

7. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

NÖROBİLİM TEMELLİ POZİTİF PSİKOLOJİ

7th International Congress of Positive Psychology
Neuroscience-based Positive Psychology



BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK



TÜBİTAK TARAFINDAN DESTEKLENMEKTEDİR



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI-110



**ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI**

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 110
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
7.ULUSLARARASI POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ
18-19 NİSAN 2025 / İSTANBUL
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

Editörler

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN

Kapak ve Grafik Tasarım

Bülent TELLAN

ISBN

978-625-96402-6-6

Yayıncılık Sertifika No

69591

Baskı Tarihi

2025

Baskı Sayısı

1. Baskı



TÜBİTAK TARAFINDAN DESTEKLENMEKTEDİR.

İletişim Bilgileri

www.uskudar.edu.tr – yayin@uskudar.edu.tr

Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256

Altunizade Mah. Üniversite Sk. No: 14

Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Copyright © 2025

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dahil olmak üzere her hangi bir şekilde çoğaltılamaz. Bu kitapta, 7. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi kapsamında sunulan bildirilerin özetleri yer almaktadır. İçerik konuşmacılara aittir. Üsküdar Üniversitesi sorumlu tutulamaz.

Üsküdar Üniversitesi
7. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

Nörobilim Temelli Pozitif Psikoloji

Üsküdar University
7th International Congress of Positive Psychology

Neuroscience-based Positive Psychology

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
BOOK OF ABSTRACTS

Editörler

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN

18-19 NİSAN 2025
İSTANBUL

İÇİNDEKİLER

TABLE OF CONTENTS

Kurullar / Committees	11
Davet Mektupları / Invitation Letters	17
Davetli Konuşmacılar / Keynote Speakers	21
Atölyeler / Workshop	29
Bildiriler / Presentations.....	35
B.01-Mediatory Roles of Anxiety Sensitivity and Psychological Resilience in the Relationship Between Perceived Parental Attitudes and Trait Anxiety Levels Among University	
<i>Özge DEMİRSU, Feryal ÇAM ÇELİKEL</i>	<i>37</i>
B.02-Maternal and Paternal Warmth as Protective Factors for Relative Victimization	
<i>Hacer BELEN</i>	<i>40</i>
B.03-Optimistically-Biased Probability Estimates Longitudinally Predict Positive Mood-Robert BOOTH.....	41
B.04-Brainwashing on the Internet and Social Media Platforms Against Children and Adolescents	
<i>Ebrar Kevser KATIRCI, Sefa BULUT</i>	<i>42</i>
B.05-Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Pozitif Nöroplastisite ve İyi Oluş Üzerine Etkileri: Bir Sistemantik Derleme Çalışması	
<i>Gaye Didem ÇABUKOĞLU, Merve AYDIN KARABAŞ</i>	<i>44</i>
B.06-Nöroliderlik Yaklaşımının Kurumsal İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	
<i>Hande KOŞALAY</i>	<i>46</i>
B.07-Eğitimsel Nörobilim Uygulamalarının Eğitimde İyi Oluş Üzerine Etkisi: Disiplinlerarası Bir Derleme	
<i>Hande Gül ÇELİK</i>	<i>48</i>
B.08-Alzheimer Hastalığında P300 Bileşeni: Güncel Bulgular Işığında Erken Tanı Potansiyeli	
<i>Merve AYDIN KARABAŞ, Gaye Didem ÇABUKOĞLU</i>	<i>51</i>
B.09-Davranışsal ve Madde Temelli Bağımlılıkta Bilişsel ve Psikopatolojik Profillerin Karşılaştırılması	
<i>Merve TÜRKKOL, Zeynep Betül ALP, Cemal Onur NOYAN</i>	<i>53</i>
B.10-Empati ve Duygusal İşleme: Kültürel Perspektiflerden Beyin Haritalama Çalışmalarına Bir Derleme	
<i>Hatice Nisa GÖGEBAKAN.....</i>	<i>56</i>
B.11-Ergenlerde İyi Oluş, Yaşam Doyumu ve Akran İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
<i>Filiz YAĞCI, Esin SEZGİN, Melike AYDOĞAN GÜL, Tuba DALTABAN, Büşra Nur MUSULOĞLU.....</i>	<i>59</i>

B.12-Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu ve Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Hatice Hüsna Nur ERGEZEN, Fatma TURAN</i>	62
B.13-Ontolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Olumlu Çocukluk Yaşantıları <i>Nehir AÇIKGÖZ, Ali BAĞCI, Orkide BAKALIM</i>	64
B.14-Kuşak, Psikolojik İyi Oluş Etkileşimi ve Demografik Farklılıklara Bakış: Türkiye’den Bir Araştırma <i>Gaye GÖRMEK, Mune AKTAY</i>	66
B.15-Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Sosyo-demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Karşılaştırılması <i>Emine Zehra BİLGE, Mustafa Naci KULA</i>	69
B.16-Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Duygusal Zekânın Akılcı Olmayan İnançlar Üzerindeki Dolaylı Etkisi: Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü <i>Bikem Zeynep YAZICI, Feyza TOPÇU</i>	72
B.17-Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Minnettarlık Dışavurum Düzeyleri ile Algılanan Romantik İlişki Kalitelerinin İncelenmesi <i>Birsen GÖKÇEN, Mehmet Ali ÇAKIR</i>	76
B.18-Tek Cinsiyetli İmam Hatip Liselerinden Mezun Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişki Nitelikleri <i>Betül ÇINAR, Zeynep Sude BOĞA, Üzeyir OK</i>	80
B.19-Logoterapiden Pozitif Psikoterapiye: Psikolojik İyi Oluşa Giden Yol <i>Aslı KARTOL, Rumeysa ÖZEL, Sefa BULUT</i>	82
B.20-Kadınların İlişki Doyumu ile Kariyer Motivasyonu Arasındaki İlişkide Toplumsal Cinsiyet Algısının Aracı Rolü <i>Gözdenur YILDIRIM, Yıldız ÖZTAN ULUSOY</i>	84
B.21-Kırılmadan Esnemek: Bilişsel Esnekliğin Ruh Sağlığına Yansımaları <i>Rumeysa ÖZEL, Nida TEKMAN, Aslı KARTOL</i>	87
B.22-Tutuk Evlerinde Pozitif Psikoloji Uygulamalarının Empati, Merhamet ve Öz Duyarlılık Düzeyindeki Etkileri <i>Görkem ALTINTAŞ, Sultan TARLACI</i>	89
B.23-Doğum Sonrası Dönemde Sosyal Destek İhtiyaçları ve Deneyimleri: Nitel Bir Araştırma <i>Gelengül UĞURLU, Miyase Büşra BAKIRCI, Sevginar VATAN</i>	93
B.24-Pandemi Döneminde Öz-Şefkat Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sıkıntıyı Azaltan ve Sağlamlığı Artıran Bir Faktör mü? <i>Musa YILDIRIM, Tuğba SARI</i>	95
B.25-Üniversite Öğrencilerinde Sigara Bağımlılığına Nitel Bir Bakış-Gelengül UĞURLU, Özlem TOLAN, Burcu Ebru AYDOĞDU.....	97
B.26-Mutluluk Konusunda Türkiye’de Psikoloji ile Eğitim ve Öğretim Ana Bilim Dallarında 2022-2024 Yılları Arasında Yapılan Doktora Tezlerinin İncelenmesi <i>Okan TİRİNG</i>	100

B.27-“Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının” Kadınların Öz-Şefkat, Durumluk Kaygı ve Mutluluk Korkusu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi <i>Songül ÇALIŞKAN, Tuğba DEMİRBAĞ, Tuğba SARI</i>	103
B.28-Kadınların Beden Memnuniyetinde Kendini Nesneleştirme ve Sosyal Medyanın Önemi Nedir? <i>Ezgi SAYLAN ÇOLAK, Vesile SOYYIĞİT</i>	105
B.29-Sosyal Medya Kullanıcılarında İkincil Travmatik Stres, Toplumsal Duyarlılık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi <i>Cemile FİNDIK</i>	108
B.30-İkincil Travma, Beyin Çürümesi ve Psikolojik Dayanıklılık: Kavramsal Bir İnceleme <i>Halil YILMAZ, Abdullah KERKÜKLÜ</i>	111
B.31-İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Bir Derleme Çalışma <i>Betül Banu ÖZAYDIN, Vesile SOYYIĞİT</i>	114
B.32-Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi <i>Merve ÖZBEY, Sultan TARLACI</i>	117
B.33-Dijital Farkındalık Algısı ile Dijital İyi Oluş arasındaki İlişkide Pozitif Benliğin Aracılık Rolü <i>Melike ÜLKER, Işıl TOLEYBENK, Merve GÜZEL, Sümeyye Eliz BURHAN</i>	121
B.34-Pozitif Psikoloji Yaklaşımının Okullarda Yapılan Önleyici Rehberlik Çalışmalarına Katkısının İncelenmesi <i>Nurcan YILMAZ</i>	123
B.35-Güvende Değilim’den Güçlüyüm’e: Travma, Anı Ağları ve Bireysel Yeniden Doğuş-Bir Olgu Sunumu <i>Büşra ÖZDOĞAN</i>	125
B.36-Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi ve Umutsuzluk İlişkisinin İncelenmesi <i>Ifrat BABAZADE, Mustafa Kaan ÖZKAN</i>	127
B.37-Umutun Yaşantı Zenginliğini Yordayıcı Rolü <i>Aytaj ALIRZALI, Mustafa Kaan ÖZKAN</i>	129
B.38-Obsesif ve Kompulsif Davranış Bozukluğunda Pozitif Bilişsel Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu <i>Abdurrahman KENDİRCİ</i>	131
B.39-Travma, Şema Terapi ve Psikolojik İyileşme: Bir Olgu Sunumu <i>Betül ESEN</i>	133
B.40-Ergenlerde Algılanan Ebeveynlik Tutumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Umut Düzeylerinin Aracı Rolü <i>Büşra ÇELİKKAYA, Hatice IŞIK, Yasemin KAHYA</i>	135
B.41-Bilişsel Esnekliğin Gelişiminde Epigenetik Düzenlemeler ile Anlatı ve Oyun Deneyimlerinin Etkileşimsel Rolü <i>Elif KONAR ÖZKAN, Büşra TEKE KAZAN</i>	137

B.42-Bilişsel Esnekliğin Nöral Mekanizması <i>Cansu SEVİNÇLİ BAYRAM</i>	140
B.43-Öz-Şefkatin Aleksitimi Üzerindeki Rolü: Bir Derleme Çalışması <i>Emine YALÇIN</i>	142
B.44-Covid-19 Salgını Döneminde Covid Korkusu ile Agorafobi İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü <i>Hatice Deniz ÖZDEMİR</i>	145
B.45-Çalışan Annelerin Çocuklarındaki Bağlanma Temsillerinin Projektif Bir Yaklaşımla İncelenmesi: Bir Kuş Yuvası Çiz Testi <i>Bahar AKOĞLU, Mina DUMAN</i>	147
B.46-Genç Yetişkinler için Pozitif Psikoloji Temelli Kendini Gerçekleştirme ve Öz Şefkat Psiko-eğitim Grup Çalışmasının Geliştirilmesi <i>Zeynep TURHAN</i>	150
B.47-Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Öz Yeterlik, Öz Şefkat ve Öz Saygıya Etkisi: Nörobilişsel Temeller ve Sonuçlar <i>Arzu ŞAHİN, Kerem ÇETİNKAYA</i>	153
B.48-Kabul Kavramının Psikoterapi Kuramları ve Teknikleri İçindeki Evrimi <i>Tuğcan SEVİNDİK, Kerem ÇETİNKAYA</i>	156
B.49-Pozitif Psikoloji Perspektifinden Terapötik Tekniklerle Danışanı Güçlendirme <i>Bera Nur ÖZEL, Kerem ÇETİNKAYA</i>	159
B.50-Özgür İrade ile Depresyon Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Alp Türk ÖKSÜZ, Ebru PEHLİVAN SARI</i>	161
B.51-Çalışma Hayatında Analık Babalık Psikodrama Grubunun Aşamalarında Danışan Deneyimleri: Bir Durum Çalışması <i>Nilüfer UYAR, Elif Gülçin ÇELİK ATEŞ, Ebru GÜÇ</i>	163
B.52-Borderline Kişilik Özellikleri ile Şemalar Arasındaki İlişkide Mutlu Çocuk Modunun Aracı Rolünün İncelenmesi <i>Damla MERAL, Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN, Yasemin KAHYA</i>	166
B.53-Histrionik, Narsisistik ve Borderline Kişilik Örüntüleri İle Ayrılma Anksiyetesi ve Saldırganlık Düzeyi Arasındaki İlişki <i>Tolgahan YÜRÜMEZ, Volkan DEMİR</i>	169
B.54-Ergenlerde Depresyon Tedavisinde Antidepresan Kullanımının Kognitif ve Metakognitif Değişkenlerle İlişkisi <i>Alican GÜLER, Yavuz MERAL</i>	171
B.55-Üniversite Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Akademik Erteleme Davranışları Üzerinde Etkisi, Cinsiyetin Rolü <i>Zilan YERGÜL, Damla YALÇIN, Melis ÇAL, Eslem Nur KARAŞAHİN, Zeliha KIZILBAĞLI, Hatice ÇİÇEK, Hatice ERASLAN BOZ</i>	174

B.56-Yüksek Risk, Yüksek Doyum mu? Paraşütçülerde Kişilik, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılması <i>Seda KIRCI ERCAN, Teoman Yusuf CESUR</i>	178
B.57-Çocukluk Travmalarının Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi <i>Asude Şeyma ATA, Özgün Arda KUŞ</i>	180
B.58-Almanya'da Yaşayan Türk Katılımcılarda Pozitif Kimlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sosyal Yalnızlığın Açıklayıcı Rolü <i>Tuğba TÜRK KURTÇA, Dilara GÜNEY</i>	182
B.59-Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Kabul-Red Düzeylerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi <i>Tuğçe AKALIN SEVİ</i>	184
B.60-Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Kaygı Arasındaki İlişkide İlişki Doyumunun Aracılık Etkisi <i>Nubar MEHDİYEVA, Ayşegül GÜNER ALGAN</i>	188
B.61-Evlilikte Uyum ve Doyumun Özdenetim ile İlişkisi <i>Büşra TUTAN DİLEK, Fatma TURAN</i>	190
B.62-Genç Yetişkinlerde Eko-Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Gıda Ürünlerini İncelemenin Etkisi <i>Elvan KİREMİTÇİ-CANIÖZ, Orhun TÜRKER</i>	192
B.63-Beliren ve Genç Yetişkinlerde Çevre Okuryazarlığı, Küresel Sosyal Sorumluluk ve Üretken Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler Örüntüsünün İncelenmesi <i>Tuğba TURGUT, Berk ALİOĞLU</i>	195
B.64-Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Mindfulness Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Bilinçli Farkındalık ve Kaygı Düzeyine Etkisi <i>Esra ERDOĞAN, Şeyda Nisa DİKMEN, Yasemin VEYİS</i>	199
B.65-Aile Evinden Uzakta: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Doğum Sıralarının Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin Tespiti <i>Sudenaz SAVAŞ, Neslihan ÇIKRIKÇI</i>	202
B.66-Yetişkinlerde Bağlanma Örüntüleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Bozulmuş Yeme Davranışlarını Yordama Gücü <i>Ezgi BARUTCU TAŞ, Ayşenur YABANİGÜL</i>	204
B.67-Üniversite Öğrencilerinde Problemlili Yeme Davranışları ile Ortoreksi/Sağlıklı Ortoreksi Arasındaki İlişkide Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı Rolünün İncelenmesi <i>Hanne İsna SEVİNÇ, Elif KURTULUŞ ANARAT</i>	206

Posterler / Posters Presentations..... 209

P.1-Kadınlarda Çocukluk Çağı Travmaları ve Partner Şiddetine Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Stillерinin Aracı Rolü <i>Merve AĞIRBAŞLI, Feryal ÇAM ÇELİKEL</i>	210
--	-----

P.2-Güncel Nörobilim Araştırmaları	
<i>Eda DELİGÖZ</i>	213
P.3-Gestasyonel Diyabet Takibinde Beden Farkındalığı ve Dans Hareket Terapisinin Ölçeklerle İncelenmesi	
<i>Melike Nur DÖNMEZ, Alev KURAL, İlkay ÇAKIR, Hamide Pişkinpaşa</i>	216
P.4-Hatay İlinde Görev Yapmış Psikososyal Çalışmacıların Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	
<i>Münire ŞAFAK, Betül DURSUN ACEMOĞLU</i>	218

KURULLAR COMMITTEES

KONGRE BAŞKANI / HEAD OF THE ORGANIZING COMMITTEE

Prof. Dr. Nevzat TARHAN / Prof. Nevzat TARHAN
(Kurucu Rektör ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı / President)

KONGRE GENEL SEKRETERİ / CONGRESS GENERAL SECRETARY

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN / Assist. Prof. Fatma TURAN
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

KONGRE DÜZENLEME KURULU / EXECUTIVE COMMITTEE

Prof. Dr. Sırrı AKBABA / Prof. Sırrı AKBABA
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

Prof. Thomas FIELD
(Oregon State Üniversitesi / Oregon State University)

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN / Assist. Prof. Fatma TURAN
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK / Assist. Prof. Yıldız BURKOVİK
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

Dr. Tayyab RASHİD
(Melbourn Üniversitesi / The University of Melbourne)

Doç. Dr. Aliriza ARËNLIU / Assoc. Dr. Aliriza ARËNLIU
(University of Prishtina / University of Prishtina)

Prof. Daria SUPRUN
(National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine)

Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ / Prof. Sevinç Serpil AYTAÇ
(Fenerbahçe Üniversitesi / Fenerbahçe University)

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT / Prof. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT
(Erzincan Üniversitesi / Erzincan University)

Prof. Dr. Sefa BULUT / Prof. Sefa BULUT
(İbn Haldun Üniversitesi / İbn Haldun University)

Prof. Dr. Aytekin DEMİRCİOĞLU / Prof. Aytekin DEMİRCİOĞLU
(Kastamonu Üniversitesi / Kastamonu University)

Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU / Assoc. Prof. Asil ÖZDOĞRU
(Marmara Üniversitesi / Marmara University)

Doç. Dr. Aynur KARABACAK ÇELİK / Assoc. Prof. Aynur KARABACAK ÇELİK
(Atatürk Üniversitesi / Atatürk University)

Dr. Fredrike BANNINK
(Amsterdam, Hollanda / Holland)

Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ / Assist. Prof. Abdurrahman KENDİRCİ
(İstanbul Aydın Üniversitesi / İstanbul Aydın University)

Dr. Öğr. Üyesi Ebru MORGÜL / Assist. Prof. Ebru MORGÜL
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)
Dr. Öğr. Üyesi Özgün Arda KUŞ / Assist. Prof. Özgün Arda KUŞ
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)
Öğr. Gör. Kerem ÇETİNKAYA / Lecturer Kerem ÇETİNKAYA
(Milli Savunma Üniversitesi - Deniz Harp Okulu / National Defense University)
Uzm. Psk. Cemre Ece GÖKPİNAR ÇAĞLI / Clinical Psychologist Cemre Ece GÖKPİNAR ÇAĞLI
(Üsküdar Üniversitesi/Np Beyin Hastanesi/ Üsküdar University/NP Brain Hospital)
Arş. Gör. Yelda İBADİ / Research Assist. Yelda İBADİ
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)
Arş. Gör. Hasan ÖZDEMİR / Research Assist. Hasan ÖZDEMİR
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)
Arş. Gör. Beril Sercem ŞENGÜL / Research Assist. Beril Sercem ŞENGÜL
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

BİLİM KURULU/SCIENTIFIC COMMITTEE

Prof. Dr. Nevzat TARHAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Nevzat TARHAN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Deniz Ülke ARİBOĞAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Deniz Ülke ARİBOĞAN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. İbrahim ÖZDEMİR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. İbrahim ÖZDEMİR (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. A. Oğuz TANRIDAĞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. A. Oğuz TANRIDAĞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Thomas FIELD (Oregon State University, AMERİKA/USA)
Prof. Dr. Sırrı AKBABA (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Sırrı AKBABA (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU (Biruni Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Adnan ÖMERUSTAOĞLU (Biruni University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Halil EKŞİ (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Halil EKŞİ (Marmara University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Hıdır İlyas GÖZ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Tayfun DOĞAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Tayfun DOĞAN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Daria SUPRUN (National University of Life and
Environmental Sciences of Ukraine, UKRAYNA/UKRAINE)
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Gökben HIZLI SAYAR (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Tuğba SARI (Akdeniz Üniversitesi, TÜRKİYE)

- Prof. Tuğba SARI (Akdeniz University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Prof. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Erzincan Binali Yıldırım University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. Aytekin DEMİRCİOĞLU (Kastamonu Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Prof. Aytekin DEMİRCİOĞLU (Kastamonu University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. Nilgün CANEL (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Prof. Nilgün CANEL (Marmara University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. Gül ERYILMAZ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Prof. Gül ERYILMAZ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. İsmail BARIŞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Prof. İsmail BARIŞ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Assoc. Prof. Asil ÖZDOĞRU (Marmara University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Aliriza ARËNLİU (Priştina Üniversitesi-University of Prishtina, KOSOVA)
- Assoc. Prof. Aliriza ARËNLİU (Priştina Üniversitesi-University of Prishtina, KOSOVO)
- Doç. Dr. Aynur KARABACAK ÇELİK (Atatürk Üniversitesi)
- Assoc. Prof. Aynur KARABACAK ÇELİK (Atatürk University)
- Doç. Dr. Durmuş ÜMMET (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Assoc. Prof. Durmuş ÜMMET (Marmara University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER (Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Assoc. Çiğdem YAVUZ GÜLER (Fatih Sultan Mehmet University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ (Yakın Doğu Üniversitesi, K.K.T.C.)
- Assoc. Prof. Meryem KARAAZİZ (Near East University, NORTHERN CYPRUS)
- Doç. Dr. Levent YAYCI (Giresun Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Assoc. Prof. Levent YAYCI (Giresun University, TÜRKİYE)
- Dr. Tayyab RASHID (Melbourne Üniversitesi, AVUSTRALYA)
- Dr. Tayyab RASHID (Melbourne University, AUSTRALIA)
- Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Assist. Prof. Fatma TURAN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Polona Gradišek (Ljubljana Üniversitesi-University of Ljubljana, SLOVENYA)
- Assist. Prof. Polona Gradišek (Ljubljana Üniversitesi-University of Ljubljana, SLOVENIA)
- Dr. Louise LAMBERT (BAE/DUBAİ)
- Dr. Louise LAMBERT (BAE/DUBAİ)
- Dr. Fredrike BANNINK (HOLLANDA/HOLLAND)
- Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ (İstanbul Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Assist. Prof. Abdurrahman KENDİRCİ (İstanbul Aydın University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Ebru MORGÜL (Üsküdar Üniversitesi)
- Assist. Prof. Ebru MORGÜL (Üsküdar University)
- Dr. Öğr. Üyesi Özgün Arda KUŞ (Üsküdar Üniversitesi)
- Assist. Prof. Özgün Arda KUŞ (Üsküdar University)
- Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Assist. Prof. Hazal AYAS (Üsküdar University, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ ANARAT (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Elif KURTULUŞ ANARAT (Üsküdar University, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen VARLIKLI (Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Gülşen VARLIKLI (Positive Psychotherapy Institute, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN (Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Rukiye HAYRAN (Positive Psychotherapy Institute, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Mert AKCANBAŞ (Üsküdar University, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Meltem NARTER (Üsküdar University, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Aslı BAŞABAK BHAİS (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Zeynep Aslı BAŞABAK BHAİS (Üsküdar University, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Yıldız BURKOVİK (Üsküdar University, TÜRKİYE)

Dr. Öğr. Üyesi Özge ERDURAN TEKİN (Milli Savunma Üniversitesi/ Hava Harp Okulu, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Özge ERDURAN TEKİN (National Defense University, TÜRKİYE)

DAVET MEKTUPLARI
INVITATION LETTERS

Değerli Meslektaşlarımız,

Üsküdar Üniversitesi olarak kuruluşumuzdan bugüne kadar ‘pozitif psikoloji’ nin ülkemizde tanınmasını ve yaygınlaştırılmasını misyon edindik. Bu noktadan hareketle 2016, 2017, 2019, 2022, 2023 ve 2024 yıllarında uluslararası katılımlı kongreler düzenledik. Ayrıca Eylül 2022’ de yayınlanan 13. sayısıyla “Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi’ni” (The Journal of Happiness and Well-Being) Üsküdar Üniversitesi süreli yayınları arasına dâhil ettik.

Kongrelerimize gösterilen yoğun ilgi ve yüksek katılımdan aldığımız güçle 7. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresini 18-19 Nisan 2025 tarihlerinde fi-jital olarak İstanbul’da Üsküdar Üniversitesinde gerçekleştireceğiz. Bu yılki ana temasını “Nörobilim Temelli Pozitif Psikoloji” olarak belirledik.

Pozitif psikoloji alanında çalışmalar yapan ve alana önemli katkılarda bulunan, ulusal ve uluslararası yetkin isimlere ev sahipliği yapacak olmanın heyecanını yaşarken, siz değerli meslektaşlarımızın katılımı ve bilimsel katkılarıyla kongremizin daha da zenginleşeceğine inanıyoruz.

Kongre programımızın içeriğinde, pozitif psikoloji ile ilgili alanın öncüsü olan akademisyenlerin katılacağı konferanslar, paneller, atölyeler, bildiri ve poster sunumları yer alacaktır. Kongremizin dili Türkçe ve İngilizce olacaktır.

Kongremizin ülkemiz ve dünyamızın geleceği adına umutlarımızı artırmasını diler, sizleri aramızda görmekten duyacağımız mutluluğu belirtiriz.

Saygılarımızla.

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN

Kongre Genel Sekreteri

Dear Colleagues,

As Üsküdar University, we have made it our mission since our establishment to promote and raise awareness of 'positive psychology' in our country. In line with this mission, we have organized international congresses in 2016, 2017, 2019, 2022, 2023 and 2024. In addition, with the publication of its 13th issue in September 2022, we included "The Journal of Happiness and Well-Being" among the periodicals of Üsküdar University.

Building on the great interest and high participation in our previous congresses, we will hold the 7th International Positive Psychology Congress on April 18-19, 2025, in a hybrid (phygital) format at Üsküdar University in Istanbul. This year's main theme is "Neuroscience-Based Positive Psychology."

While we are excited to host esteemed national and international experts contributing significantly to the field of positive psychology, we believe that the participation and scientific contributions of our valued colleagues will further enrich our congress.

The content of our congress program will include conferences, panels, workshops, paper and poster presentations with the participation of leading academics in the field of positive psychology. The congress will be conducted in both Turkish and English.

