasarlanması daha etkili olabilir. Zaten gençlerin sorunları karmaşık bir şekilde tezahür etmektedir. Cinsel kimlik karmaşasının da kişilik ve kimlik sorunları ile ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu nedenle cinsel kimlik karmaşası problemi genel sorunların/konuların içerisinde değerlendirilmelidir. Dördüncüsü “Eylem Planları” oluşturulmalıdır. Böylelikle stratejiler eyleme dönüştürmelidir. Yeniden keşif değil eyleme ihtiyaç vardır. Dernekler, Yazarlar, Akademisyenler ya da toplumu dönüştürme gücü olan herkes bu eylem planına göre hareket etmelidir. Bu konuda bireysel çabalar desteklenmeli ve kolektif eylem planına dahil edilmelidir. Bu konuda hususi okul dersleri ihdas edilebileceği gibi mitingler düzenlenebilir, yeni yayın politikaları geliştirilebilir. Bu konuda başka bir eylem ise kavramların özüne dönüştürülmesi ile ilgili olabilir. Bu konudaki kavram kargaşası giderilmeli ve kavramların özüne dönmesi için eylem planları oluşturulmalıdır. Kirlenen kavramlar ve dil temizlenmeli ve kendi kavramlarımız geliştirmelidir.

Gelecek Projeksiyonları

- Geçmişte insanlar mahremiyet konusunda adının lekelenmesini istemezken ve rezil olma korkusu yaşarken günümüzde rezil olmaktan korkmamakta ve umursamamaktadırlar. Hatta rezillik ve ağza alınmayacak sözler bir protesto aracına dönüştürülerek hak elde edilmek istenmektedir. Her şeyin böylece ters yüz edildiği bu çağda Baudrillard’ın deyimi ile bilinçaltı kodlarla işleyen bir sistem olarak hayatın pornografiye ve ahlaksızlığa dönüştürülmesi söz konusudur. Onur yürüyüşü adı altında açılan pankartlar bunun için iyi bir örnektir. Bunun daha çok yaygınlaşacağı ön görülmelidir.
- Gelecek projeksiyonu için ulusal ve küresel düzeyde karşılaştırmalı çalışmalara ihtiyaç vardır. Başka ülkelerde durum nasıldır? Ülke bazında farklılaşmalar nasıldır? bunların bilinmesine ihtiyaç vardır.
- Bir diğer sorun eşcinsellik ya da cinsel kimlik karmaşası ile ilgili kavram karmaşasıdır. Bu konudaki karmaşa sorunun anlatılmasını güçleştirmektedir. Oysa LGBT savunucuları kavramları geliştirerek yayma noktasında daha hızlı ilerlemektedir. Bu kavramlarla mücadele etmek ve söylem birlikteliği oluşturmak kendi içerisinde güçlükler barındırmaktadır. Söylem ve kavram birlikteliği olmadığı için halka ve politika yapıcılara bu sorunun anlatılması ve aktarılmasına zorlaşmaktadır. Dolayısıyla herkesin anlayabileceği tarzda bu sorunu anlatabilmek önemli bir unsurdur. Kavramlar eşitlenmediği için politika geliştirmek de güçleşmektedir.
- Cinsel kimlik karmaşası ile gelen vakalarda “ensest”, “pedofili” ya da “istismar” gibi ağır ve travmatik öyküler de çıkabilmektedir. Suç teşkil eden bu olgular bazı Batılı ülkelerde tıpkı LGBT gibi normalleştirilmeye ya da yaygınlaştırılmaya çalışıldığı not edilmelidir ve bu durumun vahameti karşısında tedbirler alınmalıdır.
- Sapkın akımlarla akademik anlamda mücadele edilmesi gerekmektedir. Çünkü bu bireyleri savunan akademisyenler ve klinisyenler bilimsellik iddiası ile -tabir yerindeyse bilimperestlik ile- kendilerini/toplumu/konuyu gerekçelendirmektedirler. Bu nedenle LGBT propagandası yapılan bilimsel etkinliklerin ve akademik yayınların takip edilmesi gerekli olduğu gibi bilimsel araştırmalardaki çarpıtmaların belirlenmesi ve akademik yorumların arkasındaki ideolojinin tespit edilmesi gerekmektedir. Nitekim ideolojik dayatma toplumsal cinsiyet ve cinsiyetsizlik adı altında anaokulundan üniversiteye varana kadar her alanda boy göstermekte ve gelecek kuşakları etkilemekte/belirlemektedir. Homoseksüel dayatma karşısında ileride heteroseksüellerin azınlıkta kalacağı, toplumdan dışlanacağı ve kabul görmeyeceği bir projeksiyon olarak düşünülebilir. Bu tür bir durumun insanlık ve toplum için ne manya geldiği sorgulanmalı ve araştırılmalıdır.

