

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK: KURAMSAL İNCELEMELER
VE UYGULAMA ÖNERİLERİ



Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur TEZCAN ÖZER

ISBN: 978-625-5923-32-5

Ankara -2025

**ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK: KURAMSAL İNCELEMELER VE
UYGULAMA ÖNERİLERİ**

YAZAR

Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur TEZCAN ÖZER

Karabük Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Karabük, Türkiye.

seydanurto@karabuk.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-6312-7557

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15255680>



Copyright © 2025 by UBAK publishing house

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by

any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. UBAK International Academy of Sciences Association

Publishing House®

(The Licence Number of Publicator: 2018/42945)

E mail: ubakyayinevi@gmail.com

www.ubakyayinevi.org

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

UBAK Publishing House – 2025©

ISBN: 978-625-5923-32-5

April / 2025

Ankara / Turkey

ÖNSÖZ

Üniversite yılları, bireyin yalnızca akademik olarak değil; duygusal, sosyal ve psikolojik düzeyde de dönüşüm yaşadığı eşsiz bir dönemdir. Bu dönem, genç yetişkinlerin benliklerini tanıdığı, sorumluluk aldığı ve hayatla daha doğrudan temas kurduğu bir eşiktir. Ancak bu temas, her zaman kolay ve dengeli olmayabilir.

Son yıllarda, üniversite öğrencileri arasında intihar düşüncelerinde belirgin bir artış gözlenmektedir. Bu artış, sadece bireysel ruhsal süreçlerin değil; toplumsal beklentilerin, eğitim sisteminin, ekonomik koşulların ve dijital dünyanın genç bireyler üzerindeki etkisinin de bir yansımasıdır. Tüm bu çok katmanlı yapı, üniversite gençliğinin psikolojik ihtiyaçlarını yeniden düşünmemizi gerektirmektedir.

Elinizdeki bu kitap, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı kırılganlık alanlarını daha yakından anlamayı ve bu kırılganlıklarla başa çıkmak için geliştirilen psikolojik dayanıklılık ve anlatı temelli terapötik yaklaşımları paylaşmayı amaçlamaktadır. Kitap iki bölümden oluşmaktadır:

İlk bölümde, intihar düşüncesinin artış nedenleri kuramsal bir çerçevede ele alınmakta; psikolojik dayanıklılık kavramı, bu bağlamda bir koruyucu faktör olarak tartışılmaktadır.

İkinci bölümde ise, üretkenliğin iyi oluş üzerindeki etkisini merkezine alan ve uygulamacılar için geliştirilmiş bir narratif terapi tekniği önerisi sunulmaktadır.

Akademisyenler, psikolojik danışmanlar, klinik psikologlar ve gençlerle çalışan tüm uygulayıcılar için hazırlanmış bu çalışma, hem teorik bir çerçeve sunmakta hem de sahaya dönük bir katkı hedeflemektedir. Umuyorum ki bu kitap, üniversite gençliğinin sesine daha yakından kulak verilmesine ve onlara daha güçlü eşlik edebilmemize vesile olur.

Bu çalışmanın oluşmasında katkı sunan tüm öğrencilere, meslektaşlarıma ve yayınevi ekibine teşekkür ederim. Emeklerin görünür olması, birlikte iyileşmenin de başlangıcıdır.

21/04/2025

Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur TEZCAN ÖZER

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: KURAMSAL İNCELEMELER VE UYGULAMA ÖNERİLERİ

Dr. Şeydanur TEZCAN ÖZER

ÖNSÖZ	3
BÖLÜM 1:	9
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YÜKSELEN İNTİHAR DÜŞÜNCELERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	9
GİRİŞ	10
1. İntihar düşüncelerinin üniversite gençliğindeki yükselişi	10
2. Üniversite Öğrencilerinde İntihar Düşüncelerinin Yükselme Nedenleri	15
2.1. Akademik Baskılar ve Performans Kaygısı	15
2.2. Psikososyal ve Kültürel Faktörler	18
2.3. Ekonomik ve Gelecek Kaygıları	19
3. Psikolojik Dayanıklılık: Bir Umut Işığı	20
3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı ve Bileşenleri	20
3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendiren Faktörler	21
4. Araştırma Bulguları: Üniversite Gençliğinde İntihar Düşünceleri	23
4.1. Anket Sonuçlarının Analizi ve Değerlendirilmesi	23

4.2.	Yüksek Risk Gruplarının Belirlenmesi	24
4.3.	İntihar Düşüncelerinin Yaygınlık Oranları	24
5.	Müdahale Stratejileri: Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirmek..	25
5.1.	Bireysel Müdahale Yöntemleri	25
5.2.	Toplumsal ve Kurumsal Müdahale Modelleri	26
5.3.	Dijital Müdahale Yöntemleri	27
6.	Uluslararası Perspektif ve İyi Uygulama Örnekleri.....	27
6.1.	WHO Dünya Ruh Sağlığı Uluslararası Kolej Öğrencileri Projesi (WMH-ICS).....	28
6.2.	Kültürlerarası Dayanıklılık ve İntihar Düşünceleri.....	28
6.3.	Nijerya Örneği: Akademik Stres, Baş Etme Stili ve Dayanıklılık.....	29
6.4.	Narrative Temelli Kolektif Bir Uygulama.....	29
7.	Sonuç ve Öneriler	32
7.1.	Ana Bulguların Özeti	32
7.2.	Uygulamalı Müdahale Stratejileri.....	32
7.3.	Politika ve Eğitim Önerileri.....	33
7.4.	Gelecek Araştırma Önerileri	34
	BÖLÜMÜN KAYNAKÇASI.....	35
	BÖLÜM 2:	43
	ÜRETKENLİKLE GELEN İYİ OLUŞ: BİR NARRATIVE TERAPİ TEKNİĞİ ÖNERİSİ	43

GİRİŞ	44
1. Üretkenlik	45
2. Üretkenlik ve Yetişkinlik Gelişimi.....	46
3. Üretkenlik ve Yedi Aşamalı Model.....	47
4. Üretkenlik ile iyi oluş ilişkisi	49
5. Narrative Terapi ve üretkenlik	50
6. Sonuç.....	54
BÖLÜMÜN KAYNAKÇASI.....	56

BÖLÜM 1:

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YÜKSELEN İNTİHAR DÜŞÜNCELERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

GİRİŞ

1. İntihar düşüncelerinin üniversite gençliğindeki yükselişi

İntihar, bireyin kendi hayatına son verme eğiliminde olduğu ve genellikle yoğun psikolojik acı, umutsuzluk ve çaresizlik duygularıyla şekillenen karmaşık bir olgudur. Günümüzde intihar düşünceleri, özellikle genç nüfus arasında ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Üniversite gençliği, hayatlarının en dinamik ve dönüşümsel dönemini yaşarken, bu süreçte karşılaştıkları zorluklar, akademik ve sosyal baskılar, ekonomik sıkıntılar ve kişisel kimlik arayışları gibi etkenler intihar düşüncelerini artıran önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, akademik hayatın doğasında bulunan rekabet ve beklentilerle birleştiğinde, gençlerin ruh sağlığı üzerinde derin etkiler yaratmakta ve intihar düşüncelerini tetiklemektedir.

Üniversite gençliğinde intihar düşüncelerinin artışı, yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de önemli sonuçlar doğurmaktadır. İntihar girişimlerinin ve düşüncelerinin artması, gençlerin akademik başarılarını olumsuz etkilemekte, sosyal ilişkilerinde kopukluklar yaratmakta ve ruh sağlığı hizmetlerine olan ihtiyacı daha da artırmaktadır. Özellikle yükseköğretim kurumlarında ruh sağlığı hizmetlerine erişim, önleyici müdahalelerin yetersizliği ve sosyal destek ağlarının zayıflığı, bu sorunun daha da karmaşık hale gelmesine yol açmaktadır.

Bu kitap bölümü, üniversite gençliğinde intihar düşüncelerinin yükselişini farklı boyutlarıyla ele almayı amaçlamaktadır. Konunun daha derinlemesine incelenmesi amacıyla literatürde yer alan çeşitli çalışmalardan elde edilen bulgular bir araya getirilerek analiz edilecektir. Ayrıca farklı ülkelerden elde edilen veriler ile kültürel ve yapısal farkların intihar eğilimlerine nasıl yansıdığı da tartışılacaktır. Literatürden elde edilen veriler, hem risk faktörlerini hem de koruyucu unsurları belirlemek amacıyla analiz edilecektir. Aynı zamanda, ruh sağlığı politikalarına ve önleyici stratejilere yönelik öneriler sunulurken, akademik ve toplumsal farkındalık oluşturulması amaçlanmaktadır.

Gözden geçirme ve diğer çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri arasında intihar düşünceleri ve davranışlarında artış gözlemlenmektedir. 2000–2021 arasında Fransa’da yapılan çalışmalarda özellikle son yıllarda bu oranların yükseldiği görülürken (Husky et al., 2024); özellikle COVID-19 sonrasında kadınlar ve NEET (ne eğitimde ne istihdamda olan gençler) grubunda dikkat çeken artış görülmektedir. Bununla birlikte, ölüme yönelik düşünceler ise zamanla çeşitlenmektedir. Bu çeşitlenme, “hayat yaşamaya değmez” gibi pasif ifadelerden aktif planlamaya kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Paykel et al., 1974; Stewart et al., 2008).

ABD ve Avrupa'daki benzer çalışmaların bulguları, genç yetişkinlerde intihar düşüncesi oranının %10–15 bandında seyrettiğini göstermektedir. Yine, Asya-Pasifik bölgesinde yapılan derlemeler, akademik baskı ve aile içi çatışmaların özellikle yüksek risk faktörleri olduğunu vurgulamaktadır (Morshidi et al., 2024). Türkiye’de yapılan

bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %11.2'si intihar girişiminde bulunmuş olduğu; %2.5'i sürekli intihar düşüncesi taşıdığı bulunmuştur (Engin ve ark., 2009).