We hope that our congress will inspire greater hope for the future of our country and the world, and we would be delighted to have you join us at the congress and look forward to your presence.

Kind regards.

Asst. Prof. Fatma TURAN

Secretary General of the Congress

DAVETLİ KONUŞMACILAR
KEYNOTE SPEAKERS



Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü / Founding Rector / President of Congress
“Açılış Konuşması” / “Opening Speeches”
“İkinci Dalga Pozitif Psikoloji” / “Second Wave Positive Psychology”



Doç. Dr. Thomas FIELD (Kongre Onur Konuğu)
Assoc. Prof. Thomas FIELD (Guest of Honor)

“Sinirbilime Dayalı Bilişsel Davranış Terapisi (nCBT) Hakkında Kısa Başlangıç” / “Brief Introduction to Neuroscience-Informed Cognitive-Behavior Therapy (nCBT)”



Dr. Klinik Psikolog Fredrike BANNINK / Clinical Psychologist Dr. Fredrike BANNINK

“Pozitif BDT: İyi Oluşu Artırmanın Bir Sonraki Sınırı” / “Positive CBT: The Next Frontier to Foster Wellbeing”



Prof. Dr. Tuğba SARI / Prof. Tuğba SARI

“Pozitif Psikoterapi ile Kendine Yardım Uygulamaları: Zorlukları Güçlenme Fırsatına Dönüştürmek” / “Self-Help Practices with Positive Psychotherapy: Transforming Challenges into Strengthening Opportunities”



Prof. Dr. Sırrı AKBABA/ Prof. Sırrı AKBABA

“Eleştirel Düşüncenin Psikoterapi Yaklaşımlarındaki Yeri”/ “The Place of Critical Thinking in Psychotherapy Approaches”



Prof. Dr. Oğuz TANRIDAĞ / Prof. Oğuz TANRIDAĞ

“Pozitif Psikolojinin Nörobilimsel Temelleri: Yeterince Kanıt Var mı?”/ “The Neuroscientific Foundations of Positive Psychology: Is There Enough Evidence?”



Prof. Dr. Sultan TARLACI/ Prof. Sultan TARLACI
“Vagus’un Mırıltısı: İyi Oluşun Anahtarı Kulağınızda” / “The Vagus's Murmur: The Key to Well-Being is in Your Ear”



Prof. Dr. Gül ERYILMAZ/ Prof. Gül ERYILMAZ
“İlişki Bilimi” / “Relationship Science”



Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU/ Assoc. Prof. Asil ÖZDOĞRU
“Gülümseyen Yüz İfadesinin Duygulanımsal Etkileri” / “The Emotional Effects of Smiling Facial Expression”



Dr. Öğr. Üyesi / Asst. Prof. Fatma TURAN
“Pozitif Psikolojide Bilişsel Esnekliğin Önemi” / “The Significance of Cognitive Flexibility in Positive Psychology”



Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ / Asst. Prof. Abdurrahman KENDİRCİ
“Pozitif Psikolojide Metafor Kullanımı” / “The Use of Metaphor in Positive Psychology”



Dr. Öğr. Üyesi Kerem ÇETİNKAYA / Asst. Prof. Kerem ÇETİNKAYA
“Pozitif Benliklerle Yolculuk” / “Journey with Positive Self”



Dr. Eren Murat DİNÇER
“Problem Hikayelerinin Ötesi” / “Beyond Problem Stories”



Uzm. Klinik Psikolog Ahmet KARA / Specialist Clinical Psychologist Ahmet KARA
“Travma Sonrası Gelişim” / “Post-Traumatic Growth”

ATÖLYELER

WORKSHOPS



1.Atölye/ 1.Workshop:

Uzm. Klinik Psikolog Ahmet YILMAZ /

Specialist Clinical Psychologist Ahmet YILMAZ

“Pozitif Psikoterapi ile Bağımlılığı Aşmak” / “Overcoming Addiction through Positive Psychotherapy”



2.Atölye/ 2.Workshop:

Klinik Psikolog Hazal ASLAN / Clinical Psychologist Hazal ASLAN

“Ergen Psikolojisinde Yaratıcı Tekniklerin Kullanımı” / “The Use of Creative Techniques in Adolescent Psychology”



3.Atölye/ 3.Workshop:

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Kaan İLDİZ / Asst. Prof. Mehmet Kaan YILDIZ

**“Üç Boyutlu Baskıların ve Sanatsal Malzemelerin Terapötik Kullanımı” /
“Therapeutic Use of Three-Dimensional Prints and Artistic Materials”**



4.Atölye/ 4.Workshop:

Uzm. Klinik Psikolog /

Specialist Clinical Psychologist Merve Umay CANDAŞ DEMİR

“Travma ve Pozitif Psikoterapi” / “Trauma and Positive Psychotherapy”



4.Atölye/ 4.Workshop:

Uzm. Klinik Psikolog Sera ELBAŞOĞLU /

Specialist Clinical Psychologist Sera ELBAŞOĞLU

“Travma ve Pozitif Psikoterapi” / “Trauma and Positive Psychotherapy”



5.Atölye/ 5.Workshop:

Uzm. Klinik Psikolog Özgenur TAŞKIN /

Specialist Clinical Psychologist Özgenur TAŞKIN

“Pozitif Psikoterapi ile İyileşme” / “Healing with Positive Psychotherapy”



5.Atölye/ 5.Workshop:

Uzm. Klinik Psikolog Cumali AYDIN / Specialist Clinical Psychologist Cumali AYDIN
“Pozitif Psikoterapi ile İyileşme” / “Healing with Positive Psychotherapy”



6.Atölye/ 6.Workshop:

Uzm. Psikolojik Danışman Sevd KISRIK /
Expert Psychological Counselor Sevd KISRIK
“Ebeveynle İlk Temas: Görüşme Stratejileri ve Çocukla Etkileşim Teknikleri” / “First Contact with the Parent: Interview Strategies and Child Interaction Techniques”



7.Atölye/ 7.Workshop:

Psikoloji Bilim Uzmanı-Aile Danışmanı Şeyda Betül KILIÇ / Psychology Science
Expert-Family Counselor Şeyda Betül KILIÇ
“Yas, Bağlar ve Psikolojik Esneklik: Devam Eden Bağlar Teorisi Perspektifi” / “Grief, Bonds, and Psychological Resilience: A Continuing Bonds Theory Perspective”



8.Atölye/ 8.Workshop:

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba TURGUT/ Asst. Prof. Tuğba TURGUT

**“İnsan&Makine Duygusal Etkileşimi: Yapay Yakınlık İlişkileri Nasıl Etkiler?”
/ “Human-Machine Emotional Interaction: How Artificial Intimacy Affects Relationships”**



8.Atölye/ 8.Workshop:

Arş. Gör. Sümeyye Eliz BURHAN/ Research Assistant Sümeyye Eliz BURHAN

**“İnsan&Makine Duygusal Etkileşimi: Yapay Yakınlık İlişkileri Nasıl Etkiler?”
/ “Human-Machine Emotional Interaction: How Artificial Intimacy Affects Relationships”**

BİLDİRİLER
PRESENTATIONS

B.01

THE MEDIATORY ROLES OF ANXIETY SENSITIVITY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES AND TRAIT ANXIETY LEVELS AMONG UNIVERSITY STUDENTS*

ÖZGE DEMİRSU**, FERYAL ÇAM ÇELİKEL***

ABSTRACT

Aim: This study aimed to examine the mediatory roles of psychological resilience and anxiety sensitivity in the relationship between perceived parental attitudes and trait anxiety levels among university students.

Method:

Participants: The study included 385 undergraduate students from eight universities in Turkey, selected through non-random convenience sampling. Students who had lost one or both parents, were raised by non-parental caregivers, had a DSM-5 psychiatric diagnosis or used psychiatric medication were excluded.

Materials: The study began with the Sociodemographic and Other Information Form, which collected data on participants' age, gender, parental education levels, marital status, income, place of residence, caregiving responsibilities, and psychiatric history. Following this, several validated psychological scales were administered. The Shortened Perceived Parental Attitudes Scale-Child Form (SPPA-CF) assessed participants' childhood perceptions of parental behaviors across the subscales of rejection, emotional warmth, and overprotection (Perris et al., 1980; Karancı et al., 2006). The Anxiety Sensitivity Index-3 (ASI-3) measured anxiety sensitivity in three domains: physical, cognitive, and social concerns (Taylor et al., 2007; Mantar et al., 2008). The Spielberger Trait Anxiety Inventory (STAI-II) evaluated levels of trait anxiety (Spielberger et al., 1970; Öner & Le Compte, 1983). Lastly, the Resilience Scale for Adults (RSA) assessed psychological resilience across six dimensions: perception of self, planned future, social competence, family cohesion, social resources, and structured style (Friborg et al., 2003; Basım & Çetin, 2011).

Procedures: In our study, the relationships between perceived parental attitudes, trait anxiety, anxiety sensitivity, and psychological resilience were determined using Pearson Correlation Analysis. Following this, simple regression analysis was conducted based on Baron and Kenny's (1986) steps to examine whether anxiety sensitivity and psychological resilience mediate the relationship between perceived parental attitudes and trait anxiety levels.

Results: This study explored the relationship between parental attitudes and demographic factors with psychological variables in young adults. Higher maternal

education was associated with greater emotional warmth from both mothers ($t=-2.768$, $p=0.006$) and fathers ($t=-2.354$, $p=0.019$). Lower maternal education was linked to increased paternal overprotection ($t=2.416$, $p=0.016$). Females perceived their mothers as warmer ($t=2.038$, $p=0.042$), while males viewed their fathers as more rejecting ($t=-3.040$, $p=0.050$). Trait anxiety levels were higher in females ($t=2.275$, $p=0.023$), and social anxiety sensitivity levels were greater in participants not living with family ($t=-3.548$, $p<0.001$). Resilience improved with age ($r=0.144$, $p=0.005$). Perceived overprotective maternal ($r=0.285$, $p=0.000$) and paternal ($r=0.293$, $p=0.000$) attitudes were positively correlated with trait anxiety levels, while maternal emotional warmth was negatively correlated with trait anxiety ($r=-0.230$, $p=0.000$) and anxiety sensitivity levels ($r=-0.167$, $p=0.001$). Maternal emotional warmth showed a positive correlation with resilience ($r=0.377$, $p=0.000$). Resilience fully mediated the relationship between paternal emotional warmth and trait anxiety levels (Sobel $z=6.45$, $p<0.001$), and partially mediated the relationship between both maternal ($z=4.10$, $p<0.001$) and paternal ($z=3.86$, $p<0.001$) overprotection and trait anxiety levels. Anxiety sensitivity levels partially mediated the relationship between overprotective parental attitudes and trait anxiety levels (maternal $z=4.90$, $p<0.001$; paternal $z=5.02$, $p<0.001$), and fully mediated the relationship between emotionally warm parental attitudes and trait anxiety levels (Sobel $z=3.22$, $p<0.001$). Higher anxiety sensitivity levels were associated with higher levels of trait anxiety ($r=0.570$, $p<0.01$) and lower resilience ($r=-0.417$, $p<0.01$). Trait anxiety levels and resilience were negatively correlated ($r=-0.520$, $p<0.01$).

Discussion: Dysfunctional parenting may contribute to development of trait anxiety and cognitive vulnerabilities in adulthood. Early identification of maladaptive family dynamics are crucial. Family interventions and educational programs could help reduce these effects, particularly for at-risk families.

Keywords: Perceived Parental Attitudes, Trait Anxiety, Psychological Resilience, Anxiety Sensitivity

***This study was derived from the thesis study conducted by the first author under the supervision of the second author.**

****Özge Demirsu, Clinical Psychologist, Private Practice, ozgedemirsu@gmail.com, ORCHID ID: 0009-0006-8527-6875, İzmit, Türkiye.**

*****Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel, Psychiatrist, Psychology Department, ferryalcamcelikel@gmail.com, ORCHID ID: 0009-0001-3125-8288, Işık University, İstanbul, Türkiye.**

REFERENCES

- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11–21.
- Dirik, G., Yorulmaz, O., & Karancı, A. N. (2015). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları–Çocuk Formu. *Türk*

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). Development and validation of a Norwegian version of the Resilience Scale. *Nordic Journal of Psychiatry*, 57(6), 498–507.
- Kaiser, M. A., & Kröger, C. (2018). Resilience and anxiety disorders: Protective mechanisms in children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(4), 456–472.
- Liu, Q., Li, Z., Wang, Y., & Zhang, H. (2022). The influence of parental support on adolescent resilience: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 233–247.
- Mantar, A. (2008). *Anksiyete Duyarlılığı İndeksi 3'ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Tıpta uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- McNally, R. J., & Lorenz, L. S. (2009). Anxiety sensitivity and anxiety disorders: A meta-analytic review. *Behavior Therapy*, 40(1), 21–36.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Perry, B. D. (2012). The impact of early childhood adversity on resilience and stress reactivity. *Journal of Pediatric Neuropsychology*, 2(3), 233–248.
- Schmidt, N. B., Allan, N. P., Keough, M. E., & Timpano, K. R. (2018). The role of anxiety sensitivity in the maintenance and treatment of anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 37–47.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., & Cox, B. J. (2007). Anxiety sensitivity and panic disorder: A review of the literature. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(2), 150–166.
- Yüksel, R., & Kurt, S. (2003). The reliability and validity of the Turkish version of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Turkish Journal of Psychology*, 22(64), 17–25.
- Zhang, W., Liu, S., & Zhao, Y. (2023). The impact of social support and self-efficacy on adolescent mental health: A longitudinal analysis. *Developmental Psychology*, 59(2), 265–

B.02

MATERNAL AND PATERNAL WARMTH AS PROTECTIVE FACTORS FOR RELATIVE VICTIMIZATION

HACER BELEN*

ABSTRACT

Aim: Relative victimization is defined as the systematic aggressive behaviors on victims conducted by family members except by parents and siblings. Previous studies documented the strong association between relative victimization and increased levels of depression, anxiety, social anxiety, loneliness, negative affect, and decreased levels of positive affect, resilience, and life satisfaction. Similar to other types of victimization, demographic variables might be impactful on the exposure of relative victimization, and protective factors against such impact should be investigated, including positive psychological variables. Thus, the current study examines the relationship between relative victimization and demographic variables and explores the mediating effect of parental warmth in the relationship between socioeconomic status and relative victimization.

Method: Participants included 470 university students and responded to demographic questions and the Relative Victimization Scale (RVS). This study used the IBM SPSS 24.0 computer software for statistical analyses. Pearson's correlation analysis was used to examine the associations between relative victimization, SES, and parental warmth. Haye's PROCESS Macro (Model 4) with 95% bias-corrected confidence interval based on 5,000 bootstrap samples was used to examine the indirect effects of the SES on relative victimization through parental warmth. The effects were considered significant if the 95% CI did not contain zero.

Results: Results demonstrated a negative correlation between socioeconomic status and relative victimization, while positive correlations were observed with both maternal and paternal warmth. Socioeconomic status significantly predicted maternal warmth ($\beta=0.14$, $p \leq .001$) and paternal warmth ($\beta=0.19$, $p < .001$). Moreover, maternal warmth ($\beta=-0.20$, $p < .001$) and paternal warmth ($\beta=-0.23$, $p < .001$) predicted relative victimization. Additionally, there was a significant indirect effect through maternal ($\beta=-0.03$, $SE = 0.01$, $CI [-0.06, -0.01]$) and paternal warmth ($\beta=-0.04$, $SE = 0.01$, $CI [-0.07, -0.02]$) between socioeconomic status and relative victimization.

Keywords: Relative Victimization, Maternal Warmth, Paternal Warmth, Socioeconomic Status

*Bursa Uludag University, Associate Professor of Psychological Counseling and Guidance, hacerbelen@uludag.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9065-3504.

B.03

OPTIMISTICALLY BIASED PROBABILITY ESTIMATES LONGITUDINALLY PREDICT POSITIVE MOOD

ROBERT W. BOOTH*

ABSTRACT

Healthy humans typically estimate that positive events are more likely to happen to them than negative events: this is called optimism bias. Reduced optimism bias is commonly associated with depression and anxiety, but exaggerated optimism bias is also observed in positive mood. Here I show that optimism bias is not merely a correlate of positive mood, but is in fact a longitudinal predictor of positive mood. This conclusion is based on reanalysis of my pre-existing datasets. In Study 1, I reanalysed control group data from a randomised controlled trial of a positive psychology intervention ($N = 101$). Positively-biased probability estimates at pretest significantly predicted positive mood 1 week later, even when positive mood at pretest was statistically controlled. In Study 2, I reanalysed data from a longer study of the probability measure's psychometric properties ($N = 116$). Again, positively-biased probability estimates at Time 1 significantly predicted positive mood 4 weeks later at Time 2, even when positive mood at Time 1 was statistically controlled. However, probability estimates did not longitudinally predict depressive or anxious symptom severity in either study. These results suggest that optimism bias, in the form of positively-biased probability estimates, predicts positive mood up to 4 weeks later. They further suggest that manipulating such biases may not be effective for alleviating depression or anxiety, but might be useful as a positive psychology intervention.

Keywords: Optimism Bias, Positive Mood, Longitudinal Study, Positive Psychology

*Sabanci University, Associate Professor of Psychology, Universite Cd. No: 27, 34956 Tuzla/Istanbul, rob.booth.psych@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7614-4519.

B.04

BRAINWASHING ON THE INTERNET AND SOCIAL MEDIA PLATFORMS AGAINST CHILDREN AND ADOLESCENTS

EBRAR KEVSER KATIRCI*, SEFA BULUT**

ABSTRACT

Aim: The rapid proliferation of the Internet and social media platforms has a significant impact on the cognitive, emotional, and social development of children and adolescents. While these digital environments facilitate access to information and expand communication opportunities, they also pose serious risks such as manipulation, misinformation, toxic content, and ideological manipulation. This study aims to analyze the mechanisms of digital manipulation of children and adolescents on the internet and social media, particularly those that target cognitive processes such as brainwashing techniques, user profiling, and confirmation bias. It also examines the negative effects of these manipulations on the intellectual and emotional structures of young individuals. The study focuses on the psychological and social consequences of such digital interactions, such as identity crises, anxiety, social isolation, and exposure to misinformation. It also emphasizes the importance of developing digital literacy and critical thinking skills to reduce the negative effects of digital brainwashing processes.

Method: The research is mainly based on the literature review method. National and international academic studies, reports, and theoretical texts on digital media, child psychology, media literacy, online risks, and cognitive manipulation were analyzed with a qualitative approach. Within the scope of the study, EU Kids Online reports, empirical data on the functioning of social media algorithms, psychological studies on digital addiction and online risk-taking behaviors, and academic sources on brainwashing mechanisms were used. A qualitative and theoretical method of analysis is adopted, and the perspectives inform the study of cognitive psychology, media studies, and internet sociology.

Findings: The findings suggest that digital environments reinforce pre-existing beliefs, limit critical thinking, and expose children to toxic content, cyberbullying, and ideological influences. In particular, social media algorithms create echo chambers, causing individuals to encounter only content that supports their own beliefs, which reinforces confirmation bias. In addition, manipulative design strategies and continuous stimulation cycles used in video games, social media, and e-commerce platforms increase children's screen time, deepening their psychological vulnerability and leading them to develop psychological addiction to digital environments. Exposure to toxic language and extremist ideologies in this environment disrupts identity development, leading to social isolation, anxiety, and insecurity.

Discussion and Conclusion: This study examines the ethical and social implications of digital brainwashing, highlighting the responsibilities of policymakers, educators, and parents in safeguarding children and adolescents from online exploitation.

The need for integration of digital literacy programs into the education system and stricter regulatory controls on social media companies is emphasized. It is also recommended that school counselors and psychologists incorporate digital media education into their mental health and well-being initiatives. Finally, the study suggests the necessity of interdisciplinary approaches to protecting children's and adolescents' mental health in the digital media age and indicates the need for further empirical research in this field.

Keywords: Brainwashing, Child and Adolescent Psychology, Digital Literacy, Social Media Manipulation

***Ibn Haldun University, Institute of Educational Sciences, Counseling Psychology, Master's Student, ebrar.katirci@stu.i.hu.edu.tr, ORCID ID: 0009-0006-7552-5938.**

****Ibn Haldun University, School of Education, Department of Educational Sciences, Prof. Dr., sefabulut22@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-2622-4390.**

B.05

ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, POZİTİF NÖROPLASTİSİTE VE İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİLERİ: BİR SİSTEMATİK DERLEME ÇALIŞMASI

GAYE DİDEM ÇABUKOĞLU*, MERVE AYDIN KARABAŞ**

ÖZET

Giriş ve Amaç: Psikolojik sağlıkla ilgili Latince ‘resilire’ kavramından gelmektedir. Psikolojik Sağlık için ruhun bağımsızlık sistemi ya da koruyucu kalkını da diyebiliriz. Garmezy psikolojik sağlamlığı; güçlükler karşısında olumlu sonuçlar elde etmeyi sağlayan süreç, özellik ya da çıktı, yüksek riskli olarak değerlendirilen durumlarda olumlu sonuçlar elde edebilme ve sosyal yeterliği sürdürebilme, travmatik etkilerden kurtulabilme olarak tanımlanmaktadır. İlerleyen süreçte Masten, Best gibi araştırmacılar bu kavramın geliştirilmesine katkıda bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık, insan hayatında önemli rol oynayan pozitif psikolojinin temel konularından birini oluşturmaktadır. Her çocuk ve ergen hayatlarının belli alanlarında zorluklar yaşar. Çocukluk büyürken hayal kırıklığı ve stresle sık karşılaşılacak bir dönemdir. Ergenlik ise çocukluktan yetişkinliğe geçişte gelişimsel bir basamak olarak birçok önemli değişimin yaşandığı ve bazen de karmaşanın hakim olduğu bir geçiş dönemidir. Güncel araştırmalar beynin yaşamın getirdiği zorlayıcı deneyimler karşısında çevreyle etkileşime girdiğinde bireyin psikolojik sağlamlığı ve olumlu gelişimi yönünde çok sayıda mucizevi devrim yaratılabileceğini ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlığı etkileyen içsel koruyucu faktörler; iç kontrol odağı, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı, etkili problem çözme becerileri, benlik saygısı, özgüven ve öz yeterlik olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlıkla ilgili çalışmalarında içsel koruyucu faktörler arasında sayılan öz-yeterlik, kişinin olumlu sonuç elde etmek veya başarıya ulaşmak için gerekli eylemlerde bulunmaya ve organize etmeye yönelik beceri ya da kapasitesine ilişkin inançları olarak tanımlanır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktörler konusunda yapılan araştırmalar ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Yöntem ve Bulgular: Bu çalışma son on yıla ait araştırma makaleleri, Wos, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarında ve yüksek lisans, doktora tezleri ScienceDirect, Dergipark, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi gibi elektronik platformlarda yayınlanmış olan bilimsel araştırmaların başlıklarında anahtar kelimeler taranarak hazırlanmıştır. Yapılan alan yazın taramasında, psikolojik sağlamlık, pozitif nöroplastisite ve iyi oluş arasında güçlü bağlar olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Psikolojik Sağlık kavramı bireysel gelişimi ve toplumsal uyumu destekleyen temel bir beceri olarak her geçen gün daha fazla önem kazanmaktadır. Psikolojik sağlamlık başlangıçta ‘değişmez’ bir nitelik olarak görülmüş olsa da güncel araştırmalar geliştirilebilir bir özellik olduğunu göstermektedir. Yeni bir şeyler öğrendiğimizde nöronlar arasında yeni sinaptik bağlantılar meydana gelir. Yeni durumlara uyum sağlamak için beynimizdeki bağlantıları yeniden organize ederiz. Bu

her gün gerçekleşir ve teşvik edilebilir. Pozitif nöroplastisite bu şekilde sağlanabilir. Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmak için çeşitli stratejiler geliştirebileceğini göstermektedir. Bu stratejiler arasında; duygusal düzenleme, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal destek mekanizmaları, mindfulness, fiziksel egzersizler ve sanatsal aktiviteler gibi pek çok yaklaşım bulunmaktadır. Sağlığın ve esenliğin sürdürülebilmesi için neyin işe yaradığı, neyin iyi oluş getirdiğine dair perspektif değerli bir arayıştır. Bu yönde yapılacak ileri araştırmalar literatüre katkıda bulunacaktır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Pozitif Nöroplastisite, İyi Oluş

***Üsküdar Üniversitesi, Öğr. Gör. ve Nörobilim Doktora Programı Öğrencisi,**
gayedidem.cabukoglu@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0008-2172-0556.

****Üsküdar Üniversitesi, Öğr. Gör. ve Nörobilim Doktora Programı Öğrencisi,**
merve.aydinkarabas@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5364-4083.

KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018). Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi (Doctoral dissertation, Maltepe University (Turkey)).
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., & Karaaziz, M. (2023). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumunun Mutluluğu Yordamasının İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (95), 41-54.
- Özbey, S., Erata, F., & Yavuz, K. (2022). Okul öncesi dönem çocuklarında iyi oluş ve psikolojik sağlık: Değer davranışlarının ve özdenleme becerilerinin yordayıcı etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 20(44), 351-383.
- Yavuz, K. (2022). *Ergen psikolojik sağlamlığının yordayıcıları olarak öz denetim ve psikolojik ihtiyaçlar: bir karma model araştırması* (Doctoral dissertation, Doktora Tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.

NÖROLİDERLİK YAKLAŞIMININ KURUMSAL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

HANDE KOŞALAY*

ÖZET

Amaç: Literatürde liderlik ve performans ilişkisi uzun süredir ele alınmakla birlikte, liderin nörobilimsel farkındalık düzeyinin çalışanların psikolojik, duygusal ve sosyal iyi oluş halleriyle nasıl kesiştiği yeterince araştırılmamıştır. Bu çalışma, nöroliderliğin bireysel gelişimin ötesinde, örgütsel iyilik hali üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemektedir.

Yöntem: Çalışma, literatür taraması olarak yapılandırılmıştır. Nöroliderlik, psikolojik güvenlik, çalışan bağlılığı, iş tatmini ve iyi oluş temalarında yayımlanmış bilimsel makaleler ve kurumsal raporlar incelenmiştir. SCARF modeli (Rock, 2008), duygusal zeka kuramı (Goleman, 1995) ve EngageInMind Framework (Zwaan et al., 2019) temel kuramsal çerçeveyi oluşturmuştur.