● Klinik süreçler ile ilgili eleştiriler hemen bireylerin tedavi hakkının ve özgürlüklerinin yok sayılması ve elinden alınması şeklinde reaksiyon görmekte, bu eleştiri yapanlar ya da aksi yönde tavsiyede bulunanlar nefret suçu ve ayrımcılık ile suçlanmaktadır. Toplam nüfus içinde bir grup azınlığı temsil eden bu epistemik cemaat, nüfus ve etki bakımından oldukça etkin çalışmalar yürütmekte, bilimsel, hukuki ve sosyal zeminde klinik süreçleri teşvik etmekte hatta daha fazlasını talep etmektedir. Hormon tedavisinin ve ameliyat yaşının daha erkene çekilmesi için gayret göstermektedirler. Bu nedenlerden dolayı öz değerlerimizle hareket edenlerin ve savunuların ileride ayrımcılığa ve izolasyona maruz bırakılmaması için onlara yönelik koruyucu tedbirler ele alınmalıdır.

● Terapilerde aşırı bireysellik ve bireyci bir vurgu vardır. Bu anlamda terapilerin yeterli olmadığı ya da eksik kaldığı değerlendirilebilir. Ayrıca terapilerin maneviyatla desteklenmesi gerekliliği önemsenmelidir. Bu konuda bütüncül bir bakış açısına ihtiyaç vardır. Bireysellik yönünde kişinin desteklenmesi bencilliği, yalnızlığı ve depresyonu beraberinde getirmektedir. Eşcinsellerin ve cinsel kimlik karmaşası yaşayan kişilerin terapilerde bireyci bakış açısı ile toplumdaki maneviyattan ve değerlerden soyutlanarak ele alınması uzun vadede onların ruhsal sorunlarının katlanmasına neden olacağı var sayılabilir.

● Psikiyatri ve psikoloji alanında insanı nesne gibi gören pozitivist anlayışın ve insanın kaderinin ölçeklerle tayin edilebileceğini zanneden katı bilimci paradigmanın ve insanlık dışı uygulamaların sorgulanması gerekliliği gündeme alınmalıdır. Ölçeklerin ve terapilerin kendi öz kültürümüze ve değerlerimize aykırı bir şekilde işlerlik kazanmasına izin verilmemelidir. İnsan değerleriyle bir bütün olarak kabul edilmeli, toplumsal gerçeklikten koparılmamalıdır. Nitekim Türk örf ve ananeleri, inanç değerleri düşünüldüğünde eşcinsel ve trans bireylerin hayata tutunması, iş bulma olanakları, bir işe devam edebilme imkanları, toplumsal kabul görmeleri gerçeklikle örtüşmemektedir. Bu ideolojideki kişilerin ve STK'ların inanca, topluma ve değerlere karşı cephe alması, ön yargılı davranması ve duvar örmesi anlaşılabilir bir hadise değildir. Bu nedenle ideolojik bir şekilde uzun vadede Müslüman Türk Toplumunun dönüştürülmek istendiğine dikkat edilmelidir.