Risk faktörlerine dair çalışmalar incelendiğinde psikolojik özellikler ve kişilik özellikleri, ekonomik ve akademik baskılar, aile ilişkileri ve travmalar, uyuşturucu ve madde kullanımı ve uyku bozuklukları gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Psikolojik özelliklere bakıldığında, depresyon, ümitsizlik, nevrozizm, anksiyete gibi duygusal özelliklerin intihar düşüncelerini güçlü biçimde yordadığı görülmüştür (Stewart et al., 2008). Elbette yalnızca depresyonla açıklamak yetersiz kalabilmekte, birçok kişi depresyon olmadan da intihar düşünceleri yaşayabilmektedir (Kang et al., 2024). Ekonomik ve akademik koşullara bakıldığında, işsizlik, geçim kaygısı ve akademik başarısızlık gibi faktörlerin gençlerin öz-yeterlilik algısını zedelediği, değersizlik ve çaresizlik duygularını tetiklediği görülmüştür (Tasfi & Mostofa, 2024). Özellikle Bangladeş, Güney Kore, Japonya ve Çin gibi ülkelerde ebeveyn beklentileri ve akademik baskı ciddi stres faktörleri olarak ön plana çıkmıştır (Morshidi et al., 2024). Aile ilişkileri ise bu konuda oldukça belirleyici bir rol almaktadır. Çocuklukta istismar, aile içi şiddet, ebeveyn kaybı gibi etkenler intihar düşüncelerinin temel nedenleri arasında yer almaktadır (Zoroğlu et al., 2003; Qeadan et al., 2024). Uluslararası literatür incelendiğinde ait hissetmeme duygusunun, özellikle Latinx ve Black gençlerde pasif intihar düşüncesini doğrudan etkilediği görülmüştür (Vélez-Grau et al., 2025). Madde kullanımının yaygın yıkıcı etkileri yanında özellikle opioid

kullanımının, Amerikan yerlisi ve yerli Hawai’li üniversite öğrencilerinde intihar düşüncelerini önemli ölçüde artırdığı ortaya konmuştur (Qeadan et al., 2024). İntihar düşünceleri üzerinde önemli bir etken olarak sayılabilecek uyku bozuklukları, uyku kalitesinden bağımsız olarak depresif gençlerde intihar düşüncesiyle doğrudan ilişkili bulunmuştur (Fan et al., 2024).

Cinsiyet Temelli Farklılıklara bakıldığında, kadınlarda intihar düşüncelerinin daha sık bildirildiği görülürken; erkeklerde ölümle sonuçlanan girişimlerin daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuçların, toplumsal cinsiyet rolleri, ataerkil baskılar gibi faktörlerden kaynaklandığı söylenebilir. Öte yandan “başarılı olma zorunluluğu” gibi toplumsal beklentilerin de erkeklerde intihar oranlarını artırdığı ortaya konmuştur (Tasfi & Mostofa, 2024).

Aile bağlılığı, sosyal destek ve kültürel aidiyet gibi etkenler, intihar düşüncesi riskini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, Latinx ve Black gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, sosyal aidiyet hissinin intihar düşüncelerini azaltmada belirleyici olduğu bulunmuştur (Vélez-Grau ve ark., 2025). Benzer şekilde, Bangladeşli gençler arasında yapılan bir çalışmada, aile bağlılığının gençlerde intihar riskini önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir (Tasfi ve Mostofa, 2024). Ayrıca, Yerli Amerikalı, Alaska Yerlisi ve Hawaii Yerlisi (AI/AN/NH) kolej öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, kültürel aidiyetin ve sosyal destek sistemlerinin intihar riskini düşürdüğü belirtilmiştir (Qeadan ve ark., 2024).

Uyku düzenlemesi ve psikoğitim de intihar riskini azaltmada etkili m¼dahale y¼ntemlerindedir. Depresyon tanısı almış genęlerde yapılan çalışmalarda, uyku kalitesinin iyileştirilmesi ile intihar d¼ř¼ncelerinin azalması arasında g¼ölü bir ilişki bulunmuştur (Fan ve ark., 2024). ¼zellikle g¼nd¼z işlevsizliklerinin azaltılmasının, genęlerde intihar riskini ¼nemli ¼l¼de d¼ř¼rd¼ę¼ g¼zlemlenmiřtir. Bu bağlamda, g¼nd¼z işlev bozukluğu ve uyku kalitesini iyileştirmeye y¼nelik m¼dahalelerin psikolojik destek programlarına entegre edilmesi ¼nerilmektedir (Liu ve ark., 2022).

Bununla birlikte, travma temelli terapiler ve ekonomik destekler de intihar riskini azaltmada kritik rol oynamaktadır. Ekonomik zorlukların ve sosyal dışlanmanın intihar riskini artırdığı g¼z ¼n¼ne alındığında, ekonomik destek programlarının intihar ¼nleme stratejilerine dahil edilmesi gerekmektedir (Kang ve ark., 2024). Ayrıca, yerli Amerikalı genęlerde opioid k¼t¼ye kullanımına y¼nelik tedavilerin ve ekonomik m¼dahalelerin intihar riskini azaltabileceği bulunmuştur (Qeadan ve ark., 2024).

¼niversiteler, aileler ve devlet politikaları arasında k¼pr¼ kuran, kapsayıcı ve k¼lt¼re duyarlı modeller geliştirilmesi b¼y¼k ¼nem taşımaktadır. Genęlerin hem aile hem de ¼niversite ortamında sosyal olarak desteklenmeleri, intihar riskini azaltmada ¼nemli bir koruyucu fakt¼r olarak ¼ne çıkmaktadır (Stewart ve ark., 2008). Toplum temelli m¼dahale modelleri, ¼zellikle sosyal entegrasyonu teşvik ederek genęlerin psikolojik dayanıklılığını artırabilir (Tasfi ve Mostofa, 2024).

Bu bağlamda, özellikle gençlerin sosyoekonomik zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmak için psikososyal destek programları ile ekonomik destek programlarının entegre edilmesi önem arz etmektedir. Bu tür çok yönlü müdahale stratejileri, gençlerde intihar riskini azaltmak ve psikolojik iyi oluşu artırmak için kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır.

2. Üniversite Öğrencilerinde İntihar Düşüncelerinin Yükselme Nedenleri

2.1. Akademik Baskılar ve Performans Kaygısı

Üniversite eğitimi, genç yetişkinler için bilgi edinmenin ötesinde, kimlik inşası, bağımsızlık kazanımı ve toplumsal rollerle yüzleşme sürecidir. Bu dönemde öğrenciler, çoğu zaman yoğun akademik yük, not baskısı, kariyer belirsizliği ve mükemmeliyetçilik beklentileriyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu etmenler, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını zayıflatarak depresyon, anksiyete ve intihar düşüncelerinin gelişimine zemin hazırlamaktadır.

ABD’de yapılan bir araştırmada, Eisenberg ve arkadaşları (2007), öğrencilerin %17’sinde depresyon, %13’ünde anksiyete bozukluğu ve %6’sında ciddi intihar düşüncesi tespit etmiştir. Mofatteh (2021), akademik stresin yaygın kaygı bozuklukları ve depresyonla güçlü ilişkili olduğunu ve bunun doğrudan intihar düşüncelerine yol açtığını ortaya koymuştur.

Rosiek et al. (2016) ise tıp fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada, %66'sının ciddi akademik baskı nedeniyle intihar düşüncelerine kapıldığını ve bu stresin fiziksel belirtilere de yol açtığını saptamıştır. Hamilton & Schweitzer (2000), mükemmeliyetçiliğin "pasif" türlerinin (hata yapma korkusu, kendine güven eksikliği) intihar düşüncelerini artırdığını, buna karşın "aktif" mükemmeliyetçiliğin bu tür bir risk taşımadığını belirtmiştir.

Bangladeş'te yapılan Hanefar & Huq (2024) çalışmasında, öğrencilerin %28.3'ü yoğun akademik yükün, %25'i kişisel yetersizlik hissini ve %16.7'si başarısızlık korkusunun intihar düşüncelerine yol açtığını belirtmiştir. Akademik baskı ile intihar eğilimi arasında güçlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = 0.533$, $p < 0.001$).

Medya temsillerini inceleyen Calver & Michael-Fox (2023), Britanya belgesellerinde öğrenci intiharlarının, yüksek performans kültürü ve üniversitenin kurumsal ihmaliyle ilişkilendirildiğini göstermiştir. Bu çalışmalarda öğrenciler "özgür birey" imajından "kırılgan ve gözetim altında olması gereken birey" imajına evrilmiş şekilde sunulmaktadır.

Daha güncel bir veri kaynağı olan Muzammil et al. (2024), ABD'deki yükseköğretim kurumlarında intihar oranlarının özellikle erkek öğrencilerde (%5.6) daha yüksek olduğunu, ilk yıl öğrencilerinde ise bu oranın %7.8'e ulaştığını bildirmiştir. Ayrıca 2022'de yapılan ulusal ölçekteki Healthy Minds Study verilerine göre üniversite öğrencilerinin %15'i son bir yıl içinde intihar düşüncesi yaşamış, %6'sı plan yapmış ve %2'si intihar girişiminde bulunmuştur.

Afrika kıtasında yapılan Langu (2024) çalışması da benzer şekilde, Gana'daki üniversite öğrencileri arasında intihar düşüncesine neden olan başlıca etkenlerin akademik performans, mali zorluklar, ilişki sorunları, yalnızlık ve depresyon olduğunu göstermiştir. Çalışma, öğrencilerin bu durumlarla baş etmek için kullandıkları stratejiler arasında psikolojik danışmanlık, sosyal destek ve kişisel dayanıklılık becerileri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Gana'daki bazı üniversitelerde intihar girişimlerinin yasal olarak cezalandırılabilir olması, öğrencilerin yardım aramaktan kaçınmasına ve doğrudan “tamamlayıcı intihar” davranışlarına yönelmesine neden olabilmektedir.

Bu uluslararası bulgular, Türkiye bağlamında da yankı bulmaktadır. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan bir ankette, %14.27’si en az bir kez intihar etmeyi düşündüğünü belirtmiş ve bu düşüncelerin temelinde not baskısı, gelecek belirsizliği ve akademik başarısızlık korkusu olduğu ifade edilmiştir. Aynı öğrencilerin %89.36’sı profesyonel yardım almamıştır.