Bulgular: Nöroliderlik yaklaşımı, çalışanların psikolojik güvenlik algısını, aidiyet duygusunu ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmektedir. SCARF modeli liderlik davranışlarının sosyal beyin temelli etkilerini açıklarken, EngageInMind çerçevesi liderin duygusal farkındalık ve anlam yaratma kapasitesinin iş bağlılığıyla ilişkisini göstermektedir. Literatürde, bu liderlik biçiminin iş doyumu, özdeğer ve stratejik düşünceye katkısı olduğu vurgulanmaktadır (Ruiz-Rodríguez et al., 2023; Brătianu & Stănciu, 2024). Günümüzde nöroliderlik uygulamaları kurumsal alanda karşılık bulmaktadır. Uluslararası ölçekte NeuroLeadership Institute (NLI), SCARF modelini temel alan liderlik programları sunarken, Google'ın "Search Inside Yourself" gibi mindfulness temelli uygulamaları bu yaklaşımı sahaya taşımaktadır. Türkiye'de MindCrAfTby Neşe Programı, Atlas Üniversitesi Nöroliderlik ve Yönetim Programı gibi programlar nörobilim temelli eğitimler geliştirerek, yöneticilerin zihinsel farkındalıklarını ve ilişki yönetimini desteklemektedir.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, nöroliderliğin yalnızca bireysel değil, örgütsel düzeyde de dönüştürücü bir liderlik modeli olduğunu göstermektedir. Kurumsal iyi oluş artık yalnızca insan kaynakları uygulamaları kapsamında değil, organizasyonun sürdürülebilirliği ve itibarıyla doğrudan ilişkili bir yapıdadır. Bu bağlamda nöroliderlik, anlam merkezli ve psikolojik güven odaklı bir kurum kültürü inşasında stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Nöroliderlik, Wellbeing, Kurumsal Psikoloji, Kurumsal İyi Oluş

*ICF PCC Ünvanlı Profesyonel Koç, Eğitimci, İstanbul Üniversitesi İngilizce İktisat Lisans, Üsküdar Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, hande.kosalay@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0002-7438-9269.

KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018). Psikolojik sağamlık programının ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyine etkisi (Doctoral dissertation, Maltepe University (Turkey)).
- Brătianu, C., & Stănciu, R. (2024). The emergence of neuroleadership in the knowledge economy. *Journal of the Encyclopedia of Sustainability Science and Technology*, 4, 1100–1116. <https://doi.org/10.1007/s42401-023-00255-3>
- De la Nuez, I., Moreno-García, E., & Sáenz-de-Navarrete, C. (2023). Neuroleadership and affective events theory in the hospitality sector. *Tourism Management*, 97, 104782. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2023.104782>
- De Neve, J. E., Krekkel, C., & Ward, G. (2024). *Workplace wellbeing and firm performance* (Working Paper No. 2304). University of Oxford. <https://doi.org/10.54698/MJHT2310>
- Deloitte. (2020). *The workforce well-being imperative*. Deloitte Insights. <https://www2.deloitte.com>
- Gallup. (2021). *State of the global workplace 2021 report*. <https://www.gallup.com>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Rock, D. (2008). SCARF: A brain-based model for collaborating with and influencing others. *NeuroLeadership Journal*, 1(1), 44–52.
- Ruiz-Rodríguez, D., Alonso-García, J., & Núñez-Barriopedro, E. (2023). Neuroleadership and happiness management: Towards a new model of leadership in organizations. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 34. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01642-w>
- Zwaan, L., Gorter, R., & van der Waal, I. (2019). The concept of neuroleadership and its impact on work engagement. *International Journal of Neuropsychology*, 6(2), 45–61.

B.07

EĞİTİMSEL NÖROBİLİM UYGULAMALARININ EĞİTİMDE İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİ: DİSİPLİNLERARASI BİR DERLEME

HANDE GÜL ÇELİK*

ÖZET

Amaç: Eğitimsel nörobilim, nörobilim, eğitim ve psikolojiyi birleştirerek öğrenme süreçlerini bilimsel veriler ışığında geliştirmeyi amaçlayan disiplinlerarası bir alandır (Sousa, 2010). Laboratuvar bulgularını sınıf uygulamalarına taşımayı hedefleyen bu alan, öğrenme ve iyi oluşu bütüncül ele alarak bireysel farklılıkları gözetten stratejilerle öğrencilerin katılımını ve duygusal dayanıklılığını desteklemektedir (Almarzouki ve ark., 2025; Fathiazar ve ark., 2020; OECD, 2007). Bu çalışma, öğretmen eğitimi ve sınıf uygulamaları odağında eğitimsel nörobilimin iyi oluşa katkılarını incelemekte ve öneriler sunmaktadır.

Yöntem: Çalışma, “eğitimsel nörobilim”, “eğitimsel nörobilim uygulamaları” ve “eğitimde iyi oluş” anahtar kelimeleriyle yapılan yapılandırılmış alanyazın taramasına dayanmaktadır. Ulaşılan teorik ve deneysel çalışmalar tematik olarak sınıflandırılmış, yıl sınırlaması yapılmadan yalnızca hakemli dergilerde yayımlanan, uygulama odaklı nitelikli çalışmalar değerlendirilmiştir.

Bulgular: Öğretmen eğitimi odaklı araştırmalar, nörobilim bilgisinin öğretim yeterlikleri ve sınıf uygulama becerileriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Simmers ve Davidesco, 2024; Özer, 2023). Frei-Landau ve ark. (2023), özel eğitim öğretmen adaylarının nörobilim eğitimiyle akademik ve mesleki becerilerini geliştirdiğini, Tan ve Amiel (2022) ise öğretmenlerin öğrenci öğrenmesini destekleyen duygusal açıdan zengin stratejiler geliştirdiğini rapor etmektedir. Sınıf temelli araştırmalar, nörobilimsel ilkelerin öğrencilerin dikkat, öz düzenleme ve problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Diamond ve ark., 2019; Schonert-Reichl ve ark., 2015; Dennis, 2018; Kurniawati ve ark., 2018). Ayrıca, Gola ve ark. (2022) öğretmen-öğrenci beyin senkronizasyonunun rehberlik ve öğretim stratejileriyle güçlendirilebileceğini, Brockington ve ark. (2018) fNIRS ve göz izleme teknolojileriyle sınıf etkileşimlerinin gerçek zamanlı izlenebildiğini, Dikker ve ark. (2017) ise sosyal yakınlık ve ortak dikkatin beyin senkronizasyonu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, öğretim süreçlerinin nöroteknolojiyle yeniden yapılandırılabileceğini göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç: Bu derleme, eğitimsel nörobilimin öğretmen eğitimi ve sınıf uygulamaları yoluyla eğitimde iyi oluşa katkı sunduğuna ilişkin alanyazındaki bulguları bütüncül bir çerçevede değerlendirmiştir. Araştırmalar, nörobilim destekli öğretmen eğitimlerinin mesleki yeterlikleri ve sınıf uygulamalarını güçlendirdiğini; öğrencilerde dikkat, öz düzenleme ve sosyal-duygusal becerilerin gelişimini desteklediğini göstermektedir (Özer, 2023; Tan ve Amiel, 2022; Diamond ve ark., 2019). Nöroteknolojik çalışmalar ise öğretmen-öğrenci etkileşimlerinin beyin senkronizasyonu üzerinden izlenebilirliğini ortaya koymakta ve öğrenme süreçlerinin yeniden tasarımına katkı sağlamaktadır (Gola ve ark., 2022; Dikker ve ark., 2017). Uluslararası

kuruluşlar, kişiselleştirilmiş ve etik temelli eğitim modellerinin önemine dikkat çekmekte, Synapse School gibi örnekler bu modellerin sahadaki uygulamalarını göstermektedir (UNESCO, 2022; OECD, 2017). Bugünün belirsiz ve değişken dünyasında bireylerin yaşam boyu öğrenme, duygusal esneklik ve eleştirel düşünme becerileriyle donatılması kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Eğitimsel nörobilim, bu becerilerin gelişimini destekleyen stratejiler sunarken, nörobilimsel bulguların eğitim ortamlarına bilimsel ve dikkatli şekilde aktarılması gerekliliğini vurgular. Disiplinlerarası iş birliği ve uygulama temelli çalışmalar, bu sürecin sürdürülebilirliğini sağlarken, eğitimde hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin iyi oluşuna katkıda bulunur.

Anahtar Kelimeler: Eğitimsel Nörobilim, Eğitimsel Nörobilim Uygulamaları, Eğitimde İyi Oluş

***Üsküdar Üniversitesi-Nörobilim Yüksek Lisans (Tezli) Öğrencisi, handegul.celik@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0007-1382-1560.**

KAYNAKÇA

- Amaral, A. L. N., & Guerra, L. B. (2022). *Neuroscience and education: Looking out for the future of learning* (M. C. C. Ramacciotti, Trans.). SESI/DN. (Original work published in Portuguese as *Neurociência e educação: olhando para o futuro da aprendizagem*).
- Almarzouki, A., Alqahtani, A., Baessa, J., Badaood, D., Nujoom, R., Malibari, R., ... & Alghamdi, R. (2025). Neuroscience literacy and academic outcomes: insights from a university student population. *Brain Sciences*, 15(1), 44. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010044>.
- Brockington, G., Balardin, J. B., Zimeo Morais, G. A., Malheiros, A., Lent, R., Moura, L. M., & Sato, J. R. (2018). From the Laboratory to the Classroom: The Potential of Functional Near-Infrared Spectroscopy in Educational Neuroscience. *Frontiers in Psychology*, 9, 1840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01840>.
- D. Ansari, J. K" onig, M. Leask, T. Tokuhamu-Espinosa, Developmental Cognitive neuroscience: Implications for teachers' Pedagogical Knowledge, OECD Publishing, Paris, 2017, pp. 195–222, <https://doi.org/10.1787/9789264270695-11-en>.
- Dennis, S. R. (2018). *Applied educational neuroscience in elementary classrooms: A grounded theory study* (Yayımlanmamış doktora tezi). Indiana University, School of Social Work.
- Diamond, A., Lee, C., Senften, P., Lam, A., & Abbott, D. (2019). Randomized control trial of Tools of the Mind: Marked benefits to kindergarten children and their teachers. *PLOS ONE*, 14(9), e0222447. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222447>.
- Dikker, S., Wan, L., Davidesco, I., Van Bavel, J. J., Ding, M., & Poeppel, D. (2017). Brain-to-brain synchrony tracks real-world dynamic group interactions in the classroom. *Current Biology*, 27(9), 1375–1380. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2017.04.002>.
- Dündar-Coecke, S. (2021). Nöromodülasyon: Eğitim ve nörobilim kavşağından geleceğe bakış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 25–43.
- Fathiazar, E., Mani, A., Adib, Y., & Sharifi, Z. (2020). Effectiveness of an educational

- neuroscience-based curriculum to improve academic achievement of elementary students with mathematics learning disabilities. *Research and Development in Medical Education*, 9(1), 18-18. <https://doi.org/10.34172/rdme.2020.018>.
- Frei-Landau, R., Grobgeld, E., & Guberman, R. (2023). Implementing digital neuroscience in special-needs-teacher education: exploring student-teachers' multifaceted learning outcomes related to teaching children with neurodevelopmental disorders. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232315>.
- Gola, G., Angioletti, L., Cassioli, F., & Balconi, M. (2022). The Teaching Brain: Beyond the Science of Teaching and Educational Neuroscience. *Frontiers in Psychology*, 13, 823832. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823832>.
- Hachem, M., Daignault, K., & Wilcox, G. (2022). Impact of educational neuroscience teacher professional development: perceptions of school personnel. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.912827>.
- OECD (2007). *Understanding the Brain: the Birth of a Learning Science*. OECD, Paris <https://www.oecd.org/site/educeri21st/40554190.pdf>.
- Özer, Ö. (2023). *Eğitimsel nörobilime ilişkin öğretmen eğitiminin öz yeterliklerine ve ders tasarımlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurniawati, N., Mustaji, M., & Setyowati, S. (2018). Implementation Of Neuroscience Learning To Develop Early Childhood's Cognitive. *Proceedings of the 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018)*. Proceedings of the 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018), Surabaya, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.20>.
- Schonert-Reichl, K., Oberle, E., Lawlor, M., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T., ... & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial.. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>.
- Simmers, K., & Davidesco, I. (2024). Neuroscience literacy and evidence-based practices in pre-service teachers: A pilot study. *Trends in Neuroscience and Education*, 35, 100228. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2024.100228>.
- Sortwell, A., Giktoni, E., Zagarella, S., Granacher, U., Forte, P., Ferraz, R., Ramirez-Campillo, R., Carter-Thullier, B., Konukman, F., Nouri, A., Bentley, B., Marandi, P. & Jemni, M. (2023). *Making neuroscience a priority in Initial Teacher Education curricula: A call for bridging the gap between research and future practices in the classroom*. *Neuroscience Research Notes*, 6(4). <https://doi.org/10.31117/neuroscirn.v6i4.266>.
- Sousa, D. A. (Ed.). (2010). *Mind, brain, & education: Neuroscience implications for the classroom*. Solution Tree Press.
- Yuen Sze Michelle Tan & Joshua Johnstone Amiel (2022) Teachers learning to apply neuroscience to classroom instruction: case of professional development in British Columbia, *Professional Development in Education*, 48:1, 70-87, DOI: 10.1080/19415257.2019.1689522.

B.08

ALZHEİMER HASTALIĞINDA P300 BİLEŞENİ: GÜNCEL BULGULAR IŞIĞINDA ERKEN TANI POTANSİYELİ

MERVE AYDIN KARABAŞ *, GAYE DİDEM ÇABUKOĞLU**

ÖZET

Amaç: Alzheimer hastalığı (AD), ilerleyici bir nörodejeneratif bozukluk olup erken tanı, hastalığın seyrini yavaşlatma açısından kritik öneme sahiptir. Günümüzde kullanılan BOS biyobelirteçleri ve nörogörüntüleme yöntemleri yüksek maliyetli ve invazivdir (Mohamed et al., 2024). Alternatif olarak, elektroensefalografi (EEG) tabanlı olayla ilişkili potansiyeller (ERP) özellikle P300 bileşeni, düşük maliyetli ve non-invaziv bir tanısal araç olarak dikkat çekmektedir (Olichney et al., 2022). P300 bileşeni; dikkat, bellek ve yürütücü işlevlerle ilişkili bilişsel süreçlerin objektif bir göstergesidir (Lee et al., 2021). Bu çalışma, P300'ün Alzheimer hastalığında biyobelirteç olarak kullanılabilirliğini güncel araştırmalar ışığında değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Web of Science ve PubMed veri tabanlarında “Alzheimer disease” AND “P300 AND biomarker” anahtar sözcükleriyle yapılan taramada son beş yıl içinde yayımlanmış özgün makaleler sistematik olarak incelenmiştir. PRISMA yönergeleri doğrultusunda seçilen beş çalışma niteliksel olarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Çeşitli çalışmalarda, P300 bileşeninin Alzheimer hastalığında anlamlı ölçüde uzadığı (Tarawneh, 2021), prelinik evrede dahi belirgin farklılıklar gösterdiği (Mohamed, 2024) ve Donepezil gibi ilaçlarla geçici olarak iyileşebildiği (Yener, 2022) bildirilmiştir. Ayrıca P300'ün tedavi yanıtlarını izlemek amacıyla kullanılabilirliği (Olichney, 2022) ve sahte yanıtlamalara karşı dirençli, objektif bir biyobelirteç olarak umut vadettiği belirtilmiştir (Price et al., 2022).

Tartışma ve Sonuç: Son dönem çalışmalarda Alzheimer hastalarında P300 latansında anlamlı düzeyde uzama ve amplitüdde azalma raporlanmıştır (Polich 2007; Mohamed et al., 2024). Bu bulgular, P300'ün erken evrede bilişsel bozulmayı yansıtabilecek hassas bir nörofizyolojik biyobelirteç olabileceğini göstermektedir (Montoya-Pedron et al., 2020; Price et al. 2022; Olichney et al., 2022). Ancak elde edilen veriler arasında paradigma farklılıkları, örneklem çeşitliliği ve analiz yöntemlerindeki heterojenlikler sebebiyle sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır (Paitel et al., 2021; Tarawneh et al., 2021). Ayrıca yaş, eşlik eden hastalıklar ve EEG sistemlerindeki teknik değişkenlikler de bulgular üzerinde etkili olabilir (Costanzo et al., 2024; Yener & Öz, 2022). Boylamsal veri eksikliği ve normatif değerlerin yetersizliği, P300'ün klinik kullanıma entegrasyonunu sınırlamaktadır (Porcaro et al., 2022). Bununla birlikte, özellikle prelinik evrede semptom göstermeyen bireylerde erken farkındalık sağlama potansiyeli, P300'ü klinik açıdan değerli kılmaktadır. Ayrıca tedavi müdahalelerinin etkinliğini izlemek amacıyla da kullanılabilirliği bildirilmektedir. Ancak klinik kullanımı destekleyecek ileri düzeyde, çok merkezli ve nörogörüntüleme destekli çalışmalara ihtiyaç vardır. Sonuç olarak, EEG tabanlı P300 bileşeni, Alzheimer hasta-

lığının erken tanısında umut vadeden bir biyobelirteç olarak değerlendirilmektedir. Non-invazivliği, düşük maliyeti ve uygulama kolaylığı sayesinde, uygun standardizasyon ve norm verileriyle desteklenmesi halinde, P300'ün klinik tanı protokollerine entegre edilme potansiyeli oldukça yüksektir.

Anahtar Kelimeler: P300 Bileşeni, Alzheimer Hastalığı, Biyobelirteçler

***Üsküdar Üniversitesi, Öğr. Gör. ve Nörobilim Doktora Programı Öğrencisi**
merve.aydinkarabas@uskudar.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-5364-4083.

**** Üsküdar Üniversitesi, Öğr. Gör. ve Nörobilim Doktora Programı Öğrencisi**
gayedidem.cabukoglu@uskudar.edu.tr ORCID ID: 0009-0008-2172-0556.

KAYNAKÇA

- Costanzo, M. C., Di Liberto, C., Gazzellini, S., Capizzi, M., & Rossi, S. (2024). Auditory event-related potentials and cognitive decline in Alzheimer's disease: A review. *Clinical Neurophysiology*, 150, 123–136.
- Mohamed, M., Mohamed, N., & Kim, J. G. (2024). P300 Latency with Memory Performance: A Promising Biomarker for Preclinical Stages of Alzheimer's Disease. *Biosensors*, 14(12), 616. <https://doi.org/10.3390/bios14120616>.
- Montoya-Pedron, A., Gómez, C. M., & Ávila, C. (2020). P300 alterations in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Neuropsychology Review*, 30, 420–437.
- Olichney, J., Xia, J., Church, K. J., & Moebius, H. J. (2022). Predictive power of cognitive biomarkers in neurodegenerative disease drug development: Utility of the P300 event-related potential. *Neural Plasticity*, 2022, Article 2104880. <https://doi.org/10.1155/2022/2104880>.
- Paitel, E. R., Samii, M. R., & Nielson, K. A. (2021). A systematic review of cognitive event-related potentials in mild cognitive impairment and Alzheimer's disease. *Behavioural Brain Research*, 396, 112904. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.112904>.
- Polich, J. (2007). Updating P300: An integrative theory of P3a and P3b. *Clinical Neurophysiology*, 118(10), 2128–2148. <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2007.04.019>.
- Porcaro, C., Bianco, V., & Perri, R. (2022). Longitudinal EEG studies in mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: A focus on event-related potentials. *Journal of Alzheimer's Disease Reports*, 6, 379–390.
- Price, A. M., Palumbo, R., Marin, A., Uppal, P., Suh, C., Budson, A. E., & Turk, K. W. (2022). Distinguishing between genuine and feigned dementia using event-related potentials. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 35(3), 188–197. <https://doi.org/10.1097/WNN.0000000000000311>.
- Tarawneh, H. Y., Mulders, W. H. A. M., Sohrabi, H. R., Martins, R. N., & Jayakody, D. M. P. (2021). Investigating auditory electrophysiological measures of participants with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: A systematic review and meta-analysis of event-related potential studies. *Journal of Alzheimer's Disease*, 84(1), 419–448. <https://doi.org/10.3233/JAD-210556>.
- Yener, G., & Öz, O. (2022). Nöropsikiyatrik hastalıklarda EEG ve olayla ilişkili potansiyellerin tanı ve izlemdeki yeri. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 59(S), 67–74. <https://doi.org/10.5152/npa.2022.100320>.

B.09

DAVRANIŞSAL VE MADDE TEMELLİ BAĞIMLILIKTA BİLİŞSEL VE PSİKOPATOLOJİK PROFİLLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

MERVE TÜRKOL*, ZEYNEP BETÜL ALP**,
CEMAL ONUR NOYAN***

ÖZET

Giriş ve Amaç: Son yıllarda yapılan araştırmalar, bağımlılık türlerine göre bilişsel ve psikopatolojik profillerin farklılaştığını ortaya koymaktadır (Grant ve ark., 2006; Leeman ve Potenza, 2012). Özellikle davranışsal bağımlılıklar (örneğin patolojik kumar bağımlılığı (PKB)) ile madde temelli bağımlılıklar (alkol ve/veya madde bağımlılığı (AMB)) arasında bilişsel ve psikopatoloji düzeylerinde farklar olduğu bildirilmektedir (Verdejo-García, 2008). Ancak kapsamlı psikiyatrik ve nöropsikolojik değerlendirmelerle doğrudan karşılaştırmalar sınırlıdır. Çalışma, PKB'nin bilişsel ve psikopatolojik profil farklılıklarını AMB grubuyla karşılaştırmalı olarak incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Etik onay sonrası, AMATEM'e başvuran ve psikiyatrist tarafından tanı alan, 18–55 yaş arası, en az lise mezunu 40 birey çalışmaya alındı. Eksen I/II bozukluğu veya nörolojik hastalığı olanlar dışlandı. Katılımcılar, saf patolojik kumar (N=16) ve alkol/madde bağımlılığı (N=24) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Bilişsel değerlendirme CoGBAT (Cognitive Basic Assessment Test), psikopatolojik ölçümler ise SCL-90-R, Beck Depresyon Envanteri (BDI), Beck Anksiyete Envanteri (BAI), Michigan Alkolizm Tarama Testi (MAST), Drug Abuse Tarama Testi (DATT), South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT), Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (MOKSL) ve Tedavi Motivasyon Anketi (TMA) ile yapıldı. Dahil edilme kriteri olarak SOKTT ≥ 8 , MAST/DATT ≥ 11 puan alınış olma şartı arandı.

Bulgular: PKB grubunun CoGBAT PR puanları (63.15 ± 4.34), AMB grubuna göre (53.6 ± 5.44) anlamlı düzeyde yüksekti ($t(38)=6.15$, $p<.001$, $d=1.90$). Bölünmüş dikkat puanları PKB grubunda (69.6 ± 6.17), AMB grubuna kıyasla (60.05 ± 5.62) daha yüksekti ($t(38)=4.97$, $p<.001$, $d=1.64$). Planlama becerileri açısından PKB grubu (66.59 ± 5.11), AMB grubuna (54.85 ± 4.93) göre anlamlı üstünlük gösterdi ($t(38)=7.22$, $p<.001$, $d=2.35$). Bilişsel esneklik düzeyleri de PKB grubunda (64.46 ± 3.41), AMB grubuna kıyasla (51.06 ± 5.51) daha yüksekti ($t(38)=9.50$, $p<.001$, $d=2.80$). İçsel uyanıklık AMB grubunda (69.07 ± 5.42), PKB grubuna (60.47 ± 5.37) göre anlamlı düzeyde yüksekti ($t(38)=-4.95$, $p<.001$, $d=1.59$). İnhibisyon puanları AMB'de (61.53 ± 5.54), PKB'ye kıyasla (45.86 ± 5.67) daha yüksekti ($t(38)=6.70$, $p<.001$, $d=2.24$). Psikopatolojik açıdan, BAI puanları AMB grubunda (21.40 ± 10.32), PKB'ye (14.33 ± 10.44) göre daha yüksekti ($t(38)=-2.11$, $p=.043$, $d=0.68$). MOKSL puanları ise PKB grubunda (21.32 ± 5.08), AMB'ye kıyasla (14.74 ± 1.79) fazlaydı ($t(38)=4.99$, $p<.001$, $d=1.89$). Tedavi uyumunda, güven ($t(38)=2.78$, $p=.0127$, $d=1.05$) ve dışsal motivasyon ($t(38)=2.78$, $p=.0138$, $d=1.10$) PKB grubunda daha yüksekti. Diğer karşılaştırmalarda anlamlı fark saptanmadı.

Değişken	Patolojik Kumar Grubu (M ± SD)	Alkol/ Madde Temelli Bağımlılık Grubu (M ± SD)
Cognitive Basic Assessment Test (Cogbat) PR Puanı	63,15± 4,34	53,6±5,44
İçsel Uyanıklık	60,47±5,37	69,07±5,42
Bölünmüş Dikkat	69,6±6,17	60,05±5,62
İnhibisyon	45,86±5,67	61,53±5,54
Planlama	66,59±5,11	54,85±4,93
Bilişsel Esneklik	64,46±3,41	51,06±5,51
Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (MOKSL)	21,32±5,08	14,74±1,79
TMA_ Güven	16,96±3,41	14,05±1,20
TMA_ Dışsal Motivasyon	16,29±3,19	14,06±0,30
Beck Anksiyete Envanteri (BAI)	14,33±10,44	21,40±10,32

Tartışma ve Sonuç: Çalışmada, davranışsal (PKB) ve madde temelli (AMB) bağımlılığı olan bireyler arasında bilişsel ve psikopatolojik profiller açısından anlamlı farklar saptanmıştır. PKB grubunun planlama, bilişsel esneklik ve bölünmüş dikkat becerilerinde daha iyi performans göstermesi, bu bireylerde yürütücü işlevlerin görece korunduğu yönündeki literatürle uyumludur (Chamberlain, 2020). Buna karşılık, AMB grubunda içsel uyanıklık düzeyleri daha yüksekti ve öngörülenin aksine inhibisyon becerileri PKB'ye kıyasla daha iyi korunmuştu. Bu durum, prefrontal işlevlerdeki bozulmanın bilişsel kontrol süreçlerini AMB'de her zaman eşit düzeyde etkilemediğini gösterebilir (Koob ve Volkow, 2016). PKB grubunda gözlenen bozulmuş inhibisyon ve yüksek OKB skorları, yineleyici ve kontrolsüz davranışlarla ilişkili olabilir. Literatürde patolojik kumarın OKB spektrumunda değerlendirilebileceği öne sürülmektedir (van Timmeren ve ark., 2018; Brevers ve ark., 2012). Disinhibisyonun PKB'de kompulsif eğilimlerle, AMB'de ise prefrontal disfonksiyon ve nörotoksisiteyle ilişkili olabileceği öngörüsü, bu iki bağımlılık türünde farklı nörobilişsel mekanizmaların etkili olabileceğini gösterebilir (Zhou ve ark., 2014; Robbins ve ark., 2012). Psikopatolojik karşılaştırmalarda, PKB grubunda OKB belirtileri, AMB'de ise anksiyete düzeyleri daha yüksekti. PKB grubunun daha yüksek tedavi motivasyonu, korunmuş içgörü ve sosyal işlevsellikle ilişkili olabilir (Martins ve ark., 2022).