● Erkek ve kadının biyolojik yapısını bozmak sadece bireyi ilgilendiren bir durum değildir, bu aynı zamanda toplumsal açıdan da bir patolojinin ifadesidir. Toplumun temel dinamiklerini, yaşayışını ve gelecek nesilleri ilgilendiren bir sorundur. Trans cerrahi operasyonların kanunlar ve genel politikalar yoluyla meşrulaştırılması ve yaygınlaşması ileride bu bireylere başka taviz ve müsamahalara gündeme getirecektir ve bu bireylerin evliliği, evlat edinmesi, istihdamları ülkemizde de tartışılır hale gelecektir.

● Zihinde epigenetik etkiler olduğu bilinmektedir. Yani kuşaklar arası ruhsal aktarımlar söz konusudur. Anne ve babaların bu noktada çocuk tasarımıyla onların davranış modellerinin zihinlere ya da genetiğe kodlanmasına varana kadar bir dizi sorundan bahsedilebilir. Bazı epigenetik kayıtlarda sorun “anneannede” çıkmaktadır. Zihinlerin bu noktada olumsuz anlamda değişimi ve dönüşümü söz konusudur. Zihniyet dönüştüğünde bu iş ile ilgilenmenin daha güçleşeceği ön görülebilir.

● Bu konudaki “self reportların” güvenilir olmayabileceği de unutulmamalıdır. Bir kişiye heteroseksüel eğilim yeniden nasıl ortaya çıkabilir? Klinisyenin hangi mekanizmayı manipüle etmesi gerekir? Normal vakalarda bile aslında psikoterapi çok şey vaat etmez. Bu konuda terapiler ne kadar etkili olabilir ve terapilerin yaygınlığı, halka ulaşılabilirliği ne düzeydedir? Bütün bunlar terapist sayısı, bireylerin terapistle ulaşma imkanı, terapistin yeteneği ve aktarım gücü ve tekniğin başarısı ile ilgili sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

● Çoğu klinisyen meselenin klinik boyutuna dahil olamamaktadır. Bir birey bu taleple geldiğinde hangi mekanizmaların ruhsal olarak işlediği klinisyenler tarafından bilinmemektedir. Hangi mekanizmalarda değişiklik olacak ki bu sorun düzelsin? Bu

bilinmemektedir. Ayırıcı tanılamalara ihtiyaç vardır. Temel inançlarla bilişsel şemalarla mı uğraşılacak yoksa bireyin bağlanma sorunu ile mi ilgilenilecek bu meçhuldür. LGBT ideolojisi ve lobisi bilimsel çalışmalarla kendini dikte etmekte ve meşrulaştırmaya çalışmaktadır. Bunun karşısında yer alan bilimsel çalışmalar ise çok azdır ve bu lobi tarafından var olan çalışmaların da engellenmek istediği bilinmektedir. Onların karşısındaki çalışmalar, bilim dışı ilan edilmekte ve bu çalışmaları yapanlar yaftalanmaktadır. Buna karşın bilimsel veri ve araştırmalarla ortaya konmazsa da bu konuda söz söylemek güçleşmektedir. Bu nedenle nitelikli bilimsel çalışmalara ve dokümanlara ihtiyaç vardır.