Sonuç olarak, akademik baskı yalnızca bireysel düzeyde değil, kurumsal, kültürel ve yapısal düzeyde ele alınması gereken çok katmanlı bir risk alanıdır. Bu baskının etkili biçimde yönetilebilmesi için öğrencilerin yalnızca bireysel baş etme becerilerinin değil, aynı zamanda üniversitelerin sunduğu psikolojik destek sistemlerinin, erken uyarı mekanizmalarının ve politika düzeyinde müdahale stratejilerinin güçlendirilmesi gerekmektedir.

2.2. Psikososyal ve Kültürel Faktörler

Üniversiteye geçiş süreci, öğrenciler için fiziksel çevrenin değişmesiyle birlikte sosyal çevrede de köklü değişimlere yol açar. Bu değişim, bireyin daha önceki sosyal destek sistemlerinden koparak yeni ilişki ağları oluşturmasını zorunlu kılar. Sosyal destek eksikliği, yalnızlık hissi ve aidiyet duygusunun kaybı, özellikle ilk yıl ğrencilerinde sosyal izolasyon ve yabancılaşma duygularını artırmaktadır.

Hanefar & Huq (2024), Bangladeşli ğrencilerin %43'ünün "kişilik değişimi", %46'sının "ani duygusal dalgalanmalar" ve %41'inin "umutsuzluk" yaşadığını ve bu durumların çoğunlukla sosyal çevreyle bağ kuramama ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Langu (2024) ise Gana'da yürüttüğü çalışmada, sosyal izolasyonun ekonomik zorluklar ve akademik stresle birleşerek intihar düşüncelerini artırdığını göstermiştir.

Muzammil et al. (2024), sosyal bağları zayıf olan öğrencilerin intihar düşüncelerinin daha yoğun olduğunu ve özellikle pandemi sonrası dönemde yalnızlık duygusunun belirginleştiğini vurgulamıştır. Nyer & Gill (2020) ise sistematik derlemelerinde, sosyal izolasyonun ilk yıl ğrencilerinde intihar düşüncesine yol açan temel psikososyal risklerden biri olduğunu ifade etmiştir.

Modern niversite öğrencileri, dijital dünyada büyüyen ilk nesli temsil etmektedir. Sosyal medya, bir yandan iletişim ve görünürlük sağlarken,

öte yandan karşılaştırmalı düşünme, sanal dışlanma ve siber zorbalık gibi riskleri beraberinde getirmektedir.

Calver & Michael-Fox (2023), medya temsillerinde öğrencilerin “yüksek başarıya ulaşmak zorunda olan bireyler” olarak sunulduğunu, bu temsil biçimlerinin sosyal medya aracılığıyla öğrenciler üzerinde ciddi bir baskı yarattığını belirtmiştir. Öğrenciler, sosyal medyada sürekli olarak başkalarının “başarı hikayeleri” ve “ideal hayat” temsilleriyle karşılaşmakta; bu durum, gerçek hayatta yaşadıkları zorluklarla aralarında keskin bir ayrım oluşmasına neden olmaktadır.

Mofatteh (2021), sosyal medya bağımlılığının dikkat dağınıklığı ve yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğunu ve bu duyguların depresif semptomları besleyerek intihar düşüncelerine zemin hazırlayabileceğini vurgulamıştır. Özellikle sürekli çevrim içi olma hâli (FOMO – Fear of Missing Out), sosyal bağlantı kuramayan bireylerde yalnızlık ve değersizlik hissini artırmaktadır.

2.3. Ekonomik ve Gelecek Kaygıları

Günümüz üniversite öğrencileri yalnızca akademik başarı değil, aynı zamanda mezuniyet sonrası iş bulma ve ekonomik bağımsızlık kazanma gibi beklentilerle de karşı karşıyadır. Ekonomik belirsizlikler, burs olanaklarının sınırlılığı ve işsizlik korkusu, öğrencilerde kronik stresin ve geleceğe dair umutsuzluğun kaynağı haline gelmektedir.

Rosiek et al. (2016), öğrencilerde yalnızca akademik değil, aynı zamanda ekonomik stresin de fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Hanefar & Huq (2024), öğrencilerin %16.7'sinin akademik baskıya ek olarak maddi yetersizlikler nedeniyle intihar düşünceleri yaşadığını bildirmiştir.

Langu (2024), Gana'daki öğrencilerin önemli bir kısmının okul harçlarını karşılamakta zorlandığını, bu nedenle hem çalışmak hem de okumak zorunda kaldıklarını; bunun da ruh sağlığı üzerinde ağır bir yük oluşturduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada, intihar düşüncelerinin, geleceğe dair umut kaybıyla güçlü bir ilişki gösterdiği vurgulanmıştır.

Türkiye'deki örnekleme de bu bulgularla paralel bir eğilim gözlemlenmiştir. Öğrencilerin %14.27'si en az bir kez intihar etmeyi düşündüğünü belirtmiş; %89.36'sı ise bu düşünceler karşısında profesyonel destek almadığını ifade etmiştir. Katılımcıların çoğu bu düşüncelerin kaynağı olarak “ekonomik belirsizlik” ve “geleceğin güvencesizliği”ni işaret etmiştir.

3. Psikolojik Dayanıklılık: Bir Umut Işığı

3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı ve Bileşenleri

Psikolojik dayanıklılık (resilience), bireyin stres, travma, tehdit veya diğer önemli zorluklarla başa çıkabilme ve uyum sağlayabilme kapasitesidir (Wu et al., 2013). Bu kavram; bir özellik, bir sonuç veya bir süreç olarak tanımlanabilir (Connor & Davidson, 2003). Günümüzde baskın görüş, dayanıklılığın bireyin olumsuzluklara

rağmen işlevselliğini sürdürebilmesini sağlayan dinamik bir süreç olduğu yönündedir (Sher, 2019).

Dayanıklılık, öz yeterlik, iyimserlik, anlam duygusu, mizah, sosyal destek arama ve duygusal düzenleme becerileri gibi çeşitli kişisel ve sosyal kaynaklara dayanır (Sher, 2019; Wu et al., 2013). Bireyin travmatik bir duruma karşı vereceği tepkide genetik yapı, geçmiş deneyimler, baş etme stratejileri ve nörobiyolojik tepkiler belirleyici olabilir (Sher, 2019).

3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendiren Faktörler

Aile ve Sosyal Destek

Dayanıklılık literatüründe en çok vurgulanan koruyucu faktörlerden biri sosyal destektir. Pidgeon ve arkadaşları (2014), üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğunu ve yüksek sosyal destek düzeylerinin psikolojik sıkıntıları azalttığını göstermiştir.

Sosyal destek yalnızca psikolojik sağlamlığı artırmakla kalmaz; aynı zamanda başa çıkma becerilerini de güçlendirir (Wilks, 2008). Yüksek dayanıklılık düzeyine sahip öğrenciler, daha güçlü arkadaşlık ilişkileri, aile bağları ve üniversiteye aidiyet duygusu sergiler. Bu öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları sayesinde stres karşısında daha etkili şekilde uyum sağladıkları görülmüştür (Pidgeon et al., 2014).

Kişisel Güçler ve Dayanıklılık Stratejileri

Dayanıklılığı artıran kişisel faktörler arasında bilişsel esneklik, olumlu benlik algısı, mizah kullanımı, aktif baş etme stratejileri ve yaşamda anlam bulma önemli yer tutar (Sher, 2019; Wu et al., 2013). Mizah, stresle başa çıkmakta etkili olduğu gibi, sosyal desteği artırıcı bir unsur olarak da rol oynar (Sher, 2019).

Sher (2019), pozitif düşünce, umut, öz saygı ve anlamlı hedeflere sahip olmanın, hem psikiyatrik bozukluklarla baş etmede hem de intiharı önlemede önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, düzenli fiziksel egzersiz, hem beyin plastisitesini hem de ruhsal dengeyi destekleyerek dayanıklılığı güçlendirmektedir (Sher, 2019).

Baş Etme ve Zorluklarla Mücadele

Dayanıklılığın temel yapı taşlarından biri etkili baş etme becerileridir. Aktif baş etme; bireyin sorunu çözmek için bilinçli çaba göstermesini ifade eder ve intihar düşüncelerini azaltmada önemli bir tampon görevi görür (Siegmann et al., 2017).

Yapılan çalışmalarda, stresli durumlarla aktif baş etme becerisi gösteren bireylerin hem psikolojik semptomlarının azaldığı hem de yaşamsal doyumlarının arttığı gözlenmiştir (Sher, 2019; Wu et al., 2013). Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma (reframing), bireyin olaylara dair yorumunu değiştirmesini sağlar ve olumlu duyguların artmasına katkıda bulunur (Sher, 2019).

Pidgeon ve arkadaşlarının (2014) uluslararası katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada, düşük dayanıklılık düzeyine sahip öğrencilerin hem kampüs aidiyeti hem de psikolojik sağlık açısından daha düşük seviyelerde oldukları; psikolojik sıkıntı düzeylerinin ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4. Araştırma Bulguları: Üniversite Gençliğinde İntihar Düşünceleri

4.1. Anket Sonuçlarının Analizi ve Değerlendirilmesi

Devlet üniversitelerinden birinde gerçekleştirilen bir ankette, öğrencilerin %14.27'si (N = 148) yaşamlarında en az bir kez intihar etmeyi düşündüklerini belirtmiştir. Ayrıca %4.58'i (N = 47) geçmişte intihar girişiminde bulunduğunu ifade etmiştir. Bu öğrencilerin %89,36'sı profesyonel destek almadığını belirtmiştir. Bulgular, üniversite ortamında görünmeyen bir ruh sağlığı krizine işaret etmektedir.

Katılımcıların intihar düşüncesine neden olarak gösterdikleri başlıca faktörler arasında ekonomik sorunlar, ailevi çatışmalar, yalnızlık hissi ve arkadaş çevresinin baskısını yer almaktadır. Bu bulgular bireysel faktörlerle sınırlı kalmamakta, toplumsal yapıların da etkisini yansıtmaktadır.