Çalışma, bağımlılığa özgü klinik ve bilişsel profillerin belirlenmesinin ve tedavi stratejilerinin bu temelde yapılandırılmasının kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecekte bağımlılık modelleri üzerine geliştirilecek multidisipliner tasarımlara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Davranışsal bağımlılık, Madde bağımlılığı, Bilişsel işlevler

***Merve Türkkol, Uzm. Klinik Nöropsikolog, NİSTANBUL Beyin Hastanesi, Türkiye, merve.turkkol@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0007-9290-6537.**

****Zeynep Betül Alp, Uzm. Klinik Nöropsikolog, NİSTANBUL Beyin Hastanesi, Türkiye, zeynepbetul.alp@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9905-9122.**

*****Cemal Onur Noyan, Prof. Dr., Psikiyatri Uzmanı, NİSTANBUL Beyin Hastanesi, Türkiye, cemal.noyan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4819-1032.**

KAYNAKÇA

- Brevers, D., Bechara, A., Cleeremans, A., & Noël, X. (2012). Iowa Gambling Task performance and problem gambling: Evidence for poor decision-making under ambiguity and high impulsivity. *Neuropsychology*, 26(3), 282–292. <https://doi.org/10.1037/a0026352>.
- Chamberlain, S. R., Redden, S. A., & Grant, J. E. (2020). DSM-5 gambling disorder: Longitudinal trajectories related to impulsivity and cognitive flexibility. *Psychiatry Research*, 285, 112784. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112784>.
- Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924–930. <https://doi.org/10.1017/S109285290001511X>.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8).
- Leeman, R. F., & Potenza, M. N. (2012). Similarities and differences between pathological gambling and substance use disorders: A focus on impulsivity and compulsion. *Psychopharmacology*, 219(2), 469–490. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2550-7>.
- Martins, S. S., Levin, D., & Ridenour, T. A. (2022). Substance use and treatment engagement: The role of cognitive insight and readiness. *Addictive Behaviors Reports*, 16, 100469. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100469>.
- Robbins, T. W., Gillan, C. M., Smith, D. G., de Wit, S., & Ersche, K. D. (2012). Neurocognitive endophenotypes of impulsivity and compulsivity: Towards dimensional psychiatry. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(1), 81–91. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.11.009>.
- van Timmeren, T., Daams, J. G., van Holst, R. J., & Goudriaan, A. E. (2018). Compulsivity-related neurocognitive performance deficits in gambling disorder: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 84, 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.11.022>.
- Verdejo-García, A., Lawrence, A. J., & Clark, L. (2008). Impulsivity as a vulnerability marker for substance-use disorders: Review of findings from high-risk research, problem gamblers and genetic association studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(4), 777–810. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.11.003>.
- Zhou, H., Zhu, Z., Zhang, F., Hu, X., & Wang, G. (2014). Disinhibition in alcohol dependence: A meta-analytic review. *Drug and Alcohol Dependence*, 142, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.05.002>.

B.10

EMPATİ VE DUYGUSAL İŞLEME: KÜLTÜREL PERSPEKTİFLERDEN BEYİN HARİTALAMA ÇALIŞMALARINA BİR DERLEME

HATİCE NİSA GÖGEBAKAN*

ÖZET

Amaç: Empati kavramı, uzun yıllar insan doğasının evrensel bir parçası olarak kabul edilmiş olsa da son yıllarda kültürbilim ve kültürlerarası çalışmaların ilgi odağı haline gelmiştir. Ancak empatinin hem nöral hem de kültürel altyapılara sahip olduğuna dair bulgular da literatürde mevcuttur. Bu derleme çalışması, kültürel perspektif üzerinden empati ve duygusal işleme süreçlerini ele almakta ve bu süreçlerin nörobilimsel temellerini beyin görüntüleme yöntemleriyle ilişkilendirmeyi amaçlamaktadır. Söz konusu çalışma psikolojik danışmanlık bağlamında kültürel empati anlayışının artırılmasında ve danışma modellerinde bireye özgü yaklaşım geliştirmede önemli katkılar sunmayı planlamaktadır. Kültürel nörobilim temelli psikoeğitim ve müdahale tekniklerinin geliştirilmesine dair temeller atmaya hedeflemektedir.

Yöntem: Çalışmada, Neurosynth ve NeuroQuery veri tabanları aracılığıyla “mPFC”, “TPJ”, “Insula”, “mirror neuron system”, “amigdala” gibi anahtar kelimeler kullanılarak elde edilen fMRI görüntüleri analiz edilerek, empati süreçlerinde rol oynayan temel beyin yapıları detaylı olarak irdelenmiştir. Sistematik literatür taraması kapsamında, 2000-2025 yılları arasında yayınlanan ve kültürlerarası psikoloji ile nörogörüntüleme tekniklerini konu alan çalışmalar incelenmiştir. Çalışma kapsamında Google Scholar, DergiPark, Web of Science ve PubMed veritabanlarından seçilen hakemli dergi makaleleri analiz edilmiş olup, verilerin değerlendirilmesi sürecinde yapay zeka destekli analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Yapılan araştırmalar, bireyci ve kolektivist kültürlerin duygusal süreçleri işleme mekanizmalarında nöral düzeyde belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Batılı bireyci toplumlarda benlik merkezli empatik süreçler daha baskınken, Doğulu kolektivist kültürlerde sosyal bağlam temelli duyarlılık ön plandadır (Atkins, 2014). Bu kültürel ayrımlar, ilgili beyin devrelerinin aktivasyon paternlerinde de açıkça izlenebilmektedir. Bireyci kültürlerde, medial prefrontal korteks (kişisel benlikle ilişkili) ve temporoparietal kavşak gibi bölgelerin empati sürecinde daha etkin olduğu saptanırken; kolektivist kültürlerde insula ve ayna nöron sisteminin (sosyal uyumla bağlantılı) daha aktif olduğu gözlemlenmiştir (Cheon et al., 2011).

Tartışma ve Sonuç: Araştırmalar, empatinin nöral temellerinin kültürlerarası farklılıklara duyarlı olduğunu ortaya koymuştur. Gelecek çalışmalarda, kültürlerarası nörogörüntüleme verileri temel alınarak kültürel nörobilim temelli müdahale tekniklerinin geliştirilmesi, bireye özgü yardım modellerine ve psikoeğitim programlarına uyarlanması açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kültür, Empati, Beyin Haritalama, Psikolojik Danışmanlık, FMRI

KAYNAKÇA

- Abashı, K. (2018). Kültürlerarası duyarlılık ve empati arasındaki ilişkilerin Türk ve uluslararası öğrenci görüşlerine göre incelenmesi. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 11(2), 20–23.
- Atkins, D. (2014). The role of culture in empathy: The consequences and explanations of cultural differences in empathy at the affective and cognitive levels.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>.
- Bray, K. O., Pozzi, E., Vijayakumar, N., Richmond, S., Deane, C., Pantelis, C., Anderson, V., & Whittle, S. (2022). Individual differences in brain structure and self-reported empathy in children. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 22(5), 1078–1089. <https://doi.org/10.3758/s13415-022-00993-2>.
- Cheon, B. K., Im, D. mi, Harada, T., Kim, J. S., Mathur, V. A., Scimeca, J. M., Parrish, T. B., Park, H. W., & Chiao, J. Y. (2011). Cultural influences on neural basis of intergroup empathy. *NeuroImage*, 57(2), 642–650. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.04.031>.
- Davis, M. H. (1980). Measure: Interpersonal Reactivity Index (IRI) – Measures empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10.
- De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2013). Cultural regulation of emotion: Individual, relational, and structural sources. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00055>.
- Garrison, J. R., Saviola, F., Morgenroth, E., Barker, H., Lührs, M., Simons, J. S., Fernyhough, C., & Allen, P. (2021). Modulating medial prefrontal cortex activity using real-time fMRI neurofeedback: Effects on reality monitoring performance and associated functional connectivity. *NeuroImage*, 245, Article 118640. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118640>.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>.
- Güner, A., Güner, Z., & Levent, D. A. F. (n.d.). *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)/Eurasian Journal of Researches in Social and Economics (EJRSE)*. <http://www.asead.com>.
- Hari, E., Cengiz, C., Kılıç, F., & Yurdakoş, E. (2021). A clinical approach to the mirror neuron system and its functions. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 84(3), 430–438. <https://doi.org/10.26650/IUITFD.2021.814218>.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>.
- Mesquita, B., & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41(7), 777–793. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00189-4).

- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>.

B.11

ERGENLERDE İYİ OLUŞ, YAŞAM DOYUMU VE AKRAN İLİŞKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

FİLİZ YAĞCI*, ESİN SEZGİN**, MELİKE AYDOĞAN GÜL***,
TUBA DALTABAN****, BÜŞRA NUR MUSULOĞLU*****

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ergenlerde akran ilişkileri, iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve pozitif psikolojinin akran ilişkilerini ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul ilinde yaşayan 13-19 yaş aralığında olan 286 öğrenciden oluşmaktadır.

Yöntem: Araştırmada veri toplama araçları olarak, ergenlere ilişkin bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu ile Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Kısa Formu (ÇÖYDÖ) ve Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde, pearson momentler çarpım korelasyonu, regresyon analizi, bağımsız t testi, tek yönlü anova analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda, incelendiğinde korelasyon analiz sonucunda; EPOCH alt boyutu olan hayata bağlılık ile ÇÖYDÖ alt boyutlarından benlik, EPOCH alt boyutu olan kararlılık ile ÇÖYDÖ alt boyutlarından benlik, okul, yaşadığım çevre EPOCH alt boyutu olan iyimserlik ile ÇÖYDÖ alt boyutlarından aile, arkadaşlık ve tüm yaşantım, benlik, okul, yaşadığım çevre, EPOCH alt boyutu olan iyimserlik ile AİÖ alt boyutlarından bağlılık, EPOCH alt boyutu Mutluluk ile ÇÖYDÖ alt boyutlarından Aile, Arkadaşlık ve Tüm Yaşantım, Benlik, Okul, Yaşadığım Çevre ve AİÖ alt boyutlarından Bağlılık, Güven ve Özdeşim arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. EPOCH ile ÇÖYDÖ alt boyutları puanları arasındaki regresyon analizi sonucunda regresyon denklemi $EPOCH=1,177+0.070xA_{ile}+0,058xArkadaş+0,131xBenlik+0,84xYaşadığımÇevre+0,70xTümYaşantım$ hesaplanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Ayrıca, ergenlerin cinsiyeti ile Hayata bağlılık, Mutluluk, İyimserlik ve Kararlılık, Kendini açma, Benlik arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, Pozitif Psikoloji Akran İlişkisi, İyi Oluş, Yaşam Doyumu

*Uludağ Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Matematik Bölümü, gfiliz@uludag.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-5574-9922.

**Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sandıklı Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, esinsezgin21@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9772-

9855.

***MEB, tubadaltabann@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9277-5943.

****Aktif Çocuklar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, muleykeaydogan4485@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9069-141X.

*****MEB, bmusuloglu@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8173-8282.

KAYNAKÇA

- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology*, 57(2), 112-126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>.
- Baker, A. R. (2003). *Geography and history: bridging the divide*. Cambridge University Press.
- Chafouleas, S. M., & Bray, M. A. (2003). Introducing positive psychology: Finding a place within school psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 1-5. <https://doi.org/10.1002/pits.10133>.
- Çelebi, B., & Çelebi Yazıcı G. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.32433/eje.421904>
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16689/173431>.
- Çivitci, A. (2010). Moderator role of self-esteem on the relationship between life satisfaction and depression in early adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 15(2), 141-152. <https://doi.org/10.1080/13632752.2010.480885>.
- Demir, R. & Türk, F.(2020). *Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches*. Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, Volume 2, Issue 2.
- Demirci, İ., & Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Dewaele, J. M., Chen, X., Padilla, A. M., & Lake, J. (2019). The flowering of positive psychology in foreign language teaching and acquisition research. *Frontiers in Psychology*, 10, 2128. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02128>.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: "Utangaçlık" ve "öz yeterlik algısı"nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Eroğul Ç. A. R., & Türk, S. B. (2013). An investigation of the relationship between childhood trauma experience of adolescents and the anger expression styles, self-esteem, life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2559>.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 3-19.
- Güngör, A.(2017). Eğitimde Pozitif Psikolojiyi Anlama. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Cilt 15, Sayı 2, 154-166. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/385928>.
- Kaner, S. (2000). Akran ilişkileri ölçeği ve akran sapması ölçeği geliştirme çalışması. *Ankara*

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33(1), 77-89. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000024.

- Kaya, A., & Siyez, D. M. (2008). Validity and reliability of the brief multidimensional students' life satisfaction scale with Turkish children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 139-147. <https://doi.org/10.1177/0734282907307802>.
- Kim, E. K., Furlong, M. J., & Dowdy, E. (2019). Adolescents' personality traits and positive psychological orientations: Relations with emotional distress and life satisfaction mediated by school connectedness. *Child Indicators Research*, 12(6), 1951-1969. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-9619-y>.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inujgse/issue/27438/285939>.
- Olejníková, A., Porubčanová, D., B. Kateřina & Hanuliaková J.(2025). Positive Psychology in Slovak Schools: The Path to Wellbeing. Volume: 4, No: 1, 2244 – 2271, <https://doi.org/10.62754/joe.v4i1.6046>.
- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online*, 12(3), 836-848. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8584/106636>.
- Parlakıyıldız S.(2025). Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 17(2):211-224. <https://doi.org/10.18863/pgy.1446409>.
- Persson, H., Björklund, F., Bäckström, M.(2025). How Social Desirability Influences the Relationship between Measures of Personality and Key Constructs in Positive Psychology.- *Journal of Happiness Studies*, 26:33, Springer. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00879-3>.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>.
- Sert, M., & Traş, Z. (2017). Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1205-1220. <https://doi.org/10.33206/mjss.500797>.
- Suldo, S. M., Minch, D. R., & Hearon, B. V. (2015). Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 965-983. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9544-1>.
- Şimşek, D. (2010). Yatılı ilköğretim bölge okulu ve ailesi yanında kalan sekizinci sınıf öğrencilerinin akran ilişkileri, sosyal destek algıları ve yaşam doyumlarının incelenmesi (Tez No. 294420) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Tarhan, N.(2018). 10 Adımda Pozitif Psikoloji. Timas Yayinlari ISBN-10: 6050822611- ISBN-13: 978-6050822618.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu (Tez No. 353103) [[Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uead/issue/36657/392363>.

B.12

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, YAŞAM DOYUMU VE DİNDARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

HATİCE HÜSNA NUR ERGEZEN**, FATMA TURAN***

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı psikolojik iyi oluş, dindarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

Yöntem: Araştırma nicel bir araştırma olup, yöntem olarak ilişkisel tarama modeli planlanmıştır.

Çalışmanın örneklemini, tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 18-65 yaş aralığındaki gönüllü 400 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara Google form üzerinden ulaşılmıştır. Kişilerin demografik bilgilerini elde etmek için veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişilerin dindarlıklarını değerlendirmek için, “Dindarlık Ölçeği”, yaşam doyumlarını değerlendirmek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek için “Perma Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği” uygulanarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Analiz için ise SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Analiz bulgularına göre dindarlığın, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Yaşam doyumu, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının pozitif yönde artması, dindarlığa yönelik eğilimlerinin yüksek olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla dindarlığın yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Dindarlık, Psikolojik İyi Oluş, Din, Pozitif Psikoloji

*Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.

**Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Programı Doktora Öğrencisi,

husnaergezen@gmail.com, ORCID ID: 0009-0005-6121-0129.

***Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi,

fatma.turan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-99824792.

KAYNAKÇA

- Aksoy, E. (2019). Yetişkinlik Döneminde Hayatı Anlamlandırma ve Dindarlık İlişkisi (Gazi antep Örneğinde). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Altıntaş, A. (2020). Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Aslan, Barış (2023). Üniversite Öğrencileri Arasında Yazılı veya Yazılı Olmayan Yaşam Amaçları ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Ayten, A. (2018). Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma. Marmara Akademi Yayınları.
- Kul, A., Demir, R. ve Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. Turkish Studies, 15(6), 695-719. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Nişancı ve Aysan, U. (2019). “Türkiye’de Sosyodemografik ve Sosyokültürel Göstergelere Göre Dindarlık Seviyeleri”. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi.
- Oğuz, E., (2019) Yetişkinlerde Kendine Yansıtma ve İç Görü, Duyguları İfade Etme, Duygusal Şemalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.76 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

B.13

ONTOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI

ORKİDE BAKALIM*, ALİ BAĞCI**, NEHİR AÇIKGÖZ***

ÖZET

Amaç: Ontolojik iyi oluş, öznel iyi oluştan farklı olarak, bireyin kendi yaşamının bir proje olarak değerlendirilmesine odaklanan ve bu bağlamda geçmiş, gelecek ve şimdi değerlendirilmesidir (ele alınan yaşamın değerlendirilmesidir (Şimşek, 2009). Galvin ve Todres'e (2011)'e göre ontolojik iyi oluş bireyin sadece iyi hissetmesi değil, aynı zamanda olduğu kişiyle uyum içerisinde yaşaması anlamına gelir. Yani kişi, varoluşsal düzeyde kendisiyle, çevresiyle ve yaşamla özgün ve anlamlı bir bağ kurduğunda ontolojik iyi oluş durumuna ulaşır (Galvin ve Todres, 2011). Bu tanımlardan yola çıkarak ontolojik iyi oluşun, olumlu çocukluk yaşantıları ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Bu kavramlardan yola çıkarak gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı olumlu çocukluk yaşantılarının, yetişkin bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyini (geçmiş, şimdi ve gelecek) ne ölçüde açıkladığını incelemektir.

Yöntem: Çalışmanın katılımcı grubu Türkiye'de yaşayan 338 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 25,42'dir. Araştırmada Doğan ve Aydın (2020) tarafından geliştirilen 'Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği' ve Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilen 'Ontolojik İyi Oluş Ölçeği' kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini ortaya koymak için ise Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkeni yordama düzeyini ölçmek için basit regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Elde edilen veriler analiz edildiğinde yetişkin bireylerde olumlu çocukluk yaşantılarının ontolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Buna bağlı olarak, olumlu çocukluk yaşantılarının ontolojik iyi oluş toplam puanlarını %4 düzeyinde yordadığı görülmüştür. Ayrıca Olumlu Çocukluk Yaşantıları puanlarının Ontolojik İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutlarından geçmişi, %23 düzeyinde, şimdiyi %0,2 düzeyinde; geleceği ise %7 düzeyinde yordadığı bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Mevcut çalışmanın bulguları olumlu çocukluk yaşantılarının bireyin genel iyi oluşu için önemli bir temel oluşturabileceği genel kabulünü desteklemektedir. Bununla birlikte olumlu çocukluk yaşantılarının ontolojik iyi oluş düzeyinin küçük bir bölümünü açıkladığı belirlenmiştir. Bu nedenle ontolojik iyi oluşa katkıda bulunabilecek genetik yatkınlık, mevcut yaşam koşulları, sosyal destek sistemleri, kişilik özellikleri, yaşam boyu karşılaşılan olumlu/olumsuz olayları ve bu olayları algılayış biçimi gibi pek çok etken ile şekillenebileceği dikkate alınarak araştırma bulgularının farklı araştırma bulgularıyla desteklenmesi gerektiği ifade edilmiştir. Sonuç olarak araştırmanın bulguları alanyazın doğrultusunda tartışılmış olup sınırlılıklar ve sonraki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Olumlu Çocukluk Yaşantıları, Ontolojik İyi Oluş, Yetişkinler

***İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Prof. Dr., orkide.bakalim@idu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1726-0514.**

****İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Öğrencisi, bagciali753@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-5914-0026.**

*****İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Öğrencisi, nehiracikgoz80@gmail.com, ORCID ID: 0009-0001-1403-6827.**

KAYNAKÇA

- Altıntaş, A. (2020). Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Doğan, T. & Aydın, F.T. (2020). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Hayef:journal of Education*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.5152/hayef.2020.1925>.
- Galvin, K. T., & Todres, L. (2011). Research based on phenomenological philosophy: The concept of lifeworld. In I. Holloway (Ed.), *Qualitative research in health care* (pp. 45–62). McGraw-Hill/Open University Press.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 505-522. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9105-6>.
- Şimşek, Ö. F. & Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14, 309–343. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9333-7>.

B.14

KUŞAK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ETKİLEŞİMİ VE DEMOGRAFİK FARKLILIKLARA BAKIŞ: TÜRKİYE'DEN BİR ARAŞTIRMA*

GAYE GÖRMEK**, MUNE AKTAY***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amaçları, kuşakların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek ve sosyo demografik değişkenler bakımından kuşakların psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemektir. Literatürde psikolojik iyi oluş kavramı kuşaklar bağlamında sınırlı miktarda çalışılmış olup, mevcut çalışmaların genellikle iş-özel yaşam dengesi (Bayarçelik ve Hıdır, 2020), tüketim alanları (Demir, 2024), teknolojik faaliyetler (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020), örgütsel tutumlar (Gündüz, 2022) ya da ebeveynlik tutumları (Lazoğlu vd., 2022) gibi belirli bağlamlarda gerçekleştirildiği görülmektedir. X, Y ve Z kuşaklarının psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan karşılaştıran çalışmalara nadir rastlanmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın temel amacı, belirli bir kuşağa mensup olmanın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını araştırmak ve psikolojik iyi oluş düzeyinin kuşaklar arasında farklılaşmasının çeşitli değişkenler bakımından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülen nicel bir çalışmadır. Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki katılımcılardan oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi ile çevrim içi anket formu aracılığıyla ulaşılan 359 katılımcıdan elde edilen verilerle yürütülmüştür. Örneklem içerisinde; bebek patlaması, X, Y ve Z kuşaklarına mensup katılımcılar yer almaktadır. Veri toplama aracı olarak Telef tarafından 2013 yılında uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler kullanılarak güvenilirlik analizleri, bağımsız örneklem t-testleri ve ANOVA fark analizleri yapılmış; akabinde korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri ile hipotezler test edilmiştir.

Bulgular: Cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu ve eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik değişkenler bağlamında kuşakların psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, oluşturulan kukla değişkenler aracılığıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Z kuşağı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf ve negatif yönde bir ilişki olduğuna işaret etmektedir ($r=-0,115$, $p<0,05$). Ayrıca söz konusu değişkenler ile doğrusal regresyon analizleri yapıldığında Z kuşağının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı, zayıf ve negatif bir etkisinin bulunduğu belirlenmiştir ($\beta=-0,115$, $t=-2,123$, $p=0,034$, $R^2=0,013$).

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular Z kuşağına mensup olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı, zayıf ve negatif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Söz konusu etkinin, çalışmada yer verilen sosyo-demografik değişkenlerle anlamlı farklar göstermemesi, Z kuşağına mensup olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini açıklamada bağımsız ve bağlamsal bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bu kuşağa

mensup pek çok birey, ekonomik krizler, pandemi sonrası sosyal izolasyon, yüksek belirsizlik ortamı ve gelecek kaygısı gibi makro düzeyde stresörlerle erken yaşta tanışmıştır ve aynı zamanda Z kuşağı, dijital teknolojilere doğuştan erişimi olan ilk kuşaktır (Twenge, 2017). Gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen bulgular ve alan yazın ışığında sadece kuşak özelliklerine değil; bu kuşağın maruz kaldığı kültürel, ekonomik, teknolojik ve ruh sağlığı çerçeveleri ile bütüncül bakmayı gerektirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Kuşaklar, Mutluluk

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.**

****İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yüksek**

Lisans Öğrencisi, gaye.gormek@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-4727-6323.

*****İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr.**

Üyesi, mune.aktay@nisantasi.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8688-5564.

KAYNAKÇA

- Akduman, G. (2024). Mutluluk (Özel İyi Oluş) Kuşaktan kuşağa Azalıyor Mu? Mutluluğun (Özel İyi Oluş) Kuşaklar Bazında İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences (JOSHAS)*, 6(23), 274-284.
- Alevli, S. Ç. Strauss ve Howe Kuşak Paradigması ve Verili Kuşak Kimliklerinin Sosyal Kimlik Bağlamında Analizi: Verili Kuşak Kimlikleri Sorunsalı. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (18), 101-122.
- Ayaz, E., & Doğan, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Atlas Journal of Medicine*, 2(6), 30-41.
- Bayarçelik, E. B., & Hıdır, A. (2020). Kuşaklara göre iş tatmini, tükenmişlik ve iş yaşam dengesi. *International Journal of Management and Administration*, 4(7), 54-70.
- Bielińska-Dusza, E. (2022). The Motivation of Generations—What Drives Generation X, Y, Z. *Journal of Human Resources Management Research*, 2022.
- Bolelli, M. (2019). İş Yaşamındaki Kuşakların Farklılıkları Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası İşletme ve Pazarlama Kongresi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul*, 13.
- Comte, A., & Martineau, H. (1974). The positive philosophy.
- Çakır, H., & Azman, A. (2022). Sosyal Kuşaklar: Kuşaklar Sosyolojisinde Metodolojik Bir Açılım. *İmgelem*, 6(11), 331-350.
- Çankal, S. (2024). Dijital Platformlarda Kimlik İnşası ve Sunumu: Z Kuşağı Üyeleri Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (61), 325-342.
- Çetin, C., & Karalar, S. (2016). X, Y ve Z kuşağı öğrencilerin çok yönlü ve sınırsız kariyer algıları üzerine bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(28), 157-197.

- Demir, Y. (2024). X, Y ve Z Kuşağı Bireylerin Yeme Alışkanlıklarını Etkileyen Motivasyon Faktörlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Aydın Gastronomy*, 8(1), 187-200.
- Derelioglu, S. (2022). Z Kuşağının Kariyer Beklentileri ile Yaşam Doyumu İlişkisinin Farklı Değişkenler Açısından Analizi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (53), 301-314.
- Gündüz, Ş. (2022). Yöneticilerin z Kuşağından Beklentileri ve z Kuşağının iş Yaşamı Beklentileri. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 18(2), 649-682.
- Khan, A., Aleem, S., & Walia, T. (2021). Happiness and well-being among generation X, generation Y and generation Z in Indian context: A survey study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1).
- Khan, Z., & Jamal, S. R. (2024). Where Does GenZ's Happiness Reside? *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 451.
- Lazoğlu, M., Gümüşdaş, M., & Apay, S. E. (2022). X, Y, Z kuşağı lohusaların ebeveynlik davranışlarının karşılaştırılması. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 19(1), 1169-1175.
- Mücevher, M. H. (2021). Bireysel kariyer planlamada öz tanıma aracı olarak SWOT analizi: Z kuşağı üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(31), 856-869.
- Mürtezaoglu, Ç., & Çikrikci, Ö. (2022). Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 483-498.
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçükoglu, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319.
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.
- Yıldız, H., & Güleç, S. Mutluluk Metaforları: X, Y ve Z Kuşaklararası Karşılaştırma Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 644-660.