- Cinsel kimlik karmaşası sadece klinisyenler, psikologlar ve psikiyatrların çözebileceği bir sorun değildir. Bu sorunla topyekun mücadele verilmesi gerekmektedir. Özellikle terapötik süreçlerde okul yönetimi, aile, toplum birlikte hareket etmelidir. Daha makro düzeyde ise kolektif bilinç geliştirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2011). *Bireysel psikoloji* (A. Kılıçlıoğlu, Çev.). Say Yayınları.
- Adler, A. (2023). *Eşcinsellik üzerine* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları.
- Akbaş, Ö. O. (2021). Türkiye’de cinsiyet geçişi ile ilgili hükümlerinin özerklik hakkı açısından incelenmesi. *Türkiye Biyoetik Dergisi*, 8(4), 170–177.
- Bayraktar, Z. (2024). Transseksüel cerrahide ürogenital ve ekstra genital sakatlanma: İlgili literatür eşliğinde bir olgu sunumu. *Aile Dergisi*, 2(1), 36–74.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Habertürk. (2019). *Cinsiyet değiştirme ameliyatı hakkında merak edilenler!*. <https://www.haberturk.com/cinsiyet-degistirme-ameliyatı-hakkında-merak-edilenler-haberler-2532280>
- Jones, J. M. (2025, February 20). *LGBTQ+ identification in U.S. rises to 9.3%*. Gallup. <https://news.gallup.com/poll/656708/lgbtq-identification-rises.aspx>
- Komisyon. (2022). *Eşcinsellik ve ruh sağlığı sorunları* (E. Sofi, Çev.). Ayık Kitap.
- LGB+ orientation by country 2023. (2023). *Statista*. Erişim tarihi: 31 Ekim 2024, <https://www.statista.com/statistics/1270143/lgbt-identification-worldwide-country/>
- Ozanbalık, A. (2024, Haziran 13). *Türkiye’deki cinsiyet değiştirme ameliyatları | Dr. Ozan Balık*. <https://www.ozanbalik.com/turkiyedeki-cinsiyet-degistirme-ameliyatları/>
- Şafak, Y. (2024). *Telaşisi olmayan hatadan dönüldü: Hormon ilaçları reçetesiz satılmayacak*. Yeni Şafak. <https://www.yenisafak.com/ozel/telaşisi-olmayan-hatadan-donuldu-hormon-ilacları-recetesiz-satılmayacak-4658343>
- Tesch, D. (2017, September 12). *Mental health in the transgender community*. HealthPartners Blog. <https://www.healthpartners.com/blog/mental-health-in-the-transgender-community/>
- Yıldız, R., & Yıldırım, E. (2022). *Türkiye’de cinsiyet algısı*. İstanbul Aile Vakfı.
- Yüksel, Ş., Aslantaş Ertekin, B., Öztürk, M., Bıkmaz, P. S., & Oğlağı, Z. (2017). Klinikte ihmal edilen bir konu: Transseksüel bireylerde intihar riski. *Archives of Neuropsychiatry*, 54, 28–32.

KURULLAR

• Çalıştay Düzenleme Kurulu

- ❖ Prof. Dr. Orhan KOÇAK (İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa)
- ❖ Doç. Dr. Abdullah İNCE (Sakarya Üniversitesi)
- ❖ Doç. Dr. Fatih GÜLOĞLU (Kilis 7 Aralık Üniversitesi)
- ❖ Doç. Dr. İsmail AKYÜZ (Sakarya Üniversitesi)
- ❖ Doç. Dr. Yasin YILDIZ (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
- ❖ Doç. Dr. Zeki KARATAŞ (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
- ❖ Dr. Öğr. Üyesi Abdulrahman ACER (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
- ❖ Dr. Öğr. Üyesi Fatih GÜMÜŞ (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
- ❖ Dr. Öğr. Üyesi İbrahim OLGUN (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
- ❖ Dr. Öğr. Üyesi İmran ÇELİK (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
- ❖ Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAZDAL (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
- ❖ Öğr. Gör. Yunus MACİT (Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi)
- ❖ Arş. Gör. Eyüp Ensar ÖZTÜRK (İstanbul Üniversitesi)
- ❖ Arş. Gör. Hakan KARAMAN ((İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa)
- ❖ Uzm. Zuhale ÖZTÜRK (Dünya ÇAKOP Başkanı)

• Çalıştay Sekreteryası

- ❖ Doç. Dr. Fatih GÜLOĞLU

• Katılımcı Listesi

Prof. Dr.	Emir Kaya
Prof. Dr.	Süleyman Turan
Prof. Dr.	Orhan Gürsu
Prof. Dr.	Mustafa Tekin
Prof. Dr.	Yusuf Genç
Prof. Dr.	Tuncay Dilci
Prof. Dr.	Orhan Koçak
Prof. Dr.	Kasım Fatih Yavuz
Prof. Dr.	Zeki Bayraktar
Doç. Dr.	Mehmet Emin Balcı
Doç. Dr.	İlyas Yıldırım
Doç. Dr.	Hasan Hüseyin Taylan
Doç. Dr.	Sezai Korkmaz
Doç. Dr.	Zuhale Ağıkaya Şahin
Doç. Dr.	İsa Yılmaz
Doç. Dr.	Nimet Ferah