Benzer şekilde Muzammil ve arkadaşları (2024), ABD'deki üniversite öğrencilerinin %15'inin intihar düşüncesi yaşadığını, %6'sının plan yaptığını ve %2'sinin girişimde bulunduğunu ortaya koymuştur.

4.2. Yüksek Risk Gruplarının Belirlenmesi

Veriler, bazı öğrenci gruplarının daha yüksek intihar riski taşıdığını göstermektedir. Örneğin, kadın öğrencilerde intihar düşüncelerinin daha yaygın olduğu, ancak erkek öğrencilerde tamamlanmış intihar oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Muzammil et al., 2024). Ayrıca birinci sınıf lisans öğrencileri, çevresel uyum zorlukları nedeniyle risk grubunda yer almaktadır.

Pidgeon ve arkadaşlarının (2014) uluslararası düzeyde yürüttüğü çalışmada, kampüs aidiyeti zayıf olan öğrencilerin hem psikolojik sağlamlık hem de ruh sağlığı açısından daha kırılgan oldukları ve bu öğrencilerin depresif belirtiler göstermeye daha yatkın oldukları bulunmuştur.

Bu veriler ışığında, profesyonel yardım almayan öğrenciler yüksek risk grubu içinde değerlendirilmektedir. Bu durum, hem bireysel hem de yapısal düzeyde daha erişilebilir ve etkili psikolojik danışmanlık hizmetlerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

4.3. İntihar Düşüncelerinin Yaygınlık Oranları

Küresel ölçekte yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencileri arasında intihar düşüncelerinin yaygınlık oranı %10 ila %20 arasında değişmektedir (Mortier et al., 2018; Akram et al., 2023). Her ne kadar tamamlanmış intihar oranları genel popülasyona göre düşük olsa da, intihar düşüncesi açısından öğrenciler belirgin bir risk grubudur.

İngiltere’de yapılan bir çalışmada öğrencilerin %42.2’si son bir yıl içerisinde en az bir kez intihar etmeyi düşündüğünü belirtmiştir (Russell et al., 2020). ABD’deki Healthy Minds Study verilerine göre, 2022 yılında öğrencilerin %15’i intihar düşüncesi yaşadığını bildirmiştir (Muzammil et al., 2024). Bu oran 2007’de %11.7 düzeyindeydi.

Türkiye özelinde, daha önce aktarılan üniversite anketi verileri, bu küresel eğilimle örtüşmektedir. Bu oranlar, üniversite öğrencileri arasında ruhsal kırılganlığın yaygınlaştığını ve psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi gerektiğini açıkça göstermektedir.

5. Müdahale Stratejileri: Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirmek

5.1. Bireysel Müdahale Yöntemleri

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Yaklaşımları

Psikolojik dayanıklılığı geliştirme bağlamında bilişsel yeniden yapılandırma, hedef belirleme ve başa çıkma stratejileri BDT’nin temel bileşenleri olarak öne çıkar. Forbes ve Fikretoglu’nun (2018) literatür derlemesinde, BDT odaklı müdahalelerin özellikle öz yeterlik, problem çözme ve stres yönetimi becerileri üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır.

Narrative Terapi Uygulamaları

Narrative terapi, bireyin hayatını yeniden anlamlandırmasına ve güçlü yanlarını hikâyeleştirerek görünür kılmasına olanak tanır. Özellikle

üniversite öğrencileriyle yapılan uygulamalarda, kimlik inşası ve anlam bulma süreçlerine katkı sağladığı belirtilmektedir (White & Denborough, 2013). Narrative terapi teknikleri, bireyin yaşadığı zorlukları "hikâyenin bir parçası" olarak dışsallaştırarak, içsel kaynaklara yönelmeyi destekler.

5.2. Toplumsal ve Kurumsal Müdahale Modelleri

Üniversite Danışmanlık Merkezlerinin Rolü

Üniversite ortamında yaygınlaşan intihar düşüncelerine karşı psikolojik danışmanlık merkezleri birincil destek noktasıdır. Ancak araştırmalar, bu merkezlerin talebi karşılamada yetersiz kaldığını göstermektedir (First et al., 2017). Bu nedenle dayanıklılık odaklı grup müdahaleleri büyük önem taşımaktadır.

“Resilience and Coping Intervention (RCI)” gibi yapılandırılmış grup müdahaleleri, öğrencilerin stres kaynaklarını tanımlamalarına, olumlu baş etme yolları geliştirmelerine ve akran desteğiyle güçlenmelerine katkı sunar. RCI uygulamalarında, öğrencilerin umut düzeyinde artış, stres ve depresyon düzeyinde azalma tespit edilmiştir (First, First, & Houston, 2017).

Dayanışma Grupları ve Sosyal Destek Ağları

Dayanıklılığı artırmanın en güçlü yollarından biri de öğrenci topluluklarının ve destek ağlarının güçlendirilmesidir. Forbes ve Fikretoglu (2018), özellikle grup temelli müdahalelerin sosyal bağlılığı

artırarak psikolojik sağlamlığı desteklediğini, kişisel değişim için güvenli ortamlar sunduğunu belirtmektedir.

5.3. Dijital Müdahale Yöntemleri

Online Destek ve Mobil Uygulamalar

Vanhove ve arkadaşlarının (2016) meta-analizine göre, yüz yüze yapılan birebir müdahaleler en etkili uygulamalar olarak öne çıkarken; bilgisayar ve mobil uygulama temelli programların etkisi daha düşüktür. Ancak, özellikle geniş öğrenci kitlelerine ulaşmak için dijital platformlar erişilebilirlik açısından önemlidir.

Dijital uygulamalar, bilişsel yeniden yapılandırma, stres izleme ve meditasyon gibi becerileri içeren içeriklerle öğrencilerin bireysel dayanıklılıklarını destekleyebilir. Ancak etkinliğin artırılması için kişiye özel geri bildirim sağlayan yapıların geliştirilmesi önerilmektedir (Forbes & Fikretoglu, 2018).

6. Uluslararası Perspektif ve İyi Uygulama Örnekleri

Üniversite öğrencilerinde artan intihar düşüncelerine yönelik yapılan çalışmalar, bu sorunun sadece yerel değil küresel ölçekte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle farklı ülkelerde yürütülen geniş ölçekli taramalar ve müdahale programları, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını korumada etkili modeller sunmaktadır.

6.1. WHO Dünya Ruh Sağlığı Uluslararası Kolej Öğrencileri Projesi (WMH-ICS)

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yürütölen “International College Student Project” kapsamında 8 ölkede (ABD, Almanya, Belçika, İspanya, Avustralya, Güney Afrika, Meksika ve Kuzey İrlanda) 19 üniversitede yapılan çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinin %35.3’ünün yaşam boyu en az bir ruhsal bozukluk geçirdiği, %31.4’ünün son 12 ay içinde bir ruhsal bozukluk yaşadığı belirlenmiştir (Auerbach et al., 2018). Bu oranlar, üniversite öğrencileri arasında yaygın olan depresyon, anksiyete ve madde kullanım bozukluklarının intihar düşüncelerini tetikleyici rolünü vurgulamaktadır.

Araştırma ayrıca, kadın öğrencilerde depresyon ve anksiyete bozukluklarının daha yaygın olduğunu, erkeklerde ise madde kullanım bozukluklarının öne çıktığını göstermektedir. Üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık merkezlerinin kapasitesinin bu yaygın ihtiyacı karşılamakta yetersiz kaldığı vurgulanmıştır (Auerbach et al., 2018).

6.2. Kültürlerarası Dayanıklılık ve İntihar Düşünceleri

Siegmann ve arkadaşlarının (2017) Almanya ve Çin’de üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, pozitif ruh sağlığı, yaşam doyumu ve sosyal desteğin, depresif semptomların intihar düşüncesine dönüşmesini engelleyici bir tampon etkisi gösterdiği belirlenmiştir. Kültürel farklara rağmen, her iki kültürde de pozitif ruh sağlığı intihar düşüncelerine karşı en güçlü koruyucu unsur olarak öne çıkmıştır.

Bu bulgu, üniversite müdahalelerinde sadece semptomları azaltmayı değil, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmayı hedefleyen yaklaşımların daha etkili olabileceğini göstermektedir.

6.3. Nijerya Örneği: Akademik Stres, Baş Etme Stili ve Dayanıklılık

Okechukwu ve arkadaşları (2022), Nijerya'daki üç üniversitede yaptıkları çalışmada akademik stresin intihar düşünceleriyle pozitif ilişkili olduğunu, ancak bu ilişkinin bireyin dayanıklılık düzeyi ve baş etme tarzıyla değiştiğini göstermiştir. Adaptif baş etme stilleri (örneğin, pozitif yeniden yapılandırma, yardım arama) yüksek olan bireylerde akademik stresin intihar düşüncesine etkisi azalmaktadır. Yüksek dayanıklılığa sahip öğrencilerde ise akademik stresin intihar düşüncelerini tetiklemediği gözlemlenmiştir.

Bu bulgu, kültürel bağlam fark etmeksizin, psikolojik dayanıklılığın intihar düşüncelerine karşı evrensel bir tampon rolü olabileceğini göstermektedir.

6.4. Narrative Temelli Kolektif Bir Uygulama

İntihar düşünceleriyle mücadelede geleneksel klinik yaklaşımlar sıklıkla değerlendirme listelerine ve risk derecelendirmelerine dayanırken, alternatif yöntemler bireyin yaşantılarına daha duyarlı ve kapsayıcı bir perspektif sunabilmektedir. Loree Stout'un (2010) "Talking about the 'suicidal thoughts': Towards an alternative framework" başlıklı çalışması, bu alanda öne çıkan narrative temelli bir

müdahale modeli sunar. Bu model, özellikle kadınlarla yapılan terapötik görüşmelerde geliştirilen ve kolektif hikayeler yoluyla dayanıklılığı artırmayı hedefleyen bir uygulamayı belgelemektedir.