B.15

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN BAZI SOSYO-DEMOGRAFIK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI*

EMİNE ZEHRA BİLGE**, MUSTAFA NACİ KULA***

ÖZET

Amaç: Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan psikolojik iyi oluş; kişinin duygusal, sosyal ve zihinsel olarak sağlıklı ve iyi bir durumda olmasını ifade etmektedir. Bu durum bireyin kendini iyi hissetmesi, yaşama yönelik amaçlarının farkında olması ve olumlu duygulara sahip olmasıyla ilişkilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1995), iyi oluşu psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirme olarak ele almaktadır. Bu bütüncül değerlendirmeye göre; bireyin potansiyelinin farkında olarak kendisine ve geçmişine, yaşamının amaç ve anlamlılığına, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesine, bireysel gelişim kapasitesine, çevresel hâkimiyetine ve özerkliğine ilişkin hususlar psikolojik iyi oluşu meydana getirmektedir. Bu çalışmanın amacı; lise ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul/fakülte türü ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada ayrıca lise ve üniversite örnekleminde elde edilen bulguların karşılaştırılması hedeflenmektedir.

Yöntem: Nicel yöntemin kullanıldığı bu çalışma, ilişkisel tarama modeli şeklinde yapılandırılmıştır ve kesitsel bir nitelik taşımaktadır. Çalışma örneklemini 11 lise (658) ve 14 fakültede (997) öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 1655 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların görüşleri anket tekniği (çevrimiçi/yüz yüze) ile toplanmıştır. Bu çalışmada Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ/42) kullanılmıştır. Veri analizinde farklı iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız grup t-test, ikiden fazla grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında Tek Yönlü ANOVA, gruplar arasında anlamlı bir fark olması durumunda farklılığı incelemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmıştır.

Bulgular: Psikolojik iyi oluş düzeyi lise (M= 4,42) ve üniversite (M= 4,46) örnekleminde ortalamanın üzerindedir. Genel psikolojik iyi oluş düzeyi açısından lise ve üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş alt boyutları açısından üniversite öğrencilerinin “özerklik”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “kendini kabul” düzeyi lise öğrencilerinden; lise öğrencilerinin ise “çevresel hâkimiyet” düzeyi üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Lise ve üniversite örnekleminde cinsiyet değişkenine göre, kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Kız öğrencilerin genel psikolojik iyi oluş düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksektir. Lise örnekleminde kız öğrenciler “çevresel hâkimiyet” ve “bireysel gelişim” alt boyutlarında erkek öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Üniversite örnekleminde ise “özerklik”, “çevresel hâkimiyet”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “kendini kabul” ve “hayatın amacı” boyutlarında kız öğrencilerin ortalaması erkek öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksektir. Lise ve üniversite örnekleminde psikolojik iyi oluş düzeyi yaşa, sınıf düzeyine, okul/fakülte türüne ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmamıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışmanın bulgularına göre psikolojik iyi oluş düzeyi sadece cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Literatürde bu bulguları destekleyen (Can, 2023; Cirhinlioğlu, 2006; Doğru, 2018; Pür, 2022; Sandıkçı, 2014) ve desteklemeyen (Altuntaş, 2018; Anuştekin, 2023; Ceylan, 2018; Doğan, 2014) çalışmalar mevcuttur. Ryff (1995), erkeklere göre kadınların daha fazla psikolojik kaynaklara sahip olmaları nedeniyle psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olabileceğini belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş ile yaş, sınıf düzeyi, okul/fakülte türü ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkiler de ilgili literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Sosyo-Demografik Değişkenler, Lise ve Üniversite Dönemi

*Bu çalışma, Dr. Emine Zehra BİLGE’nin Prof. Dr. Mustafa Naci KULA danışmanlığında hazırladığı “Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler (Lise ve Üniversite Örneklemleri Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Alan Araştırması)” başlıklı doktora tez çalışmasının bir bölümünden türetilmiştir. 22/04/2021 tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan onay alınmıştır.

**Dr. Emine Zehra BİLGE, ezbilge@yahoo.com, ORCID ID: 0000-0003-2823-5488.

*** Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Prof. Dr., mnacikula@uludag.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7963-6148.

KAYNAKÇA

- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Anuştekin, M. N. (2023). *Ergenlerde hayatın anlamı, psikolojik iyi oluş, dindarlık ilişkisi (Diyarbakır örneği)* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E., ve Eroğlu, N. (2012). *The short form of the scales of psychological well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version*. 2012 In International Counselling and Education Conference (ICEC) (s. 3-5). İstanbul, Türkiye.
- Can, U. (2023). *Lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve riskli davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzurum Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Ceylan, E. (2018). *Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, Tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyi hali arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Pür, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinde dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 327-353. <https://doi.org/10.46353/k7auifd.1090203>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D.ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

B.16

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA, AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BİKEM ZEYNEP YAZICI*, FEYZA TOPÇU**

ÖZET

Amaç: Üniversite yılları bireylerin hayatında belirleyici bir dönem olmasının yanında, kişiler bu dönemde romantik ilişkiler geliştirmeye başlamaktadır (Fırat ve Güngör, 2021). Bahsedilen bu dönemde kişiler duygusal ve sosyal olarak çeşitli deneyimler elde ederler (Hamamcı ve Esen-Çoban, 2010). Romantik ilişkilerinde olumsuz deneyimler yaşayan kişilerde depresif belirtiler gözlemlenebilmekle (Montgomery ve Sorell, 1997) beraber stres ve akılcı olmayan (irrasyonel) inançlar da gelişebilmektedir (Eidelson ve Epstein, 1982). Duygusal zeka da (DZ) romantik ilişkilerin seyrini etkileyen bir değişkendir (Mayer ve ark., 2004). DZ düzeyi yüksek bir kişi empati yapabilir veya partneriyle arasındaki iletişimi güçlendirebilir (Deniz, 2012). İlişkinin temellerinden biri olarak görülen DZ'nin ilişkinin seyri için faydalı olduğu bulunmuştur (Kaiser, 2018). Romantik ilişki içerisinde olumsuz deneyimler sonucu geliştirilen akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumunu negatif yönde etkileyebilmektedir (Sarı ve Owen, 2015). Tüm bunların yanında yaşanan zorluklar karşısında baş etme gücümüz olan psikolojik dayanıklılık (PD) faktörü romantik ilişkilerde duygusal destek ve bağlılık üzerine pozitif etkili olduğu görülmüştür (Barrocas 2024). Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerine en çok başvurdıkları sebep romantik ilişkilerdir (Küçükarslan, 2011). Bundan dolayı ilişkisi olan öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini, akılcı olmayan inançlarını ve psikolojik dayanıklılıklarıyla aralarındaki ilişkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada üniversite de eğitim gören ve romantik ilişkisi olan öğrencilerle çalışılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen kullanılması uygun görülmüştür. Araştırmanın örneklemi Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde farklı alanlarda eğitim gören 370 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sorusunu ölçmeye yönelik Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), Duygusal Zeka Özellik Ölçeği- kısa formu (DZÖÖ-KF) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (KPSÖ) kullanılmıştır. Katılımcılara Google forms aracılığıyla ölçekler iletilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Demografik bilgilerden elde edilen verilerin yüzde ve frekans değerlerine bakılmıştır. Buna ek olarak ölçeklerin güvenilirlik kat sayıları, standart sapmaları ve ortalamaları ölçülmüştür. Araştırma sorularının istatistiksel olarak veri analizinden önce normallik dağılımı test edilmiştir. İstatistik analizi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısına bakılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulgular bölümünde öğrencilerin 272'si (73,5) kadın;

98'i (26,5) erkek toplam 370 katılımcıdan oluşmakta olup yaşlarının ortalaması 21,45 ve standart sapması 2,934'tür. Öğrencilerin 116'sının (31,4) flört, 220'sinin (59,5) sevgili, 12'sinin (3,2) nişanlı ve 22'sinin (5,9) evli ilişki durumu vardır. Katılımcıların 121'i (32,7) 1-3 ay, 36'sı (9,7) 3-6 ay, 46'sı (12,4) 6-12 ay ve 167'si (45,1) 1 yıl ve daha fazla ilişki süreleri vardır. Duygusal zeka (DZ) ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif bir ilişki ($r=-147^{**}$, $p<0.001$) bulunmuştur. Bu bulgu DZ seviyesi yüksek olan bireyin akılcı olmayan inançlarının da az olduğunu göstermektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı (PD) da yüksek ($r=,552^{**}$, $p<0.001$) olduğu görülmüştür. DZ seviyesi yüksek olan kişinin PD seviyesinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Romantik ilişki içerisinde akılcı olmayan inançları olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bu konuyla ilgili üç değişkenin korelasyonunun incelendiği bir çalışmaya rastlanamamıştır. DZ ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunda DZ'nin genellikle yetenek yönüne odaklandığı görülmektedir (Özer ve Deniz, 2014). DZ ve akılcı olmayan inançlar arasındaki negatif korelasyonu destekler nitelikte olarak, akılcı olmayan inançları olan kişilerin evlilikte daha çok çatışma yaşadığı (Saraç ve ark., 2015) aynı zamanda ilişki doyumlarının azaldığı görülmüştür (Stackert ve Bursik, 2003). Yerli literatüre bakıldığında akılcı olmayan inançların farklı değişkenler ile yapıldığı az sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Beştav, 2007; Küçükarslan, 2011; Kaygusuz, 2013). Bulgularda PD ve DZ arasındaki pozitif korelasyonu destekler nitelikte olarak Asperger sendromu olan öğrencilerle yapılan çalışma da DZ düzeyi yüksek bireylerin travma maruziyeti olsa bile PD düzeylerinin de yüksek olabileceği görülmüştür (Burt, 2007). PD ve akılcı olmayan inançlar arasında korelasyon çıkmamasının sebebi ise öğrencilerin hali hazırda riskli bir yaşam deneyimi içerisinde olmaması durumu iki değişken arasındaki etkiyi olumsuz etkilemiş olabilmektedir. Vergili'nin (2018) araştırmasında ise PD ve katılımcıların romantik ilişkilerinin olması durumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu bilgilerden dolayı iki değişken arasında ilişki kurulması zor olabilir. Ek olarak öğrencilerin cinsiyet oranları ve ilişki durumları da bu korelasyon sonucunu etkilemiş olabilir. Bu araştırma ölçekler ile sınırlıdır. PD ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin çıkmaması, gelecek araştırmalar için öneri niteliğindedir. Daha büyük bir örneklem grubuyla, daha hassas ölçekler ile tekrar incelenebilir. Yapılacak araştırmalar da farklı ilişki şekillerini incelemek yerine tek bir ilişki şekli olan katılımcı grubuyla çalışılması önerilebilir. Elde edilen bu sonuçlarla birlikte üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde romantik ilişkisi olan kişilere yönelik danışmanlık hizmetleri geliştirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Psikolojik Dayanıklılık, Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkiler

***Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, bikemzaynep@gmail.com, ORCID ID:0009-0001-5342-4689.**

****Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Dr. Öğr. Üyesi, feyza.topcu@hku.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-5853-2670.**

KAYNAKÇA

- Barrocas, G. (2024). The Psychological Impact of Sacrifice in Romantic Relationships and Partner Wellbeing. *Intersect: The Stanford Journal of Science, Technology, and Society*. <https://ojs.stanford.edu/ojs/index.php/intersect/article/view/2972>
- Beştav, F. G. (2007). Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Burt, J. (2007). *An Examination of the Relationship Between Trait-Based Emotional Intelligence and Psychological Resilience In Youth with Asperger's Disorder*, [Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Calgary].
- Deniz, M. (2012). Duygusal zekâ boyutları ile liderlik uygulamaları arasındaki ilişki: Sağlık sektörü yöneticileri üzerine bir araştırma. *NWSA-Social Sciences*, 7(2), 45-66.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(5), 715.
- Fırat, İ. & Güngör, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde yetersizlik duygusunun yordayıcı etkisi: Sosyal ilginin aracı rolü. *TEBD*, 19(1), 487-504. <https://doi.org/10.37217/tebd.832194>
- Hamamcı, Z., & Esen-Coban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.014>
- Kaiser, M. (2018). The impact of emotional intelligence on romantic relationship satisfaction among university students. *Journal of College Psychology*, 25(3), 202-215. <https://doi.org/10.13023/ETD.2018.115>
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-155.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Montgomery, M. J., & Sorell, G. T. (1997). Differences in love attitudes across family life stages. *Family Relations*, 46, 55-61. <https://doi.org/10.2307/585607>
- Özer, E., ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248. <https://doi.org/10.17051/io.2014.74855>
- Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T., ve Owen, F. K. (2015). The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-142. <https://doi.org/10.1016/>

S0191-8869(02)00124-1.

Tyolo, T., Erasmus, P., Koen, V., ve Tsabedze, W. (2022). Attachment style, love style, and attachment behaviour in university students' intimate relationships: A brief study. *Open Psychology Journal*, 15(1) <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208190>.

Vergili, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*, [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].

B.17

EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MİNNETTARLIK DIŞAVURUM DÜZEYLERİ İLE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BİRSEN GÖKÇEN*, MEHMET ALİ ÇAKIR**

ÖZET

maç: Kişilerarası ilişkilerde oldukça önemli bir yere sahip olan minnettarlık kavramı; pozitif psikolojinin mihenk taşı olarak karşımıza çıkmaktadır (Duran ve Tan, 2013). En çok kullanılan ifadeyle minnettarlık; bireyin sahip olduklarını fark etmesi, elde ettiği deneyimlerden memnuniyet duyup keyif alabilmesidir (Gülmeriç, 2017). Minnettarlık, bireyin kişilerarası ilişkilerini kaliteli ve anlamlı kılmasında yardımcı rol üstlenen, kurduğu ilişkilerdeki bağlılığı, yakınlığı arttıran önemli bir değerdir (Bartlett, Condon, Cruz, Baumann, & DeSteno, 2012). Minnettarlık duygusunu, yakından hissetmeyi ve gözlemlemeyi sağlayan ilişki türlerinden biri de romantik ilişkilerdir (Algoe, Gable & Maisel, 2010). Collins (2003) romantik ilişkiyi; “her iki tarafın aktif ve gönüllü olduğu, karşılıklı birbirini kabul ettiği bir ilişki dinamiği” olarak tanımlamaktadır. Üniversite yıllarındaki beliren yetişkinler, bulundukları dönemin getirdiği özelliklerle birlikte romantik ilişkiler kurmaya daha eğilimli ve ilgili olmaktadır (Demir, 2008). Kabul ve takdiri içinde barındıran minnettarlık duygusunun, romantik ilişkilerde önemli ve bağlayıcı bir unsur olduğu düşünülmektedir (Algoe vd., 2010). Bu bağlamda bu araştırmanın temel amacı, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sahip oldukları minnettarlık düzeyleri ve algılanan romantik ilişki kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip oldukları minnettarlık düzeyleri ve algılanan romantik ilişki kaliteleri arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Aynı zamanda minnettarlık düzeyleri ve romantik ilişki kalitelerinin demografik özelliklere göre değişimini tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Araştırmada Eğitim Fakültesi öğrencilerinin minnettarlık düzeyi ve romantik ilişki kalitelerinin ne düzeyde ilişkili olduğu; cinsiyet, bölüm ve ilişki süresi değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmada bağımsız değişken minnettarlık dışavurum düzeyi, bağımlı değişken ise algılanan romantik ilişki kalitesidir. Araştırma kapsamında, 2024-2025 öğretim yılında Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören ve romantik ilişkisi bulunan 17-30 yaş aralığındaki 309 gönüllü öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışma grubu, kolay ulaşılabilirlik ve gönüllülük ilkeleri doğrultusunda amaçlı örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Bu araştırmada veri toplama araçları olarak demografik özelliklerin bulunduğu “Kişisel Bilgi Formu”, “Minnettarlık Dışavurum Ölçeği” ve “Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre; algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet ve okunan bölüme göre anlamlı farklılık göstermezken sınıf düzeyi ve romantik ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. 6 aydan

daha fazla süredir romantik ilişkisi olan öğrencilerin algılanan romantik ilişki kalitele-
rinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 4. sınıf öğrencilerinin ise 1. ve 2. sınıf
öğrencilerine göre algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu
görülmüştür. Minnettarlık dışavurumu puanlarının ise cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi ve
romantik ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bulgu-
lara göre korelasyon analizi doğrultusunda Eğitim Fakültesi öğrencilerinin algılanan
romantik ilişki kalitesi ve minnettarlık dışavurum düzeyleri arasında pozitif yönlü ve
anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = ,247$).

Tartışma ve Sonuç: Romantik ilişkilerde algılanan fedakârlık niyetleri ve minnet-
tarlığın incelendiği bir çalışmada; romantik ilişkilerde minnettarlığın sadece yapılan
eylemden değil, o eylemin arkasındaki algılanan niyetten de kaynaklandığını göster-
miştir. Partnerin iyiliği için yapılan fedakârlıklar, minnettarlık ve yakınlık duygularını
artırırken; kişisel çıkarın söz konusu olduğu durumlarda bu duygunun hissedilmediği
görülmüştür (Visserman vd., 2018). Minnettarlık ile romantik ilişkilerdeki memnuni-
yet arasındaki ilişkide bağışlama süreçlerinin aracı rolünün incelendiği bir çalışmada
ise minnettarlık duygusunun, romantik ilişkilerde duygusal yaraları onarmada etkili
olabileceği bunun da ilişki memnuniyetini arttıracak sonucuna ulaşılmıştır (Wu vd.,
2022). Er (2023) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, psikolojik esneklik ve de-
ğerlerin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde romantik ilişki doyumunu yordadığı sonu-
cuna ulaşılmıştır. Bu sonuç bu araştırmanın bulgularıyla da eşleşmektedir. Yapılan
bir deneysel çalışmada ise minnettarlığın sosyal yakınlaşmayı teşvik ettiğine ve ilişki
tatminini arttırdığına dair bulgular ortaya çıkmıştır (Bartlett vd., 2012). Bu sonuçlara
bakıldığında, bu çalışmadan elde edilen pozitif korelasyonla bahsedilen çalışmadan
elde edilen bulguların tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Romantik ilişki çalışırken
minnettarlık, öz şefkat, azim ve umut gibi pozitif psikoloji kavramlarıyla ilişkilendi-
rilen çalışmaların artırılması ve bu çalışmanın yapılacak çalışmalara önyak olması
önerilmektedir. Bu çalışma farklı araştırma desenleri ve örneklem gruplarıyla tekrar-
dan uygulanarak yeni çalışmalara imza atılabilir. Romantik ilişkilerin yoğun ilgi ka-
zandığı ve bir gelişimsel kriz olarak görüldüğü üniversite döneminde, bu çalışmadan
yola çıkılarak minnettarlık ve pozitif psikoloji temelli önleyici müdahale programları
geliştirilmesi sağlanabilir. Bununla beraber romantik ilişkisi bulunan çiftlerin ilişkile-
rindeki doyumu ve kaliteyi arttırmak adına uygulamaya dönük psikoeğitim program-
ları, drama ve atölye çalışmaları, bireyle ya da grupta psikolojik danışmaların planlan-
ması önerilmektedir. Böylece üniversite öğrencilerinin bu gelişimsel krizi başarıyla
atlatmasına ve sağlıklı romantik ilişkiler kurmasına destek olunabilir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkiler, Minnettarlık, Algılanan Romantik İlişki
Kalitesi, Minnettarlık Dışavurumu, Pozitif Psikoloji

***Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Da-
nışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, gokcenbirsenn@
gmail.com, ORCID ID: 0009-0001-1711-7294.**

****Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Da-
nışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Prof. Dr., macakir@mehmetakif.edu.tr, ORCID
ID: 0000-0001-9288-2175.**

KAYNAKÇA

- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster. *Personal Relationships*, 17 (2010), 217–233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Araz, A., & Erdugan, C. (2017). Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11). <http://dx.doi.org/10.7816/nesne-05-11-04>.
- Bartlett, M., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build. *Cognition and Emotion*, 26(1), s. 2-13. <http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2011.561297>
- Büyüköztürk , Ş. (2011). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı . Ankara: Pegem Akademi
- By Visserman, Mariko L., Righetti, Francesca, Impett, Emily A., Keltner, Dacher, Van Lange, Paul A. M. *Emotion*, Vol 18(5), Aug 2018, 625-637. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000344>.
- Collins, W. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), s. 1–24. <http://dx.doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies* 9(2):257-277 <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>.
- Er, E. (2023). Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Psikolojik Esneklik ve Değerlerin Rolü. [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of Perceived Relationship Quality Components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167200265007>.
- Gülmeriç, Ö. (2017). Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerinin Minnettarlık ve Duygusal Zeka Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Bir Özel Lise Örneği. [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Karasar, N. (2018, Ekim). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. Ankara.
- Macnamara, C. (2025). The Emotion of Gratitude and Communal Relationships. *Journal of Applied Philosophy*, 42 (6), February 2025. <http://dx.doi.org/10.1111/japp.12726>.
- Oğuz Duran, N., & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 154-166. <https://doi.org/10.17066/pdrd.37862>.
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner.

Journal of Social and Personal Relationships, 36(11-12), 3875-3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>.

Wu, Q., Chi, P., Lin, X. et al. Gratitude and satisfaction in romantic relationships: Roles of decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Current Psychology* 41, 2668–2676 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00780-7>.

B.18

TEK CİNSİYETLİ İMAM HATİP LİSESİ MEZUNU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAKIN İLİŞKİ NİTELİKLERİ

BETÜL ÇINAR*, ZEYNEP SUDE BOĞA**, ÜZEYİR OK***

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Türkiye’de tek cinsiyetli imam hatip liselerinden mezun üniversite öğrencilerinin yakın ilişki niteliklerini incelemektedir. Literatürde bu özgün gruba yönelik araştırmalar sınırlı olup genellikle akademik deneyimlere odaklanmış; ilişki deneyimlerine dair bulgular ise yetersiz kalmıştır. Çalışmada cinsel suçluluk, cinsel uyarılma, flört kaygısı ve cinsel çekingenlik değişkenleri ele alınmıştır. Amaç, bu değişkenler üzerinden tek cinsiyetli imam hatip mezunlarının ilişki niteliklerini anlamak ve bu bağlamda literatüre katkı sağlamaktır.

Yöntem: Araştırma karma yöntem deseniyle yürütülmüştür. Nitel kısımda, beşi tek cinsiyetli imam hatip, altısı karma lise mezunu toplam 11 üniversite öğrencisiyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve veriler tematik analizle incelenmiştir. Nicel kısımda ise, 113 katılımcının verileri analiz edilmiş; t-testi, ANOVA ve çoklu regresyon uygulanmıştır. Nitel ve nicel bulgular karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Nicel analiz sonuçları, tek cinsiyetli imam hatip mezunlarının karma lise mezunlarına kıyasla daha yüksek cinsel suçluluk puanına sahip olduğunu göstermiştir ($t(94.663) = -4.016, p < .001$). Bu bulgu nitel analizle de örtüşmüş, yapılan görüşmelerde suçluluk teması öne çıkarken cinsel çekingenlik, cinsel uyarılma ve flört kaygısı değişkenlerine dair temalar sınırlı kalmıştır. Nitel analizde dört ana tema belirlenmiştir: İlk olarak, dini referanslı sınırlar teması öne çıkmıştır. Katılımcılar karşı cins ile iletişimde fiziksel ve duygusal mesafeleri “namahrem”, “haram”, “helal” gibi dini kavramlarla tanımlamış; tek cinsiyetli imam hatip mezunları bu sınırları karma lise mezunlarına kıyasla daha sık vurgulamıştır ($t(8) = 5.200, p = .003$). İkinci tema, yakın ilişkilere yönelik kalıplaşmış inançlardır. Erkeklerin ilişkilerde sınır ihlallerine eğilimli olduğu veya erkek kovaladıkça kadının değerinin artacağı gibi ilişki beklentilerini ve doyumunu olumsuz etkileyebilecek inançlar öne çıkmıştır. Üçüncü tema, içsel çatışma ve suçluluktur. Katılımcılar, ilişkilerde sınırların aşılması durumunda yoğun pişmanlık ve endişe yaşadıklarını belirtmiştir. Son olarak, cinselliğin konuşulabilirliği teması ortaya çıkmıştır. Tek cinsiyetli imam hatip lisesi mezunları, cinselliğin okul ortamında nadiren konuşulduğunu ve doğru bilgi edinmenin zor olduğunu ifade etmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulgularında tek cinsiyetli imam hatip lisesi mezunlarının yakın ilişkilerine dair algılarında dini sosyalizasyon ve sınırlı sosyal deneyimler öne çıkmıştır. Karma liselere göre daha fazla deneyimlenen suçluluk duygusu, dini eğitim yoluyla dini inançların pekişmesi ve evlilik öncesi romantik ilişkinin pekişen dini inançlarla içsel bir çelişki yaratması ile açıklanabilir. Nitekim araştırmalar, dini eğitimin bireylerin inançlarını içselleştirmeleri yoluyla cinsel suçluluk duy-

gularını besleyebileceğini ve bu suçluluk duygusunun, bekar bireylerde dindarlık ile cinsel doyum arasındaki ilişkiyi şekillendiren bir etken olabileceğini göstermektedir (Hackathorn ve ark., 2016). Ayrıca, araştırmamızda tek cinsiyetli imam hatip lisesi mezunlarının romantik ilişkilere yönelik kalıp yargılar taşıdığı görülmüştür. Bu durumun tek cinsiyetli eğitim ortamında karşı cinsle deneyim eksikliğinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, araştırmamızda elde edilen kalıp yargıların, ilişki doyumuna olumsuz etkisi olan romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar literatürüyle de ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir (Bradbury ve Fincham, 1993; Goodwin ve Gaines, 2004; Metts ve Cupach, 1990). Katılımcılar ayrıca, cinselliğin okulda ve sosyal çevrelerinde sınırlı olarak konuşulduğunu ve doğru bilgiye ulaşmanın güç olduğunu ifade etmişlerdir. Açık cinsel iletişimin ilişki doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünüldüğünde bu önemli bir bulgudur (Mallory, 2021). Bu bulgular doğrultusunda, tek cinsiyetli imam hatip liselerinde sağlıklı ilişki inançlarını destekleyici dini değerlerle uyumlu cinsellik eğitimi programlarının düzenlenmesi ve karşı cinsle güvenli sosyal etkileşim fırsatları sunulması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Romantik İlişkiler, Genç Yetişkinler, Tek Cinsiyetli Eğitim, Kişiler Arası İlişkiler

***İbn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, betul.c1n4r@gmail.com**

****İbn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, zeynep.boga@stu.ihu.edu.tr**

*****Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Prof.Dr., uzeyirok2002@yahoo.co.uk, ORCID ID:0000-0002-8202-350X.**

KAYNAKÇA

- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage. *Psychological Assessment*, 5(1), 92–101.
- Goodwin, R., & Gaines, S. O. (2004). Relationship beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relation quality in three former communist countries. *Personal Relationships*, 11(3), 267–279.
- Hackathorn, J., Ashdown, B. K., & Rife, S. C. (2016). The sacred bed: Sex guilt mediates religiosity and satisfaction for unmarried people. *Sexuality & Culture*, 20(1), 153–172. <https://doi.org/10.1007/s12119-015-9315-0>.
- Mallory, A. B. (2021). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170–185.