Doç. Dr.	Zeki Karataş
Doç. Dr.	Ozan Selçuk
Doç. Dr.	Bekir Güzel
Doç. Dr.	Yasin Yıldız
Doç. Dr.	Yıldıray Sipahi
Doç. Dr.	Hayati Adalar
Doç. Dr.	Turgay Şirin
Doç. Dr.	Mehmet Fatih Güloğlu
Doç. Dr.	Abdullah İnce
Doç. Dr.	İsmail Akyüz
Dr. Öğr. Üyesi	Emrah Eker
Dr. Öğr. Üyesi	Nihal İşbilen
Dr. Öğr. Üyesi	Muhammet Çevik
Dr. Öğr. Üyesi	Merve Yazıcı
Dr. Öğr. Üyesi	Uğur Tekeli
Dr. Öğr. Üyesi	Mehmet Baltacı
Dr. Öğr. Üyesi	Burak Acar
Dr.	Müslüm Engin
Dr.	Mustafa Merter
Arş. Gör. Dr.	Meral Sabun
Arş. Gör. Dr.	Fedai Kabadayı
Öğr. Gör.	Yunus Macit
Arş. Gör.	Muhammed Furkan Cinisli
Arş. Gör.	Hakan Karaman
Arş. Gör.	Eyüp Ensar Öztürk
Arş. Gör.	Hüseyin Cihat Şahin
Uzm. Dr.	Funda Güdücü Sağır
Op. Dr.	Saliha Eroğlu
Dr.	Hamza Ertürk
	Hulusi Gölpınar
	Ramazan Okan Özcan
	İlker Aktürk
	Müjde Yahşi
	Emrullah Zorlu
	Pakize Başyigit
	Umut Bural
	Burak Ertürk
	İbrahim Şamil Soylu
	Murat Paydar
	Mehmet Yasir Cebeci
	Ebru Adalı
	Aynur Köse
	Özlem Çağlayan Seyyar
	Salih Yıldırım
	Abdussamet Turan
	Kübra Yılmaz

	Aydın Sağır
	Fevzi Fatih Kılıçarslan
	Zuhal Öztürk

ÇALIŞTAYDAN KARELER



**25-26
EKİM
2024
RİZE**

**GENÇLİĞE YÖNELİK
TEHDİTLER**

CİNSEL KİMLİK KARMAŞASI VE
BAĞIMLILIK ÇALIŞTAYI

AÇILIŞ PROGRAMI:
25 Ekim 2024 Cuma **Saat: 14:30**
Yer: Rize Gençlik Merkezi Konferans Salonu

25-26
EKİM
2024
RİZE

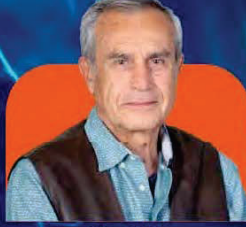
GENÇLİĞE YÖNELİK TEHDİTLER

CİNSEL KİMLİK KARMAŞASI VE
BAĞIMLILIK ÇALIŞTAYI

AÇILIŞ PANELİ



Moderatör:
Prof. Dr. Orhan KOÇAK
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa



Panelist:
Dr. Mustafa MERTER
Psikiyatrist, Yazar



Panelist:
Prof. Dr. Zeki BAYRAKTAR
Sağlık Bilimleri Üniversitesi

AÇILIŞ PROGRAMI: 25 Ekim 2024 Cuma **Saat:** 14:30

Yer: Rize Gençlik Merkezi Konferans Salonu



MUSİAD
RİZE



























MUSIAD
RİZE