Stout'un uygulaması, intihar düşüncelerine maruz kalan bireylerin yaşantılarını yalnızca bireysel değil, aynı zamanda kolektif bir narrative zemini üzerinde ele alarak yeniden anlamlandırmayı amaçlar. Bu yaklaşımda, bir danışanın ifadeleri yazılı hâle getirilerek başka bir danışanla paylaşılır, böylece yaşantılar arasında köprüler kurulur. Bu süreç, danışanların yaşadıkları zorlukları yalnız yaşamadıklarını fark etmelerini sağlar ve aidiyet hissini güçlendirir. Süreç boyunca oluşan metinler, terapötik belgeler olarak "yaşayan belgeler" (living documents) şeklinde tanımlanır.

Uygulamada kullanılan yöntemlerden biri de Michael White ve David Epston'un geliştirdiği dışsallaştırma (externalising) tekniğidir. Bu teknikte, bireyler intihar düşüncelerini kimliklerinden ayrı bir varlık gibi tanımlar ve onun üzerindeki etkilerini araştırır. Böylece bireyin kendilik algısı, düşüncelerinin ötesinde bir varlık olarak yeniden şekillenir. Örneğin danışanlara şu sorular sorulur: "İntihar düşünceleri ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?", "Umut duygunuz üzerinde ne gibi etkileri oluyor?" Bu sorular, sorunla özdeşleşmeyi azaltırken dayanıklılık göstergelerini fark etmeye alan açar.

Stout'un çalışması yalnızca zorlukların tanımlanmasına değil, aynı zamanda kişisel dayanıklılık hikâyelerinin görünür kılınmasına da odaklanır. Katılımcılar, zor zamanlardan geçerken kullandıkları baş

etme yöntemlerini paylaşarak birbirlerinin deneyimlerinden öğrenme imkânı bulur. Bu teknik, bireysel hikayeler'i güçlendirirken aynı zamanda grup dayanışmasını da teşvik eder.

Özellikle "ışık tutan konuşmalar" (illuminating conversations) olarak tanımlanan karşılıklı paylaşım süreçleri, bireylerin içsel kaynaklarını tanımalarını, kendilik hikâyelerini yeniden yazmalarını ve toplumsal etkileşimde aktif bir rol üstlenmelerini sağlar. Bu hikayeler, yalnızlık hissini azaltmanın yanı sıra, yaşanan acıları başkalarının yararına dönüştürme arzusunu da destekler.

Stout'un sunduğu alternatif çerçeve, intihar düşüncelerine yönelik müdahalelerde profesyonellerin kendi konumlarını sorgulamalarını ve daha işbirlikçi, duyarlı ve özenli sorular yöneltmelerini önerir. Bu bağlamda, geleneksel kontrol odaklı değerlendirme soruları yerine, bireyin umut taşıyan anılarına, baş etme stratejilerine ve dayanıklılık pratiklerine odaklanmak temel ilkedir.

Bu yaklaşım, üniversite gençliğinde giderek artan yalnızlık ve değersizlik hislerine karşı, topluluk içinde anlam yaratma ve birlikte direnme yolları sunması bakımından kıymetlidir. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık çalışmalarına kültürel olarak duyarlı ve bireylerin alternatif hikayelerine dayalı bu modelin entegre edilmesi önerilmektedir.

7. Sonuç ve Öneriler

7.1. Ana Bulguların Özeti

Bu kitap bölümünde ulaşılan veriler, üniversite öğrencileri arasında intihar düşüncelerinin ciddi oranda yaygınlaştığını göstermektedir. Türkiye'deki bir üniversitede yapılan araştırmada öğrencilerin %14.27'si yaşamlarında en az bir kez intihar etmeyi düşündüğünü belirtmiş, %4.58'i ise intihar girişiminde bulunmuştur. Bu öğrencilerin büyük çoğunluğu (%89.36) profesyonel destek almamıştır.

Uluslararası bulgular da bu tabloyu desteklemektedir. ABD, İngiltere, Belçika, Çin ve Bangladeş gibi ülkelerde yapılan araştırmalarda, intihar düşüncesi yaygınlık oranları %10 ila %42 arasında değişmektedir (Auerbach et al., 2018; Muzammil et al., 2024; Russell et al., 2020). Bu düşüncelerin ardında akademik baskı, sosyal izolasyon, ekonomik zorluklar, mükemmeliyetçilik, sosyal medya etkileri ve yetersiz destek sistemleri yer almaktadır (Sher, 2019; Hanefar & Huq, 2024; Hamilton & Schweitzer, 2000).

7.2. Uygulamalı Müdahale Stratejileri

Bulgular göstermektedir ki, birey düzeyinde psikolojik dayanıklılığı artıran müdahaleler; grup düzeyinde ise sosyal destek, aidiyet ve kolektif farkındalığı güçlendiren yapılar, intihar düşüncelerini önlemede koruyucu rol oynamaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Narrative Terapi, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Müdahalesi (Resilience and Coping Intervention-RCI), mindfulness temelli uygulamalar ve üniversite içi destek grupları dayanıklılığı artırmak için etkili yöntemlerdir (First et al., 2017; White & Denborough, 2013). Özellikle öğrencilerin duygusal regülasyon becerileri, umut düzeyleri ve geleceğe yönelik pozitif bakış açılarını destekleyen programlar uzun vadeli etkiler doğurabilir (Forbes & Fikretoglu, 2018).

Uygulama önerisi olarak:

- “Dayanıklılık Haritam” gibi öz farkındalığı artırıcı atölyeler,
- “Yalnızlıkla Başa Çıkma Günlüğü” gibi yazılı anlatım temelli destek grupları,
- Mobil uygulamalar üzerinden kişiselleştirilmiş rehberlik sistemleri hayata geçirilebilir.

7.3. Politika ve Eğitim Önerileri

Veriler, üniversitelerde psikolojik destek mekanizmalarının çoğu zaman yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır (Auerbach et al., 2018; First et al., 2017). Bu nedenle:

- Danışmanlık merkezlerine nitelikli ve yeterli personel istihdam edilmelidir.

- Psikolojik destek sistemleri sadece kriz dönemlerine değil, koruyucu ve önleyici psikoeğitim çalışmalarına da odaklanmalıdır.
- Üniversitelerde her fakülteye özel “psikolojik dayanıklılık geliştirme birimi” kurulması,
- Öğrenci kulüpleriyle işbirliği içinde akran destek sistemleri oluşturulması önerilmektedir.
- Özellikle sosyal medya okuryazarlığı ve duygusal dayanıklılık konulu zorunlu modüller ders programlarına entegre edilmelidir.

7.4. Gelecek Araştırma Önerileri

Dayanıklılığın geliştirilebilir olduğu gösterilmiştir; ancak kültürel bağlam, baş etme tarzlarını, sosyal destek arama biçimlerini ve psikolojik kırılganlık eşiklerini etkileyebilir. Bu nedenle:

- Farklı kültürel gruplarda dayanıklılığın nasıl inşa edildiği araştırılmalıdır (Siegmann et al., 2017).
- Topluluk temelli müdahale modellerinin hangi bağlamlarda daha etkili olduğu incelenmelidir.
- Kadınlar, göçmen öğrenciler gibi yüksek riskli gruplarda kültürel dayanıklılık stratejilerinin rolü derinleştirilmelidir.
- Türkiye bağlamında, İslami değerler, mahremiyet algısı ve topluluk dayanışması gibi öğelerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi incelenebilir.

BÖLÜMÜN KAYNAKÇASI

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638.

<https://doi.org/10.1037/abn0000362>

Averill, L. A., Averill, C. L., Wrocklage, K. M., Kirshner, H., & McHugh, R. K. (2019). Neurocognitive dysfunction and suicidality among hospitalized patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders, 249*, 191–197.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.045>

Bostwick, J. M., & Pankratz, V. S. (2000). Affective disorders and suicide: A reexamination of the role of depression. *American Journal of Psychiatry, 157*(12), 1941–1947.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.12.1941>

Calver, K., & Michael-Fox, B. (2023). Under pressure: Representations of student suicide in British documentary television. In *Death as Entertainment* (1st ed., pp. 18–30). Routledge.

Cepuch, G., Ostrowski, T., & Ziólkowska, B. (2023). Sleep deprivation and impulsivity in adolescents: A systematic review. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 19*(2), 205–214.

<https://doi.org/10.5664/jcsm.10234>

- Chung, S. C., Yang, M., & Zhang, Y. (2017). Psychiatric hospitalization and suicide risk in adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, *30*, 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.07.013>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Conejero, I., Olié, E., Courtet, P., & Calati, R. (2018). Psychological pain, depression, and suicide: Recent evidences and future directions. *Journal of Affective Disorders*, *240*, 157–167. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.043>
- Czyz, E. K., Horwitz, A. G., King, C. A., & Eisenberg, D. (2016). Adolescent rehospitalization and long-term suicide risk: A prospective study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *55*(11), 915–920. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.08.016>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, *77*(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Fan, X., Ma, Y., Zhang, J., Lin, X., Sun, B., Rosenheck, R., & He, H. (2024). Sleep disturbance and suicidal ideation among youth with depression. *Journal of Affective Disorders*, *354*, 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.002>

- First, J., First, N. L., & Houston, J. B. (2017). Resilience and coping intervention (RCI): A group intervention to foster college student resilience. *Social Work with Groups*, 40(1–2), 52–65. <https://doi.org/10.1080/01609513.2016.1272032>
- Forbes, S., & Fikretoglu, D. (2018). Building resilience: The conceptual basis and research evidence for resilience training programs. *Review of General Psychology*, 22(4), 452–468. <https://doi.org/10.1037/gpr0000152>
- Hamilton, T. K., & Schweitzer, R. D. (2000). The cost of being perfect: Perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(5), 829–835. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2000.00766.x>
- Hanefar, M. S., & Huq, M. E. (2024). Academic stress and suicidal tendency among university students in Bangladesh. *Research Journal of Social Sciences and Economics Review*, 5(1), 179–186. [https://doi.org/10.36902/rjsser-vol5-iss1-2024\(179-186\)](https://doi.org/10.36902/rjsser-vol5-iss1-2024(179-186))
- Husky, M. M., Léon, C., Roscoät, E. D., & Vasiliadis, H.-M. (2024). Prevalence of suicidal thoughts and behaviors among young adults between 2000 and 2021: Results from six national representative surveys in France. *Psychiatry Research*, 333, 115763. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115763>
- Kang, J., Jang, S., & Kim, H.-S. (2024). What differentiates suicidal ideation from depressive symptoms amongst Korean young

adults aged 20–39 years? *International Review of Psychiatry*, 36(4–5), 315–325.