B.19

LOGOTERAPİDEN POZİTİF PSİKOTERAPİYE: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA GİDEN YOL

ASLI KARTOL*, RUMEYSA ÖZEL**, SEFA BULUT***

ÖZET

Amaç: Geçmişe bakıldığında klasik psikoterapiler çoğunlukla bireyin patolojileri üzerinde yoğunlaşırken, son yıllarda anlam, değer ve içsel denge gibi kavramlar psikoterapötik müdahalelerin merkezine yerleşmiştir. Viktor Frankl'ın kurduğu logoterapi, insanın temel varoluşsal ihtiyacını “anlam arayışı” olarak tanımlar. Frankl’a göre, birey yaşamda bir anlam bulduğunda acıya dayanabilir, zorluklarla baş edebilir ve ruhsal bütünlüğünü koruyabilir. Pozitif Psikoterapi ise bireyin doğuştan sahip olduğu sevmeye ve bilme kapasiteleriyle yaşamda denge kurabileceğini savunur. Nossrat Peseschkian'ın yaklaşımı, bireyin sadece bireysel çatışmalarıyla değil, aynı zamanda kültürel ve evrensel değerlerle de bağ kurmasını önerir. Tüm bu bilgilere dayanarak bu çalışmada logoterapi ve pozitif psikoterapinin öncülleri incelenerek bütüncül bir şekilde ele alınıp, psikolojik iyi oluşa etkileri incelenmiştir.

Yöntem: Logoterapi ve Pozitif Psikoterapi alanlarında yayımlanmış olan makale, kitap ve bilimsel çalışmalar ayrıntılı literatür taraması yapılarak incelenmiş ve elde edilen bilgiler derlenmiştir.

Bulgular: Logoterapi, bireyin yaşamına anlam katma kapasitesini terapötik sürecin merkezine alır. Frankl'ın Nazi toplama kamplarında edindiği kişisel deneyimlerden doğan bu yaklaşım, insanın her durumda bir “nasıl”ı tolere edebilmesi için bir “neden”e ihtiyacı olduğunu savunur. Logoterapi, bireyin yaratıcı değerler, yaşantısal değerler ve tutumsal değerler yoluyla yaşamına anlam kazandırmasını hedefler. Bu anlam inşası, bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren temel faktörlerden biridir. Pozitif Psikoterapi ise bireyin yaşam dengesini kurması için beş temel alanda (beden-duyular, başarı, ilişki, gelecek-fantazi ve anlam) uyum içinde olması gerektiğini vurgular. Terapötik süreçte danışanın içsel kaynakları harekete geçirilir ve bireyin kültürel geçmişi dikkate alınarak çözüm yolları geliştirilir. Bu yaklaşım, sadece bireysel sorunlara değil, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilere de bütüncül bir şekilde odaklanır.

Tartışma ve Sonuç: Her iki yaklaşım da bireyin içsel potansiyeline güven duyar. Logoterapi’de bu potansiyel anlam yaratma kapasitesinde; Pozitif Psikoterapi’de ise bireyin sevmeye ve bilme kapasitelerinde ifadesini bulur. Ayrıca her iki kuram da bireyin acı ve kriz anlarında bile gelişim gösterebileceğini kabul eder. Bu yönleriyle, logoterapi ve pozitif psikoterapi, psikolojik iyi oluşun sadece semptomlardan arınmak değil, daha dolu, değerli ve dengeli bir yaşam kurmak olduğunu vurgular. Logoterapi ve Pozitif Psikoterapi, bireyin psikolojik iyilik haline ulaşmasında anlam ve denge kavramlarını merkeze alarak birbirini tamamlayıcı terapötik yollar sunar. Bu iki yaklaşımın birlikte değerlendirilmesi, bireyin yalnızca ruhsal rahatsızlıklarıyla değil, aynı zamanda potansiyel gelişim alanlarıyla da çalışmayı mümkün kılar. Günümüzün anlam krizleriyle dolu toplumsal yapısında, bu yaklaşımlar hem bireysel hem de top-

lumsal düzeyde ruh sağlığının glenmesine katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Logoterapi, Pozitif Psikoterapi, Psikolojik İyi Oluş

***Trakya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Dr.Öğr.yesi , aslikartol@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8127-0560.**

****Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Yüksek Lisans đrencisi, ozellrumeysa@gmail.com**

*****İbni Haldun Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Prof. Dr., sefa.bulut@ihu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-2622-4390.**

KAYNAKÇA

- Frankl, V. E. (2006). *İnsanın Anlam Arayışı* (ev. H. Palaz). Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (1986). *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. Vintage Books.
- Peseschkian, N. (1987). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Springer.
- Peseschkian, N. (1996). *In Search of Meaning: Positive Psychotherapy Step by Step*. Orient Book Publishing.
- Batthyany, A. & Russo-Netzer, P. (Eds.). (2014). *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

B.20

KADINLARIN İLİŞKİ DOYUMU İLE KARIYER MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİDE TOPLUMSAL CİNSİYET ALGISININ ARACI ROLÜ

GÖZDENUR YILDIRIM*, YILDIZ ÖZTAN ULUSOY**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, kadınların ilişki doyumları ile kariyer motivasyonları (kariyer esnekliği, kariyer kimliği ve kariyer kavrayışı) arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet algısının aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel (korelasyonel) tarama modelindedir. Araştırmada ilişki doyumu bağımsız değişken, kariyer motivasyonu bağımlı değişken ve toplumsal cinsiyet algısı aracı değişken olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla yordayıcı değişken ilişki doyumu, yordanan değişken kariyer motivasyonu ve aracı değişken toplumsal cinsiyet algısıdır. Yordanan değişken olan kariyer motivasyonunun üç bileşeni (kariyer kimliği, kariyer kavrayışı, kariyer esnekliği) olduğu için üç farklı model şeklinde test edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 25- 44 yaş aralığındaki 488 kadın oluşturmaktadır. Google Form ile sosyal medya platformlarında (Facebook, Instagram, WhatsApp vb.) duyurularak paylaşılması bakımından gönüllü olanların katılımına açık olduğu için ‘basit tesadüfi örnekleme yöntemi’ kullanılmıştır. Bununla beraber araştırmada sadece ‘şu an romantik ilişkisi olan 25- 44 yaş aralığındaki kadın bireyler’ ile çalışma yapıldığı için ‘amaçlı örnekleme yöntemi’ kullanılmıştır. Sonuç olarak 488 kadın katılımcı ile analizler yapılmıştır. Veriler “Kişisel Bilgi Formu”, Day ve Allen (2004)’ın geliştirdiği, Taşçı vd. (2017)’nin Türkçeye uyarladığı “Kariyer Motivasyonu Ölçeği”, Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından yapılan ve Hendrick (1988) tarafından geliştirilen “İlişki Doyumu Ölçeği” ve Altınova ve Duyan (2013) tarafından geliştirilen “Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Veriler SPSS paket program aracılığı ile analiz edilmiştir. Analizlerde betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Pearson Korelasyon Katsayısı ve SPSS eklentisi olarak geliştirilen PROCESS Macro aracılığıyla Bootstrap temelli Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre; kadınların ilişki doyumları ve kariyer kavrayışları arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet algısının aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kadınların ilişki doyumları ve kariyer esnekliği arasındaki ilişkide kadınların ilişki doyumları ve kariyer kimlikleri arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet algısının aracılık rolü de yine anlamlı olarak bulunmuştur. İlişki doyumunun kariyer kavrayışı üzerindeki etkisinde, kariyer esnekliği ve kariyer kimliği üzerindeki etkisinde toplumsal cinsiyet algısının kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir. **Tartışma ve Sonuç:** Alan yazın incelendiğinde ilişki doyumu yüksek olan kadınların, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden daha az etkilendikleri ve daha eşitlikçi ilişkileri tercih ettikleri bulunmuştur (Öcal Yüceol, 2016: s.36). Demir (2020: s.13-14) kadınların kariyer kararsızlığını incelediği araştırmasında **toplumsal cinsiyet algısının** kariyer kararsızlığı üzerinde etkili olduğunu ve kararlarını toplum-

sal cinsiyet algısına göre planladıklarını saptamıştır. İnsan kaynakları yöneticileri ile yapılan bir araştırmada kadın çalışanlara ilişkin kararların, toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde şekillendiğini ve kadın çalışanlara yönelik tutumlarında doğrudan etkili olduğunu ortaya koymuştur (Özen ve Can, 2018: s.32). Sonuç olarak, kadınların ilişki doyumları arttıkça toplumsal cinsiyet algılarının daha eşitlikçi olduğu ve böylece kariyer kavrayışlarının da arttığı söylenebilir. İlişki doyumu yüksek olan kadınlar, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden daha az etkileniyor. Böylece toplumun beklentilerinden ziyade kendi isteklerine göre davrandıkları söylenebilir. Dolayısıyla kendi güçlü ve zayıf yönlerinin, hedeflerinin ve ilgi alanlarının farkında olma becericisi anlamına gelen kariyer kavrayışları da yüksek olabilir. Demirtaş-Madran'ın (2012: s.7) 'Riski göze almaktan çekinmeyen' özelliğinin kızlar için istendik bir nitelik olduğuna işaret etmiştir. Özen ve Can (2018: s.31) Kadınların işyerlerinde genellikle toplumsal cinsiyet rollerine uygun işlerde ve uygun pozisyonlarda istihdam edildiği raporlamışlardır. Böylelikle, kadınların işyerinde daha fazla fırsata sahip olmalarının ve kariyer hedeflerine ulaşmalarının zorlaştığı söylenebilir. Özpulat (2016: s.1229) öz-yeterlilik ve toplumsal cinsiyet algısının yüksek olmasının, toplumun daha eşitlikçi, başarılı ve kalitesi yüksek bir yaşam sürdürmelerinde oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, kadınların ilişki doyumları arttıkça toplumsal cinsiyet algılarının daha eşitlikçi olduğu ve böylece kariyer esnekliğinin de arttığı söylenebilir. İlişki doyumu yüksek olan kadınlar, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden daha az etkileniyor. Böylece toplumun beklentilerinden ziyade kendi isteklerine göre tercihlerde bulundukları söylenebilir (esnek tutumlar). Kariyerdeki değişen koşullara daha kolay uyum sağlamak ve güçlüklerle mücadele ederken motivasyonu korumak anlamına gelen kariyer esnekliği de yüksek olabilir. Kadınların terfi almasında sadece kurum içerisindeki uygulamaların ve kurum kültürünün değil; toplumsal kültürel değerlerin, sosyal kalıpların ve normları da etkisi büyüktür (Ergeneli ve Akçamete, 2004: s.89). Özen ve Can (2018: s.32) Kadınların işe alım sürecinden başlayarak motivasyon, ücretlendirme ve terfi gibi birçok durumun toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde şekillenip kadın çalışanlara yönelik tutumlarında doğrudan etkili olduğunu saptamıştır. İş yaşam dengesi sağlandığında bireylerin iş ve iş dışı yaşam memnuniyetleri yüksek olmaktadır (Bakıcı ve Aydın, 2020: s.92). Kadınların aile ve çocuk bakımı gibi işlerin hepsinden sorumlu tutulması görüşünün değişmesi ve daha modern bir bakış açısının geliştirilmesi onların iş yaşamına katılımlarını arttırabilecektir (Gençtürk, 2023: s.272). Sonuç olarak, kadınların ilişki doyumları arttıkça toplumsal cinsiyet algılarının daha eşitlikçi olduğu ve böylece kariyer kimliğinin de arttığı söylenebilir. İlişki doyumu yüksek olan kadınlar, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden daha az etkileniyor. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine göre kadınların ev ve aile ile daha fazla ilgilenmeleri beklendiği için bu durum kadınların kariyerleri ile ilgili beklentilerini düşürebilir. Oysa eşitlikçi cinsiyet algısına sahip kadınların kariyerlerinin kendileri için ne anlama geldiği ve işe olan bağlılıkları anlamına gelen kariyer kimlikleri yüksek olabilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, İlişki Doyumu, Kariyer Kavrayışı, Kariyer Esnekliği, Kariyer Kimliği, Toplumsal Cinsiyet

*MEB, gozdenuraltnts@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-2301-9154.

**Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışman-

KAYNAKÇA

- Atak, Hasan (2011). “Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Altınova, H. H. ve Veli Duyan (2013). “Toplumsal cinsiyet algısı ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması”. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(2), 9-22.
- Bakıcı, C. Ve Erhan Aydın (2020). “Türkiye’de kadın çalışanların iş yaşam dengesini şekillendirmede ataerkilliğin rolü”. *Economics Business and Organization Research*, 2(2), 82-98.
- Curun, Ferzan (2001). *The Effects Of Sexism and Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu ve Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Day, R. ve Tammy D. Allen (2004). “The relationship between career motivation and self-efficacy with protégé career success”. *Journal of vocational behavior*, 64(1), 72-91.
- Demirtas-Madran, H. Andaç (2012). “Cinsiyet, cinsiyet rolü yönelimi ve düşünme ihtiyacı”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 1-10
- Erdem, Merver (2019). *Yetişkin Kadın Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle Benlik Saygısının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Ergeneli, A. ve Ceren Akçamete (2004). “Bankacılıkta cam tavan: Kadın ve erkeklerin kadın çalışanlar ve kadınların üst yönetime yükseltilmelerine yönelik tutumları”. *Hacettepe Üniversitesi İİBF Dergisi*, 22 (2), 85-109.
- Gençtürk, Zahide (2023). “Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algısının kadınların çalışmasına yönelik tutumları üzerindeki etkisi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 7(2), 256-278.
- Hendrick, Susan S. (1988). “A generic measure of relationship satisfaction”. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98.
- Öcal Yüceol, Saadet Ecem (2016). *Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, S. ve Damla Can (2018). “İnsan kaynakları yöneticilerinin işyerinde toplumsal cinsiyet algıları”. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 19(42 Kadın Çalışmaları Özel Sayısı), 13-34.
- Özpolat, Funda (2016). “Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ile toplumsal cinsiyet algısı ilişkisi: Beyşehir örneği”. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1222-1232
- Taşçı, M. E., Pelin Vardarlier ve Şeyma Güner (2017). “Mentorluğun kariyer motivasyonu üzerindeki etkisi: İlk kez işini deneyimleyenler üstünde bir uygulama”. *25. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, İstanbul: 1095- 1105.

B.21

KIRILMADAN ESNEMEK: BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN RUH SAĞLIĞINA YANSIMALARI

RUMEYSA ÖZEL*, NİDA TEKMAN**, ASLI KARTOL***

ÖZET

Amaç: Bireyler yaşamları boyunca sürekli yeni kararlar almak durumunda kalırlar. Alınan bu kararların sonucu bazen olumlu bazen de olumsuz olabilmektedir. Zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan bireyler; düşünme, tartışma ve soruna yönelik çözüm geliştirme becerilerine doğaları gereği sahiptir. İfade edilen beceriler sonucunda karar alma süreçlerini etkileyen bazı özellikler kazanabilirler. Bunlarda biri bireylerin değişen koşullara uyum sağlama ve farklı bilişsel stratejiler arasında geçiş yapabilme yeteneğini ifade eden “bilişsel esneklik” becerisidir. Bu beceri ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinde kritik bir rol oynar. Kavrama yönelik ortak kanının; problemler ve zorlu olaylar karşısında çözüm yollarına ulaşmaya yönelik farklı açılardan durumu ele almak ve bulunan alternatiflerin tartışılma, işleme ve değerlendirme süreçlerini kapsamı olduğu görülmüştür. Kazanılan bu özelliklerle birlikte bireylerin olumsuz yaşam olaylarını deneyimleme ve geliştirdikleri baş etme stratejileri de ruh sağlığı üzerinde etkiler bırakabilmektedir. Bilgiler neticesinde çalışmanın amacı, bilişsel esnekliğin ruh sağlığına etkisini içeren çalışmaların incelenerek konuya dikkat çekmektir.

Yöntem: Web of Science, Google Scholar gibi akademik veri tabanları aracılığıyla bilişsel esneklik ve ruh sağlığı üzerine literatür taraması yapılmış ve elde edilen bilgiler derlenmiştir.

Bulgular: Bilişsel esneklik, bireyin üretebileceği alternatiflere yönelik farkındalığının olması, esnek olmaya gönüllü, yaşanabilecek farklı olaylara uyum sağlayabilmesini ve esnek düşünebilmek için kendisine yönelik öz yeterlik inancına sahip olmayı kapsamaktadır. İlgili alanlarda bilişsel esneklik etkisi ile dengeyi sağlayabilen bireylerin günlük stresle başa çıkabilmeyi, uyumsuz düşünceleri uyumlu hale getirme becerisini kazanabildiği ve psikolojik rahatsızlıkların azaldığını gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Ruh sağlığı ise bireylerin stres üretebilecek faktörlerle başa çıkma mekanizmaları geliştirebilmesi, kendini gerçekleştirebilmesi, üretkenlik edinebilmesi ve iç dengeyi sağlayabilmesi tanımı ile ifade edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Pozitif Psikoloji bağlamında ruh sağlığı, ruhsal bozukluklardan yoksun olmayı içermemekle birlikte iyi oluş halini de bünyesinde barındırmaktadır. O halde olumsuzluklara rağmen ilerleme, çaba gösterme ve akışta kalabilme ruh sağlığının göstergelerindendir denebilir. Değişen ve dönüşen dünyada her geçen gün ruh sağlığının korunması güçleştikçe, bilişsel esnekliğin geliştirilmesi önemli görülmektedir. Bu nedenle, bireylerin bilişsel esnekliklerini artırmaya yönelik müdahaleler ve programlar, ruh sağlığının iyileştirilmesinde önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Ruh Sağlığı, Pozitif Psikoloji

***Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, ozellrumeysa@gmail.com**

****Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü , Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, nidekman98@gmail.com**

*****Trakya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü , Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Dr.Öğr.Üyesi , aslikartol@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8127-0560.**

KAYNAKÇA

- Asıcı, E ve F.E., İkiz (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(35), 191-211.
- Balta, Ş. (2020). Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, R. İmroğlu, A. Murat., M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>.
- Karataş, M. (2024). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ile Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Koesten J, Schrod P, Ford DJ. (2009). *Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being*. *Health Commun*. Jan;24(1):82-94. doi:10.1080/10410230802607024.
- Özer, D., & Şahinaltun, Ö. (2022). Ruh Sağlığı Okur Yazarlığı: Farkındalık ile Toplum Ruh Sağlığını Güçlendirme. *Psikiyatride Güncek Yaklaşımlar*. <https://doi.org/10.18863/pgy.1016368>.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505 524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>.

B.22

TUTUK EVLERİNDE POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARININ EMPATİ, MERHAMET VE ÖZ DUYARLILIK DÜZEYİNDEKİ ETKİLERİ*

GÖRKEM ALTINTAŞ**, SULTAN TARLACI***

ÖZET

Amaç: Olumlu empati, merhamet ve öz duyarlılık kişinin psikolojik sağlık ile sağlamlığının yanı sıra yaşamsal deneyimlerine de pozitif katkı sunmaktadır. Bu sebeplerden ötürü, psikolojik dayanıklılığı konu edinen pozitif psikoloji, empati, merhamet ve öz duyarlılık kavramlarını kapsamı içerisine almıştır (Demir ve Türk, 2020). ‘Sinema terapi’ terimi filmlerin psikoterapide kullanımını tanımlamak için kullanılmakta olup, birçok klinisyen filmlerin umut arttırma, rol model sağlama, güçlü yönlerin keşfi ve pekiştirilmesi, iletişimi kolaylaştırma ve danışanların değerlerini önceliklendirmesinde yararlı olduğunu düşünmektedir (Niemic ve Oatley, 2011). Bu araştırmanın amacı pozitif psikoterapi uygulamalarından sinema terapinin tutukevlerinde bulunan bireylerin empati, merhamet, öz duyarlılık düzeyi üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma kapsamında da ele alınan ceza infaz kurumlarının amacı, kanuni açıdan suç olarak kabul edilen durumlar nedeni ile ortaya çıkan mağduriyetleri telafi etmek ve suçlu kişilerin rehabilitasyonunu sağlamaktır (Amil, Balcıoğlu ve Öncü, 2021). Bu araştırma psikolojinin ve pozitif psikolojinin aktif bir şekilde uygulamalar yolu ile kişilerin olumlu psikolojik süreçlerine katkı sağlamaya çalışacaktır (Eryalçın ve Duyan, 2021). Bu sayede kişilerin olumlu yönde değişen psikolojik statüleri, davranışlara oradan ise topluma ulaşabilir. Bu sayede belki suç olmayan bir toplumun oluşturulması mümkün olmasa da rehabilite edici bir tutuk veya cezaevi uygulaması mümkün olabilir (Çaynak ve Kutlu, 2016).

Yöntem: Çalışmanın amacı doğrultusunda ön test-son test deneysel deseni kullanılmıştır. Deneysel çalışma, kontrol ve deney grubu olmak üzere iki grup olarak tasarlanmıştır. Deney grubuna izletilecek olan filmler “Filmlerle Pozitif Psikoloji: Karakter Güçlerini Geliştirmek için Filmlerden Yararlanma” isimli kitaptan seçilmiştir (Niemic ve Wedding, 2018). Psikoloji filmi kriterleri Niemic (2007) tarafından belirlenmiş ve düzenlenmiştir. Deney grubu olan pozitif psikoloji filmleri izleyen grupta toplamda 35 mahkûm katılımcı; kontrol grubu olan ve psikolojiden bağımsız televizyon saatlerinde izlemelerine izin verilen programları izleyen grupta 38 mahkûm katılımcı bulunmakta olup tüm katılımcılar erkektir. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Merhamet Ölçeği, Empati Ölçeği ve Öz Duyarlılık Ölçekleri ile toplanmıştır. Bu ölçekler 5 haftalık çalışma öncesi ve çalışma sonrası olmak üzere iki kez katılımcılara uygulanmıştır.

Bulgular: Deney grubunun Merhamet Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farklara bakıldığında merhamet toplam puanında son testte anlamlı bir artış gözlenmiştir ($t(34) = -2.224$, $p = 0.033$, Cohen’s $d = -0.376$), bu da genel merhamet düzeyinde olumlu bir değişimi işaret etmektedir. Deney grubunun genel merhamet düzeyinde ve ilişki kesme alt boyutunda anlamlı iyileşmeler görülmüş, diğer alt boyutlarda ise

istatistiksel olarak anlamlı olmasa da olumlu eğilimler dikkat çekmiştir. Bu bulgular, uygulamanın genel olarak merhamet düzeyini artırmada etkili olabileceğini düşündürmektedir. Deney grubunun Öz Duyarlılık Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farklara bakıldığında öz duyarlılık toplam puanında son testte anlamlı ve büyük bir artış gözlenmiştir ($t(34) = -7.305, p < .001, \text{Cohen's } d = -1.235$). Bu, uygulamanın öz duyarlılığı genel olarak artırmada oldukça etkili olduğunu göstermektedir. Genel olarak, deney grubunun öz duyarlılık düzeyinde ve alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı artışlar gözlenmiştir. Bu bulgular, uygulamanın öz duyarlılık geliştirme üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle öz yargılama ve aşırı özdeşleşme boyutlarındaki büyük etkiler, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkma becerilerini artırmada uygulamanın etkili olduğunu düşündürmektedir. Deney grubunun Empati Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farklara bakıldığında, empati toplam puanında artış gözlenmiş olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(34) = -1.499, p = 0.143, \text{Cohen's } d = -0.253$). Emosyonel yanıt boyutunda son test puanlarının anlamlı bir şekilde arttığı gözlenmiştir ($t(34) = -2.231, p = 0.032, \text{Cohen's } d = -0.377$). Genel olarak, deney grubunun empati toplam puanında ve bazı alt boyutlarda anlamlı değişimler gözlenmemiştir. Ancak emosyonel yanıt boyutundaki anlamlı artış, bireylerin duygusal tepkilerini geliştirdiğini göstermektedir. Buna karşılık, empatik ilgi/sempati boyutundaki azalma dikkat çekicidir ve bu durumun nedenleri daha ayrıntılı şekilde incelenmelidir.