<https://doi.org/10.1080/09540261.2024.1700235>

Langu, E. (2024). Suicidal ideation among university students in Ghana: Prevalence, risk factors and coping strategies. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 14(1), 1–9. **<https://doi.org/10.18844/gjpr.v14i1.10988>**

Liu, Z.-Z., Wu, J., & Wang, X. (2022). Daytime dysfunction and suicidal ideation among youth: The impact of sleep quality and mental health. *Sleep Medicine Reviews*, 59, 101424. **<https://doi.org/10.1016/j.smr.v.2021.101424>**

Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65.

<https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>

Morshidi, M. I., Chew, P. K. H., & Suárez, L. (2024). Psychosocial risk factors of youth suicide in the Western Pacific: A scoping review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(2), 201–209.

<https://doi.org/10.1007/s00127-023-02529-6>

Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., ... & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554–565.

<https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>

- Muzammil, M., et al. (2024). University students suicide in the U.S.: An issue that needs attention and prevention. *International Journal of Psychiatry Research*, 3(1), 1–7.
<https://doi.org/10.55529/ijpr.31.1.7>
- Okechukwu, F. O., Ogba, K. T. U., Nwufu, J. I., Ogba, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic stress and suicidal ideation: Moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*, 22, 546.
<https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2(11), 14–22.
<https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Qeadan, F., Ross, S., Barbeau, W. A., Madden, E. F., & English, K. (2024). Suicidal ideation, suicide attempt, and self-injury among American Indian, Alaskan Native, and Native Hawaiian college students. *Health Science Reports*, 7(2), e2139.
<https://doi.org/10.1002/hsr2.2139>
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic stress and suicidal thinking among medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), 212.
<https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>

- Russell, G., Thompson, D., & Rosenthal, J. (2020). Mental health and suicide ideation among UK university students: A cross-sectional analysis. *Journal of Affective Disorders*, 276, 774–780. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.024>
- Sher, L. (2019). Resilience as a focus of suicide research and prevention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140(2), 169–180. <https://doi.org/10.1111/acps.13059>
- Siegmann, P., Teismann, T., Fritsch, N., Forkmann, T., Glaesmer, H., & Brailovskaia, J. (2017). Resilience to suicide ideation: A cross-cultural test of the buffering hypothesis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 392–396. <https://doi.org/10.1002/cpp.2016>
- Stewart, M. E., Donaghey, C., Deary, I. J., & Ebmeier, K. P. (2008). Suicidal thoughts in young people: Their frequency and relationships with personality factors. *Personality and Individual Differences*, 44(4), 809–820. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.10.003>
- Stout, L. (2010). Talking about the ‘suicidal thoughts’: Towards an alternative framework. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2010(3), 3–15. Retrieved from www.dulwichcentre.com.au
- Tasfi, J. T., & Mostofa, S. M. (2024). Understanding complex causes of suicidal behaviour among graduates in Bangladesh. *BMC Public Health*, 24, 560. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17989-x>

- Vanhove, A. J., Herian, M. N., Perez, A. L. U., Harms, P. D., & Lester, P. B. (2016). Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 278–307. <https://doi.org/10.1111/joop.12123>
- Vélez-Grau, C., McTernan, M., Mufson, L., & Lindsey, M. A. (2025). The role of thwarted belongingness and perceived burdensomeness in passive suicide ideation among Latinx and Black youth. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 55, e13003. <https://doi.org/10.1111/sltb.13003>
- White, C., & Denborough, D. (2013). *Narrative responses to human rights abuses*. Dulwich Centre Foundation.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: W. W. Norton.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Wu, X., et al. (2022). Daytime dysfunction and suicidal ideation among university students in China: A longitudinal study. *Journal of*

Clinical Sleep Medicine, 18(2), 215–223.

<https://doi.org/10.5664/jcsm.2022>

Zoroğlu, S. S., et al. (2003). Çocukluk örselenmeleri ile intihar davranışı arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(1), 29–38.

BÖLÜM 2:

ÜRETKENLİKLE GELEN İYİ OLUŞ: BİR NARRATİVE TERAPİ TEKNİĞİ ÖNERİSİ

GİRİŞ

“‘Suçluluk’ sözcüğünden hoşlanmıyorum, onun yerine ‘sorumluluk’ deyimini yeğliyorum. Suçluluk duygusunun altında ezilip kalınabilir, oysa sorumluluk duygusu insanı eylemde bulunmaya daha kolay yönlendirebilir.”

Susanna Tamaro

Üretkenlik, bireyin kendi yeteneklerini ve bilgi düzeyini artırarak üretken olması kişinin iyi oluşuna katkı sağlayan en önemli özelliklerden birisidir. Üretkenlik yalnızca iyi oluşa katkı sağlamakla kalmaz bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi, topluma katkıda bulunması için de önemlidir. Üretkenlik (generativity) kavramı ile karıştırılan iki nokta vardır: İlk olarak üretkenlik denilince akla alım-satım gibi faaliyetlerle alakalı bir üretkenlik (productivity) gelmektedir. Bu türden bir üretkenliğin hizmet ettiği amaç daha çok örgütseldir. İkinci olarak da sanatsal faaliyetlerde üretkenlik (creativity) kavramı akla gelir ki, bunun anlamı da daha çok ilhamla birlikte eserlerin meydana gelmesi anlamındaki bir üretkenliktir. Halbuki insanın temel ihtiyaçlarından biri olarak ifade edilen üretkenliğin anlamı bambaşkadır. Üretkenliğin hem psikolojik (Erikson 1963) hem de sosyolojik (McAdams 1992) bir perspektifi vardır. Erikson’un psikososyal gelişim aşamalarından yetişkinlik aşamasında bireyin topluma ve gelecek nesillere katkıda bulunma arzusu ve yeteneği vurgulanır. Bu gelişimsel aşama, bireyin kendi neslinin ve toplumunun refahına katkıda bulunma, öğretme, liderlik etme veya bir miras bırakma isteğini içerir. Öte yandan, özellikle son dönemlerde, psikolojik yetişkin (Arnett 2000) diye de adlandırılan beliren yetişkinlik dönemlerinde görülen bir olgu dikkat çekmektedir. Shanahan ve ark.

(2002) tarafından yetişkinliğin üç önemli ölçütü olarak değerlendirilen kendi sorumluluğunu almak, bağımsız kararlar verebilmek ve ekonomik olarak bağımsız olmak bu yaş grubundaki bireylerde gerçekleşmez. Ancak yine de bu yaş grubundaki bireyler genellikle bir yetişkinin sahip olduğu tüm haklara sahip olmak istemektedirler. Erikson'a göre üretkenliğin yetişkinlik yıllarında psikososyal bir mesele olarak ortaya çıkmasının nedenlerinden biri, toplumun yetişkinlerden ebeveyn, öğretmen, akıl hocası, lider, öğretmen rollerinde gelecek nesil için sorumluluk almasını talep etmesidir.

Bu çalışmanın amacı öncelikle üretkenlik kavramını literatür ışığında tartışmaktır. Ardından Narrative Terapi seansları çerçevesinde üretkenlik kavramının nasıl kullanılabilceğine yönelik bazı önerilerde bulunulacaktır.

1. Üretkenlik

"Generativity" terimi, bireyin yaratma veya yeniden üretme yeteneği ile ilgili, kendisi ve ailesi dışında kalan insanları da ilgilendiren bir kaygıyı ifade eder (sesli sözlük 2024). Kişinin kendi neslinin ve toplumunun refahına katkıda bulunma, öğretme, liderlik etme veya bir miras bırakma isteğini içerir.

Psikososyal gelişim kuramcısı Erik Erikson tarafından 1950'lerde geliştirilen bir kavram olan üretkenlik kişilerin gelecek nesillere yönelik duyduğu kaygıları ifade eder. Bu kavram genellikle gelecek nesillerin refahı ile ilişkili bir değişken olarak ele alınırken, üretken davranış ise bireylerin geleceklerine olumlu katkıda bulunmak için

gösterilen çabaları kapsar. Üretkenlik, ebeveynlik, dini sorumluluklar, gönüllülük, aktivizm ve mentörlük dahil olmak üzere birçok yolla sergilenebilir. Üretkenliğin neredeyse hayatın büyük bir bölümünün geçirildiği yetişkinlik döneminde sergilendiğine dair fikirden yola çıkarak Erikson, üretkenliğin ilk olarak 40 yaş civarında orta yaşa girdiklerinde geliştiğine inanıyordu. Öte yandan, McAdams ve arkadaşları (1992), gelecek nesillere yönelik bu ilginin orta yetişkinlikte başladığını ancak bunun ötesine uzandığını ve ileri yetişkinlik boyunca da devam ettiğini buldu. Her ne kadar her ikisi için de tamamıyla yetişkinliğe özgü bir ihtiyaç olarak gösterilmişse de ergenlikten beliren yetişkinliğe uzanan yılları kapsayan üretkenlik çalışmaları da bulunmaktadır (Fresh, Pratt ve Norris 2006, Heather ve ark. 2015, Hastings ve ark. 2015, Lawford, Pratt, Hunsberger ve Pancer 2005).

Lawford ve arkadaşlarının (2023) ergenlerle ve beliren yetişkinlikte yer alan katılımcılarla gerçekleştirdiği son çalışmasında ise, üretken motivasyonların yalnızca yetişkinliğin ortasında değil, önceki dönemlerde de görüldüğü ortaya çıkmıştır. Çalışma aynı zamanda gelişmekte olan yetişkinler için üretkenlik ilgisinin, ahlaki gelişimde rol oynadığını ve refah için önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

2. Üretkenlik ve Yetişkinlik Gelişimi

Ailede, okulda ve diğer birçok bağlamdaki erken deneyimler, sonunda belirli bir yaşam öyküsünü karakterize edecek olan tonu, imgeleri ve temaları incelikli bir şekilde etkiler. Bireyler beliren yetişkinliğe

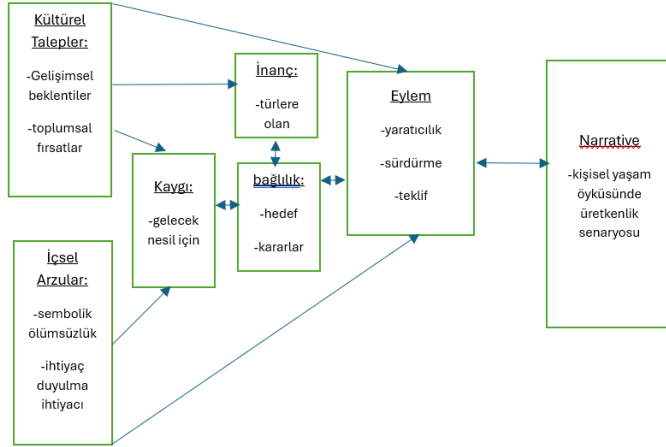
ulaştığında, elinde çok sayıda psikolojik bilgi vardır ve yetişkinlik yıllarına ilerledikçe kişilerin hikayelerini şekillendiren malzemeler çoğunlukla inşa edilmeye hazırdır. Kişilerin kendi hikayelerinin inşası elbette hayat boyunca devam eder. İnsanlar, çeşitli zaman içi ve zaman dışı yaşam olaylarına, yeni gelişimsel taleplere ve değişen roller ve ilişkilere uygun olarak yetişkin yaşam süreci boyunca ilerledikçe hikayeleri üzerinde çalışmaya devam ederler (Elder 1995).

Erik Erikson'un üretkenlik teorisinden (kişinin kendi kariyerini ilerletmekten genç nesle yardım etmeye doğru orta yaş geçişi) yola çıkan pek çok yazar gibi Zender da bu kuramdan yararlanmıştır. Zender kitabında, Shakespeare'in karakterlerinin güç ve otoriteyi çocuklarına ve gelecek nesillere aktarırken karşılaştıkları zorlukları araştırmaktadır. Karl F. Zender, kitabı "Shakespeare, Midlife ve Generativity"de (2008) William Shakespeare'in en büyük beş oyununda orta yaşlı ebeveynler (özellikle babalar) ile çocukları arasındaki ilişkileri inceleyerek onun orta yaş tasvirlerini araştırmıştır.

3. Üretkenlik ve Yedi Aşamalı Model

McAdams ve St. Auribin'in (1992) modeline göre üretkenlik çeşitli şekillerde bir ihtiyaç, dürtü, endişe, görev ve sorun olarak tanımlanmıştır (şekil 1). Üretkenlik davranışla (çocuk yetiştirme), güdülerle ve değerlerle (iyi olanı koruma ve diğer şeyleri daha iyi yapma kaygısı) ve hayata ve dünyaya karşı genel bir tutumla (geniş bir bakış açısına sahip olma) özdeşleştirilmiştir. Çalışmada Loyola Üretkenlik Ölçeği kullanılmış, üretkenliğin boyutları biyolojik ve

içgüdüsel zorunluluklar (kendini yeniden üretme dürtüsü), felsefi ve dini özelemler (aşkınlık ve sembolik ölümsüzlük arayışı), gelişimsel görevler (normal büyümede bir aşama) ve toplumsal talepler (kendini yeniden üretme dürtüsü) başlıklarıyla ifade edilmiştir. Yazarlar, üretkenlikle ilgili toplumsal beklentilerin olduğunu öne sürse de, üretkenliğin diğer önemli kaynağının içsel arzular olduğunu öne sürmüşlerdir. Tipik olarak bu iki arzu: sembolik olarak ölümsüzleşmek ve başkaları tarafından ihtiyaç duyulma arzusu olarak ifade edilmiştir. Aslında yazar dönemin bu konudaki çalışmacılarının çoğunun benzer bir yaklaşım öne sürdüğünü ifade etmiştir (Becker 1973, Kotre 1984, McAdams 1985, Stewart vd. 1988, akt. McAdams vd. 1992).



Şekil 1. Üretkenliğin Yedi Aşaması

Üretkenlikte kültürel talebin özelliği, çok ve çeşitli mesleki, ideolojik ve yaşam tarzı fırsatları ve kaynaklarının yanı sıra, belirli bir toplumun, kendi üretken yaşamını şekillendirmek ve motive etmek için

yetişkinlere sunduğu kısıtlamaları da içerir. Kültürel talep ve içsel arzu, yetişkinlikte gelecek nesil için bilinçli bir ilgiyi teşvik etmek üzere birleşir. Böylece, gelecek nesle katkıda bulunmaya ilişkin gelişimsel beklentiler ve fail ölümsüzlüğüne yönelik içsel arzular ve toplumsal beslenme yetişkinlikte bir araya gelerek kişinin gelecek neslin gelişimine ne ölçüde önem verdiğini ortaya koyar.

Yetişkinler bilinçli kaygılarını üretken bağlılığa dönüştürebilir, kararlar alarak gelecek neslin sorumluluğunu üstlenebilir ve üretken davranış için hedefler oluşturabilirler. Hem mecazi anlamda hem de gerçekçi bir anlamda doğumlar, üretkenliğe iyi bir örnektir. Son olarak McAdams (1992), Erikson'dan farklı olarak kimliği geç ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemi için psikososyal bir aşamanın parçası olarak görmek yerine, kimlik gelişiminin kişinin yetişkinlik dönemindeki en önemli psikososyal sorun olduğunu ve üretkenliğin pek çok durumdan biri olarak buna dahil edildiğini ileri sürmektedir.

4. Üretkenlik ile iyi oluş ilişkisi

Psikolojik iyi oluş, güçlü içsel motivasyonlarla canlanan yaşam anlatılarıyla ilişkilendirilirken, psikososyal olgunluk daha bütünleyici ve kendini yansıtan yaşam öyküleriyle ilişkilendirilme eğilimindedir. Araştırmalar, yetişkinlerin yaşam öykülerindeki bireysel farklılıkların, onların kişiliklerinin, yaşamlarının ve içinde yaşadıkları dünyaların önemli özellikleriyle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Bauer ve McAdams 2004, Bauer, McAdams ve Sakaeda 2005).

McAdams, St. Aubin ve Logan (1993), genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemlerindeki üretkenlik düzeylerini ve üretkenlik ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada üretkenlik, eylem, adanmışlık, anlatım ve ilgi boyutlarıyla değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulguları, yaşam doyumunu en güçlü biçimde yordayan faktörün, Loyola Üretkenlik Ölçeği ile ölçülen "üretkenlik ilgisi" olduğunu göstermiştir. McAdams ve St. Aubin'nin üretkenlik gelişimini ele aldıkları yedi aşamalı modeline dayanan bir diğer çalışmada ise, Huta ve Zuroff (2007), sembolik ölümsüzlük değişkeninin pozitif duygulanım, yaşam tatmini ve benlik saygısının bileşimi olarak değerlendirilen üretkenlik ile kişisel refah arasındaki ilişkiye tam anlamıyla aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

5. Narrative Terapi ve üretkenlik

White ve Denborough'nın (2013) birlikte Tayland'da gerçekleştirdikleri uygulamadan hikayelerden biri de üretken ilgilinin bakım verme ile ilgili kısmını anımsatmaktadır. Hikaye şu şekildedir: "2011 yılında çok umutsuz bir durumdaydım. İşimi kaybettim ve vazgeçmek istedim. Umudu bulmak çok zordu ama sonra çocuğumun yüzüne bakardım ve zorlukların üstesinden gelmek için yeni bir güç bulurdum.". McAdams ve St. Aubin'in (1992) çalışmasında, aynı zamanda nitel olarak bireylere üretkenlikle ilgili zirve hikayelerini anlatmaları istenmişti. Görüşme yapılan tüm bireylere aynı zamanda üretkenlik düzeylerinin ölçülmesine izin verdiği düşünülen Loyola Üretkenlik Ölçeği uygulanmıştı. Üretkenlik düzeyi yüksek çıkmış 29 yaşında bir anne deneyimin zirvesi olarak üçüncü çocuğunun

doğuşundan bahsetmişti. Hikaye şu temaları içeriyordu: Yaratıcılık, bakım ve gelecek nesil temaları. “ Mayıs ayında, aynı zamanda ilk oğlum olan üçüncü çocuğumu doğurdum. Bu özel "doğum" benim için en zor olanıydı ama orada bulunan hemşireler ve doktorlar için muhtemelen oldukça normaldi. 16 saat sürdü ve komplikasyon nedeniyle oksijene bağlandım ve doğumu teşvik etmek için kullanılan bir ilaç olan pitossun ile oldukça perişan oldum. Bebeğim, eşim, doktorum ve çeşitli hemşireler oradaydı. Ben acı ve yorgunluk hissediyordum ve bu yorgunluk, ilk iki çocuğumda hissettiğim "heyecan verici" duyguyu azaltıyordu. Bebeğimizin acele ettiğini düşünüyordum. John doğduğunda ilk önce rahatladım ve ancak daha sonra sevinç geldi. Bir oğlum oldu. Kocam düşündüğümde çok daha fazla heyecanlıydı; kocam ağlamaya başladı ve bana sıcak bir şekilde sarıldı. Bu minik yenidoğanı tutmak gerçekten kağıda yazılmayacak kadar muazzam duygular yaratır ve harekete geçirir. Bu olay, ömür boyu sürecek özel bir ilişkinin ve sorumluluğun başlangıcı olması açısından önemlidir.”

Yine yüksek üretkenlik değeri almış katılımcılardan bir başka örnekte 56 yaşında eşini kalp krizinden kaybetmiş bir kadın, eşi henüz emekli olamadığı için hiçbir gelire sahip olmadığından bahsetmişti. İlk aylarda çaresizce beklese de sonrasında kendine yardım etmek için üretmeye karar vermişti. Kocasının ölmeden önce aldığı tamire muhtaç birkaç mülkünü çocuklarının da yardımıyla onarmaya karar verdi ve bir süre sonra onları kiraya verilebilir bir hale getirmeyi başardı.