Tartışma ve Sonuç: Tutukevlerinde bireylerin iyi hallerini artırmaya yönelik literatürde farklı pozitif psikoloji uygulamalarının da yapıldığı görülmektedir. Farkındalık uygulamalarının cezaevi ortamlarında olumlu sonuçlar gösterdiği (Malouf vd., 2017; Shonin vd., 2013) ve merhameti teşvik etmek (Joss vd., 2020) ve tekrar suç işleme oranlarını azaltmak (Andrews ve Bonta, 2010) için etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Birkaç çalışma, empati ve farkındalık gibi merhamet ile yakından ilişkili kavramların suç davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir (Morley, 2018; Morley ve ark., 2016). Bu kapsamda araştırmamızda sinema terapi uygulanmasının deney grubunun öz duyarlılık düzeyinde ve alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı artışlar ortaya koyduğu görülmüştür. Bu bulgular, uygulamanın öz duyarlılık geliştirme üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle öz yargılama ve aşırı özdeşleşme boyutlarındaki büyük etkiler, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkma becerilerini artırmada uygulamanın etkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca sinema terapi uygulamasının deney grubunda empati toplam puanında ve bazı alt boyutlarda anlamlı değişimler ortaya koyduğu görülmektedir. Ancak emosyonel yanıt boyutundaki anlamlı artış, bireylerin duygusal tepkilerini geliştirdiğini göstermektedir. Buna karşılık, empatik ilgi/sempati boyutundaki azalma dikkat çekicidir. Ayrıca merhamet ölçeğinde gruplar arasındaki farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu durumun Sinema terapinin duygusal tepkiyi artırmada etkili olduğu ama davranış değişikliğini tetiklemede yetersiz kalabileceği sonucu ile uyumlu olabilir. Sinema terapinin daha etkin sonuçlar verebilmesi için danışanın filmi izledikten sonra karakterlerle ilgili analiz yapabilmesi ve aldığı duyguları değerlendirebilmesi gerekmektedir. Bunun için uygun bir yaşama alanına ihtiyaç duymaktadır. Tutukevinde bireylerin kalabalık bir biçimde aynı alanı paylaşması, farklı karakter yapısındaki bireylerin bir arada bulunması ve ortamın bireylerin ruh halini dengeleyemeyecek nitelikte olması, katılımcıların terapi sonrasında kazandığı duyguları değerlendirebilme imkânını kısıtlamaktadır. Bu durumun araştırmada sinema terapinin merhamet, öz duyarlılık ve

empati düzeylerindeki artışlarını etkilediği düşünülmektedir. Araştırmanın tutukevi standartların gerçekleştirilmiş olması bulguların genel literatürde kullanımını kısıtlamaktadır. Fakat özellikler tutukevlerinde düzenlenecek pozitif psikoloji müdahale programlarının tasarlanmasında önemli bir kaynak oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoterapi, Sinema Terapi, Tutuk Evi, Empati, Merhamet, Öz Duyarlılık

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.**

****Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Doktora Öğrencisi Kln. Psk. görkem.altintas@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0007-0444-9699.**

*****Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, İTBF, Psikoloji, SBE, Nörobilim Anabilim Dalı, Prof. Dr., sultan.tarlaci@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7634-1467.**

KAYNAKÇA

- Andrews, D. A., ve Bonta, J. (2010). Rehabilitating criminal justice policy and practice. *Psychology, Public Policy, and Law*, 16(1), 39–55. <https://doi.org/10.1037/a0018362>
- Amil, B., Balcıoğlu, Y. H., ve Öncü, F. (2021). Cezaevi Popülasyonunda Dünya Örnekleriyle Ruh Sağlığı Uygulamaları ve Yol Haritası. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 46-76.
- Çaynak, S., Kutlu, Y. (2016). Bir grup tutuklu ve hükümlünün ruhsal belirtileri, intihar olasılığı ve başa çıkma yolları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(2):93-98. doi: 10.5455/apd.198596.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Eryalçın, M. ve Duyan, V. (2021). *Suçta sürüklenen çocuk ve gençler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Joss, D., Lazar, S. W., ve Teicher, M. H. (2020). Nonattachment predicts empathy, rejection sensitivity, and symptom reduction after a mindfulness-based intervention among young adults with a history of childhood maltreatment. *Mindfulness*, 11, 975–990. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01322-9>
- Malouf, E., Youman, L., Sttuewig, J., Witt, E., ve Tangney, J. (2017). A pilot RCT of a values-based mindfulness group intervention with jail inmates: Evidence for reduction in post-release risk behavior. *Mindfulness*, 8(3), 603–614. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0636-3>
- Morley, R. H. (2018). The impact of mindfulness meditation and self-compassion on criminal impulsivity in a prisoner sample. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(2), 118–122. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9239-8>
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., ve Kraft, G. (2016). Self-compassion and predictors of criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(5), 503–517.

- Niemiec, R. M. (2007). What is a positive psychology film? (The Pursuit Of Happyness film incelemesi). *PsycCRITIQUES- Contemporary Psychology: APA Review of Books*, 50 (24), Article 18, np. doi: 10.1037/a0008960
- Niemiec, R. M., & Oatley, K. (2011). On film and flourishing. Unpublished manuscript.
- Niemiec, R. M., ve Wedding, D. (2018). Filmlele pozitif psikoloji: Karakter g   lerini geliştirmek için filmlerden yararlanma, İstanbul: Kakn  s Yayınları Positive psychology at the movies: Using films to build virtues and character strengths. Hogrefe Publishing.
- Shonin, E. S., Van Gordon, W., Slade, K., ve Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(3), 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.01.002>

B.23

DOĞUM SONRASI DÖNEMDE SOSYAL DESTEK İHTİYAÇLARI VE DENEYİMLERİ: NİTEL BİR ARAŞTIRMA

GELENGÜL UĞURLU*, MİYASE BÜŞRA BAKIRCI**, SEVGİNAR VATAN***

ÖZET

Amaç: Kişinin sevildiği, değer verildiği ve ait olduğu inancının yanı sıra refah artırıcı kaynak alışverişi şeklinde tanımlanan sosyal destek, iki boyutuyla ele alınmaktadır. Alınan sosyal destek, çevreden elde edilen somut yardımın düzeyini ölçen nicel bir gösterge iken; algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyaç anlarında bu desteğin yeterliliğine ilişkin öznel değerlendirmesini yansıtan nitel bir kavramdır. Mevcut çalışmada ilk amaç, doğum sonrası dönemdeki annelerin ihtiyaç duydukları (beklenen) ve aldıkları (gerçekleşen) bilgiye dayalı sosyal desteğin içeriklerini incelemektir. İkinci amaç ise ihtiyaç duyulan bilgi desteği ile alınan bilgi desteği arasındaki içerik uyumunu/farklılığını analiz ederek, bu iki boyutun ne ölçüde örtüştüğünü veya ayrıştığını ortaya koymaktır.

Yöntem: Çalışma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak tasarlanmıştır. Çalışma kapsamında son 1 yıl içerisinde doğum yapmış yaşları 20 ve 40 arasında değişen ($M_{yaş}$: 29.79 ve SD: 3.76) 226 annenin aldıkları ve ihtiyaç duydukları sosyal destek verileri, açık uçlu sorular (ör. “En etkileyici üç tavsiye?”) aracılığıyla toplanmış ve bu yanıtların içerik analizi yapılmıştır.

Bulgular: Analizler doğrultusunda, katılımcıların aldıkları ve ihtiyaç duydukları bilgiye dayalı sosyal içeriklerinde ortaya çıkan 4 üst tema ve bu temalara bağlı çeşitli alt temalar elde edilmiştir. “Bebekle ilgili” üst teması ‘bebeğin beslenmesi’, ‘bebeğin uykusu’, ‘bebeğin fiziksel sağlığı’, ‘bebeğin gelişimi’ ve ‘bebek bakımı (fiziksel bakım ve duygusal bakım kırımlarıyla)’ alt temalarından; ‘anneyle ilgili’ üst teması ‘annenin fiziksel sağlığı’, ‘annenin iyi olma hali (well-being)’ ve ‘anne için fiziksel/sosyal/duygusal destek’ alt temalarından; ‘ebeveynlikle ilgili’ üst teması ‘iyi anne/ebeveyn olmak’, ‘tavsiye almamak’, ‘alışveriş tavsiyeleri’ ve ‘kardeş ilişkileri’ alt temalarından; ‘kültürle ilgili’ üst teması ise ‘kültürel tavsiyeler’ alt temalarından oluşmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Doğum sonrası dönemde annelerin ihtiyaç duyduğu desteğin kapsamı incelendiğinde; bebek bakımına yönelik tutum ve davranış edinme, kişisel iyi olma halini destekleme ve ebeveynlik becerilerini geliştirme gereksinimleri öne çıkmaktadır. Klinik uygulamalarda, doğum öncesi dönemde annelere; yenidoğan ile iletişim, bebek ipuçlarını okuma, duygu düzenleme ve güvenli bağlanma konularında psikoeğitim ve davranışsal rehberlik sunulması önerilmektedir. Bu sayede sosyal destek ihtiyacı henüz oluşmadan önleyici müdahaleler sağlanabilir. Doğum sonrası dönemde annelerin ruhsal iyilik halini desteklemek için hem bireysel psikolojik müdahaleler hem de yakın çevrenin bilinçlendirilmesi kritiktir. Sağlık kurumlarınca, ebeveynlere beslenme, uyku ve bakım pratiklerini kapsayan kısa süreli uygulamalı

eğitimlerin doğum öncesi/sonrası verilmesi, sosyal destek erişimini kolaylaştırarak doğum sonrası depresyon riskini azaltabilir.

Anahtar Kelimeler: Doğum Sonrası Depresyon, Alınan Sosyal Destek, Algılanan Sosyal Destek

***Dicle Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, gelengul.ugurlu@gmail.com, ORCID ID: 0009-0003-7518-2355.**

****Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, mbusrabakirci@gmail.com.**

*****Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Doç. Dr., sevginarvatan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4040-0888.**

KAYNAKÇA

- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104(2), 107–123.
- Kef, S., (1997). The personal networks and social supports of blind and visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 91, 236– 244.
- Park, K. O. (2007). Social support for stress prevention in hospital settings. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(6), 260–264.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.

B.24

PANDEMİ DÖNEMİNDE ÖZ-ŞEFKAT ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SIKINTIYI AZALTAN VE SAĞLAMLIĞI ARTIRAN BİR FAKTÖR MÜ?

MUSA YILDIRIM*, TUĞBA SARI**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, pandemi döneminde üniversite öğrencisi olan kadınlarda öz-şefkatın psikolojik sıkıntı (depresyon, kaygı, stres) ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Çalışma, öz-şefkatın ruh sağlığı üzerindeki koruyucu ve geliştirici rolünü ortaya koymayı hedeflemektedir.

Yöntem: Araştırma, betimsel türde ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Google form ile toplanmıştır. Örneklem pandemi döneminde üniversite eğitime devam eden bireylerden oluşmaktadır. Çalışmaya, yaş ortalaması 21.6 (Min: 18, Max: 28) olan 144 gönüllü kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler SPSS 26.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre, öz-şefkat psikolojik sıkıntının %37,6'sını ve psikolojik sağlamlığın %48,5'ini açıklamaktadır. Bu sonuçlar, öz-şefkatın psikolojik sıkıntıyı azaltmada ve psikolojik sağlamlığı artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç: Öz-şefkatın, bireylerin ruh sağlığı üzerinde hem koruyucu hem de geliştirici bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Araştırma bulguları, öz-şefkatın pandemi gibi stresli dönemlerde bireylerin psikolojik sağlığını korumada kritik bir faktör olduğunu desteklemektedir. Öz-şefkatın psikolojik sıkıntıyı azaltma ve psikolojik sağlamlığı artırma potansiyeli, ruh sağlığı müdahalelerinde bu kavramın daha fazla dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi stres faktörlerine maruz kalan gruplarda, öz-şefkati geliştirmeye yönelik programların uygulanması, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırabilir ve olumsuz ruh sağlığı sonuçlarını azaltabilir.

Anahtar Kelimeler: Öz-Şefkat, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik Sıkıntı, Pandemi, Üniversite Öğrencileri

*Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D. Doktora Öğrencisi, musayildirim78@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2051-6699.

**Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., Prof. Dr., saritugba75@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9902-9879.

KAYNAKÇA

- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 669119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>.
- Luykx, J. J., Vinkers, C. H., Tjebk, J. K. (2020). Psychiatry in times of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: An imperative for psychiatrists to act now. *JAMA Psychiatry*, 77(11), 1097–1098. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1225>.
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., Gilbert, P. (2022). Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*, 13, 863–880. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01822-2>.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>.
- Neff, K. D. (2020). Commentary on Muris and Otgaar (2020): Let the empirical evidence speak on the self-compassion scale. *Mindfulness*, 11, 1900–1909. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01411-9>.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry Association*, 21(1), 58–59. <https://doi.org/10.1002/wps.20925>.
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal University Journal of Educational Faculty*, 18, 2502–2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). The validity and reliability of Depression Stress and Anxiety Scale (DASS-21) Turkish Short Form. *Journal of Economic and Social Research*, 2, 78–91.
- Yorguner, N., Bulut, N. S., & Akvardar, Y. (2021). COVID-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinin karşılaştığı psikososyal zorlukların ve hastalığa yönelik bilgi, tutum ve davranışların incelenmesi. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 58(1), 3-10. <https://doi.org/10.29399/npa.27503>.

B.25

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SİGARA BAĞIMLILIĞINA NİTEL BİR BAKIŞ

GELENGÜL UĞURLU*, ÖZLEM TOLAN**,
BURCU EBRU AYDOĞDU***

ÖZET

Amaç: Sigara, Dünya çapında birçok insanın kullandığı, bağımlılık yapıcı bir maddedir. Bağımlılık, madde kullanımı üzerinde kontrol kaybı, karşı konulamaz istek duyma ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışı sürdürme durumu olarak tanımlanmaktadır (Korkmaz ve Şimşek, 2017). Sigara bağımlılığı, DSM-5'te tütün kullanımına bağlı sorunlar yaşansa da devam eden ve bilişsel, davranışsal ve fizyolojik belirtilerle karakterize edilen bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Sigaraya başlamada ergenlikteki stresli yaşam olayları (Koval ve Pederson, 1999), alışkanlık ve düşük benlik kontrollü kişilik yapısı (Rosenbaum, 1993) etkili olmaktadır. Bağımlılığın sürdürülmesinde nikotinin fizyolojik etkileri (Bal, 2019), stresle başa çıkmada sigaranın bir araç olarak kullanılması (Acar, Kaylı ve Yararbaş, 2019; Duran ve Gözetten, 2017) ve kaçınma temelli başa çıkma stratejileri (Farley ve ark., 2005) rol oynamaktadır. Özdenetim, bağımlılıkta davranış kontrolündeki yetersizlik (Goodman, 1990) ve düşük benlik kontrolünün heyecan arayışıyla sigara kullanımını tetiklemesi (Yorgancıoğlu ve Esen, 2000) nedeniyle kritik bir faktördür. Mevcut araştırmada, sigara bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin sigaraya başlamasında etkili olan faktörlere, sigara tüketim sıklıklarına, sigara tüketme isteği/ihtiyacının yoğun olduğu durumlara, sigarayı bırakmayı isteyip istemediklerine ve stresle başa çıkma yöntemlerine odaklanılmıştır. Çoğunlukla nicel yöntemlerle incelenen bu konuyu nitel açıdan ele almanın daha derinlemesine bilgiler sunacağı öngörülmüştür.

Yöntem: Çalışma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak tasarlanmıştır. Çalışma kapsamında yaşları 20-25 arasında (Myaş = 23, SD = 1.632) değişmekte olan sekiz kadın, sekiz erkek olmak üzere toplam 16 üniversite öğrencisi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen içeriklere tematik analiz yapılmıştır. Görüşmeler "MAXQDA" bilgisayar programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sigara kullanımına ilişkin beş üst tema ve bu temalara bağlı çeşitli alt temalar belirlenmiştir. "Sigara Kullanmaya Başlamak: Denemekten bir şey olmaz" üst teması; arkadaş çevresi, merak/heves ve stres/üzüntü gibi faktörlerle açıklanmaktadır. "Teşvik Edici Faktörler: Sigara destekçimmiş gibi" üst temasında, sigara tüketimini artıran unsurlar olarak sosyal ortamlar, stresli yaşam olayları, duygusal düzenleme zorlukları, medyadaki görüntüler, rahatlama hissi ve yemek sonrası tokluk hissi vurgulanmıştır. "Olumsuz Pekiştiriciler: Aslında çok kötü hissettiriyor" üst temasında fiziksel rahatsızlıklar (baş dönmesi, nefes darlığı), fiziksel aktivitede azalma, maddi yük ve kronik sağlık sorunları (bronşit vb.) öne çıkmaktadır. "Öz Denetim Algısı: Bağımlı olduğumu anladım" üst teması kapsamında, bırakma isteğine rağmen inanç eksikliği, isteksizlik, alışkanlıkların yerini dolduramama ve kontrol zorluğu gibi engeller tanımlanmıştır. "Stresle Başa Çıkma

Stratejileri: Bunları yaparken de sigara içiyorum” üst temasında ise sigara kullanımı, dikkat kaydırma, müzik, spor, sosyalleşme ve uyku gibi yöntemler belirlenmiş; sigaranın rahatlatıcı etkisi ve sosyal bağlamı bu tercihin temel nedeni olarak gösterilmiştir. Bulgular, sigara kullanımının öğrenciler üzerindeki çok boyutlu etkilerini ve bağımlılık döngüsünün karmaşıklığını ortaya koymaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Mevcut araştırma, sigara bağımlılığının başlama, sürdürme ve bırakma süreçlerine dair derinlemesine veriler sunmuş; aynı zamanda stresle başa çıkma mekanizmalarını inceleyerek başarısız bırakma girişimlerinin nedenlerine ışık tutmuştur. Elde edilen bulgular, sağlıklı başa çıkma yöntemlerinin ve özdenetim becerilerinin önemine vurgu yapmaktadır. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde sigara kullanımının çok boyutlu bir sorun olduğunu ve müdahalelerin sosyal, psikolojik ve çevresel bileşenleri entegre etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bağımlılık yönetiminde öz-denetim ve stres yönetimi becerilerinin güçlendirilmesi, sürdürülebilir davranış değişikliği için anahtar rol oynayabilir.

Anahtar Kelimeler: Sigara Bağımlılığı, Stresle Başa Çıkma, Özdenetim, Üniversite Öğrencileri

*Dicle Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, gelengul.ugurlu@gmail.com, ORCID ID: 0009-0003-7518-2355.

**Dicle Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Doç. Dr., ozlemtolan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8128-6498.

***Dicle Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Arş. Gör., burcubruaydogdu@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7926-1585.

KAYNAKÇA

- Acar, S., Kaylı, D. Ş. ve Yazarbaş, G. (2019). Sigara kullanan, sigara bırakma tedavisi alan ve sigara kullanmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tutumları bakımından karşılaştırılması. *The Turkish Journal on Addictions*, 6, 539-66.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.) Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Bal, F. (2019). Şema terapinin sigarayı bırakma davranışı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 187-199.
- Duran, S. ve Gözetin, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde sigara içme davranışı, yalnızlık ve stresle baş etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(1), 1-7.
- Farley, T., Galves, A. L., Dickinson, L. M. ve Perez, M. D. J. D. (2005). Stress, coping, and health: a comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non-Hispanic whites. *Journal of Immigrant Health*, 7(3), 213-220.
- Korkmaz, G. ve Şimşek, Ç. (2017). Sigara bağımlılığına yönelik müdahaleler. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3, 14-23.
- Koval, J. J. ve Pederson, L. L. (1999). Stress-coping and other psychosocial risk factors: a model for smoking in grade 6 students. *Addictive Behaviors*, 24(2), 207-218.

doi:10.1016/s0306-4603(98)00037-9.

- Özbay, Y., Büyüköztürk, Ş., Tomar, İ. H., Eşici, H., Aliyev, R., Yancar, C. Ve Kurnaz, Z. (2019). Bağımlılıkla mücadelede koruyucu ve önleyici faktörlerin incelenmesi: yaşam becerilerinin rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 907-961. doi: 10.15805/addicta.2019.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33–46. doi:10.1080/02678379308257048.
- Yorgancıoğlu, A. ve Esen, A. (2000). Sigara bağımlılığı ve hekimler. *Toraks Dergisi*, 1(1), 90-95.

B.26

MUTLULUK KONUSUNDA TÜRKİYE’DE PSİKOLOJİ İLE EĞİTİM VE ÖĞRETİM ANA BİLİM DALLARINDA 2022-2024 YILLARI ARASINDA YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İNCELENMESİ

OKAN TİRİNG*

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, mutluluk konusunda Türkiye’de psikoloji ile eğitim ve öğretim ana bilim dallarında 2022-2024 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin betimlenmesi, mevcut durumun yorumlanabilmesi ve öneriler getirilebilmesidir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini mutluluk konusunda Türkiye’de psikoloji ile eğitim ve öğretim ana bilim dallarında 2022-2024 yılları arasında yapılan doktora tezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreninde belirtilen tüm doktora tezlerine ulaşmak hedeflenmiş ve bu nedenle örnekleme yoluna gidilmemiştir. Bu durumda araştırmanın çalışma evrenini 10 doktora tezi oluşturmaktadır.

Bulgular: Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeyleri incelenmiş ve öğrencilerin umut düzeylerinin mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü ve yetişkin bireylerin görüşleri incelenmiş, katkının merhamet ve mutluluk arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde aracıladığı saptanmıştır. Rekreatif egzersizlere dayalı psiko-eğitim programının otistik çocuklara sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve öznel mutluluklarına etkisi incelenmiş, programın annelerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde artırdığı görülmüştür. Genç yetişkinlerde olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin bağlanma stilleri ve mutluluk korkusu bağlamında incelenmesi sonucunda, olumlu olayların tadını çıkarma becerisinin mutluluk korkusunu azaltarak mutluluğu artırdığı belirlenmiştir. İran’da ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri anne-baba tutumu ve değerler bakımından incelenmiş, mutluluk düzeylerinin ülkeler arasında farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öğretmenler arası informal ilişkiler, örgütsel güven, örgütsel sessizlik ve örgütsel mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiş, informal ilişkilerin örgütsel mutluluğu artırdığı tespit edilmiştir. Örgüt iklimi ile örgütsel sessizlik ve örgütsel mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş, olumlu örgüt ikliminin örgütsel mutluluğu artırdığı, örgütsel sessizliği azalttığı belirlenmiştir. Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sakin benlik, öz-şefkat ve karşılıklı mutluluklarına etkisi incelenmiş, programın mutluluğu önemli ölçüde artırdığı bulunmuştur. Evli kadınlarda cinsel iyi oluşun yordayıcıları olarak mutluluk, beden algısı ve cinsel mitler incelenmiş, mutluluğun cinsel iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisi’ne dayalı psiko-eğitim programının ergenlerde umut, mutluluk ve yılmazlık düzeylerine etkisi incelenmiş, programın mutluluk düzeyini anlamlı şekilde artırdığı ve etkinin izleme ölçümlerinde de korunduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Literatür incelendiğinde; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin mutlulukla pozitif ilişkili olduğu, merhamet ve katkının mutluluğa dolaylı yoldan etki ettiği, rekreatif egzersizlerin otistik çocuklara sahip annelerin mutluluk düzeylerini artırdığı görülmektedir. Genç yetişkinlerde olumlu olayların tadını çıkarma becerisinin mutluluk korkusunu azaltarak mutluluğu artırdığı, ülkeler arasında kültürel farklılıkların mutluluk düzeylerinde etkili olduğu saptanmıştır. Örgütsel bağlamda informal ilişkiler ve örgüt iklimi gibi faktörlerin örgütsel mutluluğu olumlu yönde etkilediği, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programlarının üniversite öğrencilerinde ve ergenlerde mutluluğu artırdığı bulunmuştur. Ayrıca, evli kadınlarda mutluluk düzeylerinin cinsel iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Sonuçlar, mutluluğun bireysel, örgütsel ve kültürel düzeyde önemli etkilerinin olduğunu göstermekte olup, mutluluğu artırmaya yönelik pozitif psikoloji temelli bireysel danışmanlık, grup çalışmaları ve psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Umut, Pozitif Psikoloji, Örgütsel Mutluluk, Beden Algısı

***Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Doktora Öğrencisi, okantiring4@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9253-8403.**

KAYNAKÇA

- Aldemir, A. (2022). *Merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü ve yetişkin bireylerin görüşleri: Karma model* (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akbari, S. (2023). *İran’da ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin, anne-baba tutumu ve değerler bakımından incelenmesi* (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan, V. (2024). *Kabul ve Kararlılık Terapisi’ne dayalı psiko-eğitim programının ergenlerde umut, mutluluk ve yılmazlık düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayhan, D. (2022). *Evli kadınlarda cinsel iyi oluşun yordayıcıları olarak mutluluk, beden algısı ve cinsel mitler* (Doktora tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çaçan, M. H. (2024). *Öğretmenler arası informal ilişkiler, örgütsel güven, örgütsel sessizlik ve örgütsel mutluluk arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çakırlar, A. (2023). *Rekreatif egzersizlere dayalı psiko-eğitim programının otistik çocuklara sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve öznel mutluluklarına etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, P. (2024). *Örgüt iklimi ile örgütsel sessizlik ve örgütsel mutluluk arasındaki ilişki* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gezer, H. (2022). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.

- Kamali, R. (2023). *Genç yetişkinlerde olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin bağlanma stilleri ve mutluluk korkusu bağlamında incelenmesi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yücel, S. (2024). *Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sakin benlik, öz-şefkat ve karşılıklı mutluluklarına etkisi: Karma deneysel bir araştırma* (Doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÇEVİRİMİÇİ KISA-ÖZ-ŞEFKATİ DENEYİMLEME GRUP ÇALIŞMASININ KADINLARIN ÖZ- ŞEFKAT, DURUMLUK KAYGI VE MUTLULUK KORKUSU DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

SONGÜL ÇALIŞKAN*, TUĞBA DEMİRBAĞ**, TUĞBA SARI***

ÖZET

Amaç: Öz-şefkat psikolojik terimler içerisinde görece yakın zamanda kavram-sallaştırılan bir kavramdır. Neff'e göre (2023) öz-şefkat kişinin kendisine zor zamanlardan geçen bir arkadaşına davranacağı gibi davranması demektir. Şefkat araştırmacıları şefkatin bir bilgi olarak bilinmesinden öte onun deneyim yoluyla edinilmesi ve içselleştirilmesi gereken bir kavram olduğunu savunmaktadır. Böylece pratikler yoluyla beyinde şefkate dair yeni bağlantıların oluşması ve gerekli zamanlarda kullanılmak üzere şekillenmesi sağlanmaya çalışılır (Germer, 2009). Beynin ilkel kısmı olarak nitelendirilen iki sistemi (tehdit/ savunma sistemi ve dürtü sistemi) dışında yeni beyin sistemi olarak nitelendirilen yatıştırıcı/sakinleştirici sistemin şefkat çalışmalarında aktive olduğu görülmektedir. Bu sistem sevgi, bağlanma ve nezaketle ilişkili sistemdir. Bu sistem endorfin ve oksitosin hormonlarının salınımını sağlar. Tehdit ve dürtü sistemlerimiz sürekli aktive olmaya eğilimliyken, şefkat pratikleri ile yatıştırıcı sistemimizin daha kolay aktive olmasını sağlamak mümkündür (Gilbert, 2014). Bu çalışma, üç oturumlu "Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının" kadınların öz şefkat, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu düzeylerine etkisini incelemek amacıyla oluşturulmuştur.