Örneklerden ilkinde topluma katkı sağlayacak bir üretkenlikten bahsedilirken; ikinci örnekte daha fazla bireysel bir fayda amacıyla üretkenliğe değinilmiştir. Her iki örnekte de üretmek, kişilere bir sorumluluk kazandırmış olduğu halde, onlarla ilgili çok önemli bilgiler de vermektedir.

Narrative Terapi'ye göre insanların yaşamları ve kimlikleri hikayelerle inşa edilir (White ve Denborough 2013). Halihazırdaki yöntemleriyle, kişinin kimliğinin problem odaklı olmaktan ziyade güçlü taraflarıyla inşa edilmesine katkı sağlayacak birçok teknik kullanılmaktadır (Dinç ve Dinçer 2021). Kişilerin kimliğinin inşasında yukardaki çalışmalarda da etkisi ortaya konmuş olan üretkenliğin terapide kullanımı için birtakım teknikler geliştirilebilir. Psikoterapi seanslarında kişilere hangi yaşta olursa olsunlar sorumlu oldukları alanlarda nelerle öne çıktıklarına dair sorular ve böylece güçlü oldukları anları hatırlatacak sorular sorulabilir, kişilerin dikkatleri üretme ile ilgili konuya çekilebilir. Böylece hikayelerini kendilerini güçlendirecek şekilde anlatmalarına katkı sağlamış olunur.

Narrative Terapi uygulamalarını şekillendiren temel fikirlerden “insanlar her zaman harekete geçer” esasında olduğu gibi (Dinç ve Dinçer 2021), yaşadığımız olaylara verdiğimiz tepkiler bizim üretkenliğimizin ve kimliğimizin belirleyicisidir. Üretkenlikle ilgili konuşmalar, hangi yaşta olursa olsun kişiler için “eşsiz çıktılar” sağlayacak ve alternatif hikayelerin inşa edilmesine imkân sağlayacaktır. Terapi odasında üretkenliğin keşfi ile ilgili konuşmalara ne tip sorular eklenebileceğine yönelik öneriler şunlar olabilir:

- Bir doğum hayal edin. Uzun süredir hamile olduğunuz bir bebeğin doğumunu gerçekleştireceksiniz. Bu bebeğin özellikleri neler olurdu? Neye benzerdi? İsmi ne olurdu?
- Bebeğin büyümek için nelere ihtiyacı olabilir?
- Bebeğin büyümek için nasıl bir çevreye/şartlara ihtiyacı olabilir?
- Bebeğin size enerji verdiği zamanlar nerelerdir?
- Çevrenizdekilerden kimler bebeğinizi sever? Onu sevmeyen, onu korumanız gereken kişiler var mıdır?
- Bu kişilerden bebeğinizi nasıl korursunuz?
- Bebeğiniz için yapabileceğiniz fedakarlıklar nelerdir?
- Bebeğinizin size kazandırdıkları neler olur?
- Bebeğiniz hangi koşullarda büyür ve ayakları üzerinde durabilecek bir gelişim gösterir?

Öte yandan bu metaforun işlemeyeceği kişilerde öğretmenlikten yola çıkılarak bir kurgu oluşturulabilir. O zaman da sorular şu şekilde olabilir:

- Bir öğretmen olduğunuzu hayal edin. Uzun yıllar emek verdiğiniz bir öğrenciniz olsun. Bu öğrencinin özellikleri neler olurdu? Neye benzerdi? İsmi ne olurdu?
- Öğrencinizin yetişmek için nelere ihtiyacı olabilir?
- Öğrencinizin yetişmek için nasıl bir sınıfa/okula/çevreye/şartlara ihtiyacı olabilir?
- Öğrencinizin size enerji verdiği zamanlar nerelerdir?

- Çevrenizdekilerden kimler öğrencinizi sever? Onu sevmeyen, onu korumanız gereken kişiler var mıdır?
- Bu kişilerden öğrencinizi nasıl korursunuz?
- Öğrenciniz için yapabileceğiniz fedakarlıklar nelerdir?
- Öğrencinizin size kazandırdıkları neler olur?
- Öğrenciniz hangi koşullarda mezun olacak kıvama gelir ve ayakları üzerinde durabilecek bir gelişim gösterir?

6. Sonuç

Sonuç olarak üretkenlik evrenseldir. Tüm toplumlar, çocuklar için şefkatli bir dünya yaratmak ve toplumsal sürekliliği ve ilerlemeyi sağlamak için harekete geçmeyi önerir. Elbette farklı toplumlar üretken bir yaşamın inşası için farklı bağlamlar içerebilir.

Bilimsel literatürde üretkenliğin "tanımına" şiddetle ihtiyaç duyulsa da, bu makalenin odağı terapi odasında üretkenliğin nasıl kullanılacağıdır. Özellikle üretken erkekler ve kadınlar ne tür yaşam öyküleri inşa ediyorlar? Hangi yaşam yörüngelerini belirliyorlar? Nasıl olduğunu açıklamak için kendilerini tanımlayan yaşam öykülerinde hangi biçimlendirici deneyimleri benimsiyorlar? Onlar hayatta özellikle üretken rolleri ve değerleri benimsemeye mi başladılar? Bu sorulara yönelik nitel ve nicel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Ayrıca üretkenliği yalnızca belli bir yaş grubunun ihtiyaçlarına indirgediğimizde diğer yaş gruplarının iyilik halini gözden kaçırmış oluruz. Yine, üretkenliğin çocuk, ergen ve hatta belki de bebeklerle dahi çalışılmasına ihtiyaç vardır.

White ve Denborough'nın (2013) çalışmasından kıymetli bir cümle daha şöyledir: “Bazen sorun üzerinde hiçbir kontrolümüz olmayabilir ama hayatta kalma becerilerimizle ilgili olarak gücümüz vardır. Bu bize gelecekte sorunların üstesinden gelme gücü veriyor.’ Filistinlilerin soykırım şartlarında her şeye rağmen ellerindeki son un ve çikolatalarla donut yapıp çadırkente dağıtmaları bir üretkenlik örneği değil de nedir? Bir annenin evlatları ve tüm çocuklarını sevindirmesinde bireysel bir iyi oluş amacından çok daha ötesi yok mu bu örnekte? Ne mecburiyeti var ki?! Peki bu insanlar neden hiçbir mecburiyeti yokken bu şekilde üretmeye, yaşamaya ve var olmaya çalışıyorlar? Belki bu sorunun birçok cevabı olabilir ama en öz cevap şu olsa gerek: “İnsan oldukları için!”

BÖLÜMÜN KAYNAKÇASI

- Arnett JJ (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55(5):469–480.
- Bauer JJ, McAdams DP (2004) Growth goals, maturity, and well-being. *Dev Psychol*, 40:114-127.
- Bauer JJ, McAdams DP, Sakaeda AR (2005) Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *J Pers Soc Psychol*, 71:130-140.
- Dinç M, Dinçer EM (2021) *Narrative Terapi Uygulamaları: Türkiye’de Yürütülen Bireysel ve Toplu Çalışmalar*. İstanbul, Ketebe Yayınları.
- Elder G (1995) The Life Course Paradigm: Social Change and Individual Development. In: Moen GE, Luscher K (Eds.), *Examining Lives in Perspective*, pp. 1561-1565. Washington DC, Ran Press.
- Erikson EH (1963) *Childhood and society*. 2nd ed. New York, Norton Inc.
- Frensch K, Pratt M, Norris J (2007) Foundations of generativity: Personal and family correlates of emerging adults’ generative life-story themes. *J Res Pers*, 41(1):45-62.
- Hastings L, Griesen J, Hoover R, Creswell J, Dlugosh L (2015) Generativity in college students: Comparing and explaining the impact of mentoring. *J Coll Student Dev*, 56(7):651-669.

- Huta V, Zuroff DC (2007) Examining mediators of the link between generativity and well-being. *J Adult Dev*, 14:47–52. <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9030-7>
- Kotre J (1984) *Outliving the self: Generativity and the interpretation of lives*. Baltimore, Johns Hopkins Univ Pr.
- Kotre J (1996) *Outliving the self: How we live on in future generations*. New York, Norton & Co.
- Lawford HL, Pratt M, Hunsberger B, Pancer SM (2005) Adolescent Generativity: A longitudinal study of two possible contexts for learning concern for future generations. *J Res Adolesc*, 15(3):261-273.
- Lawford HL, Ramey HL, Hood S (2023) The associations between early generative concern, moral identity, and well-being in adolescence and early adulthood. *J Moral Educ*, 52(2):210-223. DOI: 10.1080/03057240.2021.1972948
- McAdams DP, St. Aubin E (1992) A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *J Pers Soc Psychol*, 62:1003–1015.
- Moreno JJ (2001) *İçimizdeki Müziği Eylemek: Müzik Terapisi ve Psikodrama* (Çeviri Ed. İ Doğaner). İzmir, Atadost Matbaacılık.
- Phillips MK, Gain P (1985) Hypertension and stroke. In: Laragh JH, Brenner BM (Eds.), *Hypertension: Pathophysiology and Management*, 2nd ed., pp. 495-498. London, Ran Press.

Savaş MN (2005) Preoperatif kemoterapi ve Beta Glukan'ın bronş anastomozuna etkisi (Uzmanlık tezi). Konya, Selçuk Üniversitesi.

Sesli Sözlük (2024) Generativity. <https://www.seslisozluk.net/generativity-nedir-ne-demek/> (Erişim tarihi: 12.12.2025).

Shanahan MJ, Porfeli E, Mortimer JT, Erickson L (2002) Subjective age identity and the transition to adulthood: Demographic markers and personal attributes. *Youth Dev Stud*, 8(1):76-81.

White C, Denborough D (2013) Narrative responses to human rights abuses. Dulwich Center Foundation.

Zender KF (2008) Shakespeare, midlife, and generativity. Baton Rouge, Louisiana State Univ Pr.

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK: KURAMSAL İNCELEMELER VE
UYGULAMA ÖNERİLERİ