Yöntem: Sosyal medya yolu ile ön testi cevaplandıran 45 kadın katılımcı arasından, ölçek puanlamalarında ortalamanın altında kalan 24 kadın katılımcı (25-50 yaşları arasında, daha önce şefkat meditasyonlarına katılmamış) belirlenmiştir. Çalışmada karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan (paralel) desen kullanılmıştır (Creswell, 2022). Çalışmanın nicel aşaması tek gruplu ön test-son test yarı deneysel desende yürütülürken, nitel aşamasında fenomenolojik desen kullanılmıştır. Katılımcılar araştırmacıların öz-şefkate dayalı geliştirdikleri, her biri 40-50 dakika süren, farklı günlerde gerçekleştirilen 3 oturum boyunca şefkat meditasyonuna katılmış, ardından deneyimlediklerini sanat yolu ile dışavurum çalışması yapmışlardır. 2 hafta içinde gerçekleşen oturumlar sonrasında kadın katılımcılardan son test ve Google form anketi aracılığıyla programın etkililiğine yönelik görüş alınmıştır. Çalışmada Durumluk Öz-Şefkat Ölçeği Uzun Formu, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına bakıldığında deney grubunun durumluk kaygı, mutluluk korkusu ve öz şefkat puanları ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Bu durum öz şefkati deneyimleme grup çalışmasının katılımcıların durumluk kaygı puanları ($z=-2,74$ $p<.05$, r

=-.560) ve mutluluk korkusu puanlarında ($z=-2,84$ $p<.05$, $r=-.580$) azalma olduğu ve öz şefkat puanlarında ise artış olduğu anlamına gelmektedir ($z=-3,51$ $p<.05$, $r=-.717$). Nitel bulgular ise fenomenolojik yaklaşım benimsenerek incelenmiştir ve inceleme sonucunda “Şefkatin Bileşenleri”, “Şefkatin Önemi” ve “Şefkati Deneyimleme” olmak üzere üç tema ve 9 alt tema belirlenmiştir. Katılımcıların nitel sorularda işaretledikleri şefkate dair yanlış inanışlarında azalma olduğu (şefkat hatayı gizler, hataları halı altına süpürmek demektir, şefkat pembe bir gözlük takmaktır, şefkat görürsem utanırım...) görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma çevrimiçi yapılan ‘şefkati deneyimleme’ pratiklerinin kişilerin öz-şefkat becerilerini artırdığını, mutluluk korkusunu ve durumluk-sürekli kaygılarını azalttığını ortaya koymuştur. Çalışma bulguları son zamanlarda gerçekleştirilen çevrimiçi ‘öz-şefkat’ psikoeğitim programlarının iyi oluş üzerindeki etkililiği ile paralellik göstermektedir (Kıran Gen & Demir, 2023; Delikan, Sayar & Demir, 2025). Ancak bu program daha kısa sürelidir ve öz-şefkat deneyimlemenin mutluluk korkusunu azaltması üzerine yürütülen öncü çalışma niteliğindedir. Bu tür psikoeğitim çalışmaları ile bireylerin şefkatli bir iç ses geliştirebileceği ve zor zamanlarda kendi kendine yardım becerilerinin artırılabilirliği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-Şefkat, İyi Oluş, Psikoeğitim

*MEB, Uzman Psikolojik Danışman, s.oztekiin@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9326-670X.

**MEB, Doktor Psikolojik Danışman, tgbademirbag@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1288-9199.

***Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Prof. Dr., saritugba75@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9902-9879.

KAYNAKÇA

- Creswell, W. J. (2022). *A concise introduction to mixed methods research*. Sage Publications, London.
- Delikan, S., Sayar, G. H., & Demir, V. (2025). Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Öz Şefkat, Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 26(1), 33-46
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself*
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British journal of clinical psychology*, 53(1), 6-41.
- Kıran Gen, K., & Demir, V. (2023). Şefkatli zihin psikoeğitim programının kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9 (2), 395-426. <https://doi.org/10.21798/kadem.2023.140>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218.

KADINLARIN BEDEN MEMNUNİYETİNDE KENDİNİ NESNELEŞTİRME VE SOSYAL MEDYANIN ÖNEMİ NEDİR?

EZGİ SAYLAN ÇOLAK*, VESİLE SOYYIĞIT**

ÖZET

Amaç: Son yıllarda dikkat çeken çalışma konularından biri olan beden imajı, olumlu ve olumsuz boyutlardan oluşan çok yönlü bir yapıdır (Tylka, 2011). Ancak buna rağmen bu kavram üzerine geliştirilen kuramlar ve yapılan araştırmalar özellikle beden memnuniyetsizliğine odaklanarak ve işlevsiz beden imajını açıklamaya çalışarak büyük ölçüde patolojiye dayalıdır (Smolak & Cash, 2011). Tylka (2011) bu olumsuz odağın beden imajı konusundaki bütünsel anlayışı sınırlandırdığını vurgulamaktadır. Bu vurgu son yıllarda yapılan çalışmalara da yansımış ve araştırmaların beden imajının olumlu, sağlıklı yönlerine ve beden memnuniyetine odaklanmaya başladığı görülmüştür (Oktan & Saylan, 2020; Tylka, 2019; Wang vd., 2020; Blum vd., 2021). Bu noktada beden memnuniyeti olumlu beden imajıyla ilgili olup temeli pozitif psikolojiye dayanan önemli kavramlardan biri olarak ele alınabilir. Bu çalışma kadınlarda beden memnuniyetini, kendini nesneleştirme ve sosyal medya bağlamında yapılan son çalışmalarla birlikte ele almayı ve kadınların bedene ilişkin değerlendirmelerini daha gerçekçi bir platforma çekmeye katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Bulgular, Tartışma ve Sonuç: Beden memnuniyeti, bireyin bedenine karşı olumlu tutumlar benimsemesi, bedenini olduğu gibi kabul etmesi, bedenini olumlu bir şekilde değerlendirmesi, bedeninin sağlıklı ve işlevsel yönlerine odaklanması, bedeninin işlevselliğine saygı duyması ve bedeniyle barış içinde olmasını ifade etmektedir. Beden memnuniyeti yüksek olan bireyler bedenlerine bütünsel bir bakış açısıyla yaklaşmakta, fiziksel görünümlerine ve kusurlarına odaklanmak yerine bedenlerinin yeteneklerine ve fiziksel yetilerine odaklanmaktadır. Nesneleştirme kuramı, kadınların izlenecek, değerlendirilecek ve bakılacak nesneler olarak ele alındığını öne sürmektedir (McKinley, 2011). Kendini nesneleştirme ise bireyin bir gözlemcinin bakış açısını içselleştirdiği ve kendi bedenine bir nesne olarak bakmayı öğrendiği psikolojik bir süreçtir. Bu süreçte birey kendisine yalnızca fiziksel ve bedensel özelliklerine göre değer biçmekte ve duygusal ya da bilişsel özelliklerini göz ardı ederek kendisine bir nesneymiş gibi davranmaktadır. Araştırmalar kendini nesneleştirmenin çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabileceğini öne sürse de (Moradi, 2010; Moradi & Huang, 2008) bireyin sahip olduğu bazı özellikler bu etkileri aza indireyebilir. Özellikle beden memnuniyeti yüksek olan bireyler bedenlerini bir bütün olarak kabul ettikleri için yalnızca fiziksel özelliklerine dayalı olarak değerlendirmezler. Aslında bu anlayış, bireylerin fiziksel görünümlerini toplumsal güzellik standartlarına göre şekillendirmeye çalıştığı nesneleştirme kültürüne karşı bir duruş sergilemektedir. Dolayısıyla bireylerin beden memnuniyetinin yüksek olmasının kendini nesneleştirmenin olumsuz sonuçlarına karşı tampon görevi görebileceği söylenebilir. Günümüz sosyal medya dünyası görünüm odaklıdır, buna bağlı olarak bireyler ve özellikle kadınlar belirli beden tiplerine ve ideal olarak kabul edilen görünümlere yönelik paylaşımlar

larla sıklıkla karşılaşmaktadır. Bu şekilde sosyal medya görüntülerine sürekli maruz kalmak, bireyin ideal görünüm hakkındaki fikirlerini etkileyebilmektedir. Ancak bedeninden memnun olan kadınların sosyal medyadaki güzellik ve görünüm ideallerini destekleyen mesajlardan, gerçekçi olmayan görüntülerden ve toplumsal baskılardan etkilenme olasılığının daha düşük olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla beden memnuniyeti medyanın olumsuz etkilerine karşı bir koruyucu faktör olarak nitelendirilebilir. Literatürde yapılan araştırmalarda da beden memnuniyeti düşük olan kadınların medyada ideal görünümlere maruz kaldıktan sonra beden memnuniyetsizliğinin daha da arttığını, beden memnuniyeti yüksek olan kadınların ise bir değişiklik yaşamadıkları belirtilmiştir (Andrew vd., 2015; Halliwell, 2013). Bu bulgular da beden memnuniyetinin koruyucu rolünü göstermektedir. Son yıllarda sosyal medyada idealize edilmiş bedenlerin yayılmasına tepki olarak “beden olumlama” hareketi ortaya çıkmıştır (Cwynar-Horta, 2016). Bu hareket, kadınların bedenlerini ve görünümlerini oldukları gibi kabul etmeleri ve sevmeleri gerektiğini temel almakta, bedeninin farklı boyutlarda, renklerde ve şekillerde olabileceğini kabul ederek her bireyin kendini değerli hissetmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Tüm beden tiplerinin sağlıklı ve değerli olduğunu savunan beden olumlama hareketi, toplumda kabul gören belirli bir beden tipini kabul etme düşüncesini ve gerçekçi olmayan güzellik ideallerini değiştirmeye çalışmaktadır. Yapılan araştırmalar beden olumlama ile ilgili içeriklerin medyada dayatılan ideal beden algılarına ve güzellik standartlarına karşı bir duruş sergilediğini, kadınların beden imajını iyileştirmek için önemli bir yol olabileceğini ve beden memnuniyetini koruyabileceğini göstermektedir (Ladwig vd., 2023; Rodgers vd., 2022). Sonuç olarak beden memnuniyetinin hem kendini nesneleştirmede hem de sosyal medya etkilerinde önemli bir iyi oluş bileşeni olduğu ve yüksek beden memnuniyetini teşvik etmenin bu etkilere yönelik koruyucu bir faktör olabileceği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Memnuniyeti, Kendini Nesneleştirme, Sosyal Medya

*Artvin Çoruh Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Arş. Gör. Dr., ezgisaylan@artvin.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8255-7579.

**Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Prof. Dr., vesile@trabzon.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8968-408X.

KAYNAKÇA

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>.
- Blum, R., Li, M., Choiryah, I., Barnette, Q., Michielson, K., & Mmari, K. (2021). Body satisfaction in early adolescence: A multi-site comparison. *Journal of Adolescent Health*, 69, S39-S46. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.009>.

- Cwynar-Horta, J. (2016). The commodification of the body positive movement on Instagram. *Stream: Culture/Politics/Technology*, 8(2), 36-56. <https://doi.org/10.21810/strm.v8i2.203>.
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects?. *Body Image*, 10(4), 509-514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>.
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of “fitspiration”, “body positivity”, and text-based “body neutrality” on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image*, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>.
- McKinley, N. M. (2011). Feminist perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 48-55). The Guilford Press.
- Moradi, B. (2010). Addressing gender and cultural diversity in body image: Objectification theory as a framework for integrating theories and grounding research. *Sex Roles*, 63, 138-148. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9824-0>.
- Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377-398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>.
- Oktan, V., & Saylan, E. (2020). Beden Değeri Ölçeği-2'nin (BDÖ-2) Türkçe adaptasyonu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 94-103. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.631242>.
- Rodgers, R. F., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Tylka, T. L., & Harriger, J. A. (2022). #Bopo: Enhancing body image through body positive social media-evidence to date and research directions. *Body Image*, 41, 367-374. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.008>.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 56-64). The Guilford Press.
- Tylka, T. L. (2019). Body appreciation. In T. L. Tylka & N. Piran (Eds.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions* (pp. 22-32). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0003>.
- Wang, Y., Wang, X., Liu, H., Xie, X., Wang, P., & Lei, L. (2020). Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of Health Psychology*, 25(2), 161-172. <https://doi.org/10.1177/1359105318787624>.

B.29

SOSYAL MEDYA KULLANICILARINDA İKİNCİL TRAVMATİK STRES, TOPLUMSAL DUYARLILIK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ

CEMİLE FINDIK*

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres (İTS), toplumsal duyarlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel nitelikteki çalışma, 2025 yılında çevrim içi olarak Google Forms üzerinden yürütülmüş ve 18-78 yaş aralığında 659 sosyal medya kullanıcısından veri toplanmıştır. Veri toplama araçları arasında Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SMİTSÖ), Toplumsal Duyarlılık Ölçeği (TDÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) yer almıştır. Cronbach Alfa değerleri sırasıyla 0,94, 0,88 ve 0,75 olarak bulunmuştur. Veriler SPSS 27 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla İTS puanları yükselmekte; buna karşın psikolojik sağlamlık ve toplumsal duyarlılık düzeyleri düşmektedir. İTS ile KPSÖ arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($p = -0,312$, $p < 0,001$) bulunmuştur. Bu da travmatik içeriklere daha fazla maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, İTS ile TDÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, ancak toplumsal duyarlılık ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p = 0,115$, $p = 0,003$). Kadın katılımcıların İTS puanları erkeklere kıyasla daha yüksek, psikolojik sağlamlık puanları ise daha düşüktür. Geliri giderinden fazla olan bireylerin psikolojik sağlamlık puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, sosyal medya platformlarının kullanım nedenleri arasında bilgi edinme ve duygusal destek amaçlı kullanım, daha yüksek İTS ve daha düşük psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Sosyal medya kullanımının duygu durumu üzerindeki etkileri de önemli sonuçlar vermiştir. “Genellikle üzgünüm” diyenlerin İTS puanları en yüksek, psikolojik sağlamlık puanları ise en düşük çıkmıştır. Ayrıca, sosyal medya kullanımının yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini belirten bireylerde İTS puanları yüksek, psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük bulunmuştur. Regresyon analizine göre, toplumsal duyarlılık İTS düzeyini anlamlı şekilde yordayan bir değişken olup ($B = -0,028$, $p < 0,001$), toplumsal duyarlılığı yüksek bireylerin İTS düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ise İTS üzerinde anlamlı bir yordayıcı değildir. Sonuç olarak, sosyal medya içeriklerinin bireyler üzerinde travmatik etki yaratabileceği ve bu etkinin bireyin duyarlılığı ve dayanıklılığı ile ilişkili olduğu

gösterilmiştir. Psikiyatri hemşireliği bakış açısıyla, bireylerin travmatik içeriklerden korunması, psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesi ve toplumsal duyarlılığın artırılması için farkındalık çalışmaları, psikoeğitim, sanat terapisi ve grup terapileri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: İkincil Travmatik Stres, Toplumsal Duyarlılık, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Medya

***Bornova Türkan Özilhan Devlet Hastanesi, Hemşire Dr., c_emili@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6631-5019.**

KAYNAKÇA

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>.
- Austin, C. L., Pathak, M. ve Thompson, S. (2018). Secondary traumatic stress and resilience among EMS. *Journal of Paramedic Practice*, 10(6), 240–247. doi:10.12968/jpar.2018.10.6.240.
- Bozdağ, F., & Bozdağ, S. (2020). Toplumsal Duyarlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 17(2), 84-101.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. (8. baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Cebbar, E. (2021). Psikologlarda psikolojik dayanıklılığın; ikincil travmatik stres, somatizasyon ve tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, S. B., & Altınışık, M. S. (2021). Adaptation of Secondary Traumatic Stress Scale to Turkish for Social Media Users: Reliability and Validity Study. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11(60), 1-12.**
- Çetinkaya Büyükbodur, A. (2018). Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin incelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.**
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Kavak, G., Karaköse, Ş., & Koçak, O. (2023). Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisi: Sosyal medya kullanımının aracı rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 92-111.
- Muomah, R. C., Ndukuba, A. C., Odinka, P.C., Amadi, K. U., Nduanya, C. U., Odinka, J. I. ve Iyidobi, T. C. (2021). Indirect exposure to trauma: Does resilience explain the link between optimism and secondary traumatic stress among in-patient carers? *Journal of Psychology in Africa*, 31(3), 267-271. doi:10.1080/14330237.2021.1927351.

- Özbay, A., & Bülbül, A. E. (2025). The impact of psychological resilience and gender on the relationship between trauma-coping perception and levels of secondary traumatic stress in mental health workers. *Journal of Community Psychology*, 53(1), e23150.
- Pak, M. D., Özcan, E. ve Çoban, A. İ. (2017). Acil servis çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılığı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 628-644. doi:10.17719/jisr.2017.1923.
- Teel, J., Reynolds, M., Bennett, M., Roden-Foreman, J. W., McShan, E., Hamilton, R., Driver, S., Powers, M.B. ve Warren, A. M. (2019). Secondary traumatic stress among psychiatrists treating trauma patients. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 32(2), 209–214. doi: 10.1080/08998280.2018.1559694.

B.30

İKİNCİL TRAVMA, BEYİN ÇÜRÜMESİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMSAL BİR İNCELEME

HALİL YILMAZ*, ABDULLAH KERKÜKLÜ**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, beyin çürümesi olgusunun ikincil travma ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini kavramsal olarak incelemektir. Bu çalışma, ikincil travmanın bireyler üzerindeki etkilerini, özellikle “beyin çürümesi” olarak adlandırılan zihinsel yıpranma sürecini ve psikolojik dayanıklılığın bu süreçteki rolünü kavramsal düzeyde incelemektedir.

Yöntem: Çalışma, literatür taramasına dayalı kavramsal bir analiz yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İkincil travma, beyin çürümesi ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili mevcut araştırmalar ve kuramsal yaklaşımlar sistematik bir şekilde incelenmiştir. Çalışmadaki literatür taraması sonucu İkincil travmaya maruz kalan bireylerde kronik stres ve duygusal tükenmişlik, bilişsel işlevlerde bozulmaya (örneğin, dikkat dağınıklığı, hafıza problemleri) yol açabildiği ortaya çıkmıştır. Bu durum, hipokampus ve prefrontal kortekste yapısal ve işlevsel değişikliklerle ilişkilendirilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin ise bu olumsuz etkilerle daha etkili başa çıkabildiği ve zihinsel işlevselliği koruyabildiği görülmüştür.

Bulgular: Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanı kriterlerinin ilk sistematik tanımı, DSM-III’ün yayınlandığı 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından ortaya konmuştur (Horowitz, 1986). Bu tanımlamada dikkat çeken nokta, bozukluğun yalnızca doğrudan travmaya maruz kalan bireylerde değil, aynı zamanda tanık olanlarda ve hatta olayı öğrenen yakınlarında da görülebileceğinin vurgulanmasıdır (Wilson & Raphael, 1993). Bu bulgular ışığında, travmanın etkilerinin “birincil” ve “ikincil” olmak üzere iki boyutta ele alınması gerektiği ortaya çıkmıştır. Bu durum, travmatik yaşantıların yalnızca birincil mağdurları değil, aynı zamanda olaya dolaylı olarak maruz kalan aile üyeleri, yakın çevre ve profesyonel yardım sağlayıcıları da etkileyebileceğini göstermektedir (Karancı ve Şar, 2003). Psikolojik sağlamlığın ele alındığı bağlamda ise psikolojik sağlamlık; travmatik deneyimlerin ardından bireyin yeniden toparlanabilme, uyum sağlayabilme ve hatta kişisel gelişim gösterebilme kapasitesidir. Masten (2001) “ordinary magic” kavramıyla, her bireyin içinde var olan ve zor koşullar altında devreye giren direnç mekanizmalarını vurgulamış; Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) ise, psikolojik sağlamlığı “pozitif uyum süreçleri” olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler, bu tür olumsuz etkilerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmekte ve travmatik yükleri kendi üzerinde yıkıcı etkilerinin önüne geçebilmektedir. Bu bağlamda, yüksek psikolojik sağlamlık, ikincil travmatik olayların neden olduğu stresin ve bilişsel yıpranmanın etkilerini hafifletebileceği gibi düşük düzeyde olması olumsuz giden bir süreçte iyileşmeye fayda sağlamaması söz konusu olacaktır.

Tartışma ve Sonuç: Beyin çürümesinin anlamına bakacak olursak: Beyin çürü-

mesi (brain rot) terimi, geleneksel anlamda nörolojik dejenerasyon süreçlerine işaret etse de burada mecazi anlamda kullanılmaktadır. Bu bağlamda ikincil travmatik olaylara maruz kalan bireylerde, kronik stres ve duygusal tükenmişlik, “brain rot” olarak adlandırılan zihinsel yıpranmayı tetikleyebilir. Bu süreç, bireyin bilişsel rezervinin azalmasına, öğrenme ve bellek işlevlerinin bozulmasına ve sonuç olarak genel zihinsel işlevselliğin düşmesine neden olabilir. Stres, düzeyi, maruz kalınan zaman ve maruziyet kalma süresine orantılı olarak birçok sistem üzerinde farklılaşmaya sebep olur. Bunun yanında stres hipokampus ve prefrontal korteks üzerinde güçlü etkiye sahiptir (Demirel vd., 2011) Bu durumda beyin çürümesi strese bağlı olarak beyinin işlevsel bölgelerinde değişikliğe sebep olur diyebiliriz. Öte yandan görülen veya duyulan travmatik yaşantılara sosyal medya platformları (Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok vb.) üzerinden maruz kalması durumunda beyin çürümesi durumunu da beraberinde getirebileceği düşünülmektedir Bireyler, travmatik olayların yarattığı duygusal yüklerle rağmen, sosyal destek ağları, kişisel başa çıkma stratejileri ve içsel dirençlerini güçlendiren deneyimler sayesinde bilişsel ve duygusal açıdan daha dirençli hale gelebilir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). İkincil travmaya maruz kalan bireylerde kronik stres ve duygusal tükenmişlik, bilişsel işlevlerde bozulmaya (örneğin, dikkat dağınıklığı, hafıza problemleri) yol açabildiği ortaya çıkmıştır. Bu durum, hipokampus ve prefrontal kortekste yapısal ve işlevsel değişikliklerle ilişkilendirilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin ise bu olumsuz etkilerle daha etkili başa çıkabildiği ve zihinsel işlevselliği koruyabildiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beyin Çürümesi, İkincil Travma, Psikolojik Sağlamlık

***Psikolojik Danışman, hlllylmaz772@gmail.com, ORCID ID: 0009-0001-4616-2801**

****Psikolog, kerkukluabdullah@gmail.com, ORCID ID: 0009-0002-2764-5557.**

KAYNAKÇA

- Dal, Ö., & Demirkol, M. E. (2024). Stres ve beyin: Psikiyatrik hastalıklarda kortizolün yeri. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*, 4(2), 44–51.
- Demirel, Ö. F., Demirel, A., & Duran, A. (2011). Stresin nörobiyolojisi. *Türkiye Klinikleri Psychiatry - Special Topics*, 4(3), 13–18.
- Fırat, S., & Başkak, B. (2012). Gelişimsel travmanın uzun dönem etkileri ve bunlara aracılık eden nörobiyolojik mekanizmalar. *Kriz Dergisi*, 20(1), 25–42. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000331.
- İdikut Özpençe, A. (2024). Brain rot: Overconsumption of online content (An essay on the publicness social media). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48–60. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>.
- Kahil, A., & Palabıykoğlu, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59–70. <https://doi.org/10.18863/pgy.336495>.
- Kararımak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma*

ve Rehberlik Dergisi, 4(35), 30–43.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.

Oxford University Press. (2024, December). “Brain rot” named Oxford Word of the Year 2024. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>.

Sehlikoğlu, Ş., & Bekircan, E. (2025). Ruh sağlığı profesyonellerinin paylaşılan travmatik gerçeklik ve baş etme deneyimleri: Nitel bir çalışma. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 47(1), 70–84.

İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ: BİR DERLEME ÇALIŞMA

BETÜL BANU ÖZAYDIN*, VESİLE SOYYİĞİT**

ÖZET

Amaç ve Yöntem: Ebeveyn figürleri, çocukların optimal ruhsal ve bedensel gelişimi üzerinde anahtar bir role sahiptir (Kubicek vd., 2013). Ebeveynin çocuğun duygusal ihtiyaçlarını fark etmesi, ona duyarlı ve tutarlı davranışsal ve duygusal geribildirim vermesi olarak tanımlanabilecek ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı küresel ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Biringen vd., 2014; Biringen & Easterbrooks, 2012; Chaudhuri vd., 2009; Dolev vd., 2009; Oppenheim, 2012). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusal niteliğini değerlendiren ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı son yıllarda ülkemizde giderek artan sayıda araştırmada yer almaktadır (Kahraman & İkiz, 2021; Özaydın & Soyyiğit, 2024; Özsoy & Çelikkaleli, 2021). Çocukların ebeveynleri ile kurdukları ilişki, aile içinde ihtiyaçlarının ve kim olduklarının görülüyor olması ve aile destek ağları onların iyilik hâlini belirleyecektir (Gök-Camoğlu & Kocayörük, 2019). İyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarını ve bileşenlerini kapsayan bir kavramdır (Bojanowska & Piotrowski, 2019). Öznel iyi oluş duygular ve yaşam doyumuna vurgu yaparken, psikolojik iyi oluş işlevselliğe odaklanmaktadır (Diener, 1984; Ryff, 2014; Ryff & Singer, 2008). Bu derleme çalışmasında hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar gözden geçirilerek iyi oluş bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve iyi oluş kavramlarının bireylerin yaşamı üzerindeki farklı etkilerini inceleyen çalışmaları bir araya getirerek literatüre katkıda bulunmak, bu konuda çalışan uzmanlara ve gelecek araştırmalara öneriler sunmaktır.

Bulgular: Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki ve etkileşim sürekli değişen bir doğaya sahiptir. Ancak duygusal erişilebilirliği yüksek olan ebeveynlere sahip olmak, farklı yaşam dönemlerinde karşılaşılabilecek olumsuz durumlara karşı adeta bir tampon etkisi yaratır (Gökçe & Yılmaz, 2018; Steinberg & Davila, 2008). Yapılan araştırmalar ebeveyninden duygusal destek alabilen, ebeveyni ile yakın ve içten bir ilişkiye sahip bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Duman & Tuzgöl-Dost, 2024; Özbiler, 2020; Özdoğan, 2021). Duman ve Tuzgöl-Dost (2024) yaptıkları çalışmada anne duygusal erişilebilirliği ile iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı bir rol oynadığını ancak baba duygusal erişilebilirliği ile iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün herhangi bir aracı rol oynamadığını ortaya koymuştur. Özbiler (2020) çalışmasında babanın duygusal erişilebilirliğine ilişkin geriye dönük algıların psikolojik sağlamlık aracılığıyla beliren yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını bulgulamıştır. Özdoğan (2021) ise öğretmen adaylarında ebeveyn duygusal erişilebilirliği, sosyal bağlılık ve romantik ilişki kalitesi ile psikolojik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın

aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Tartışma ve Sonuç: Literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların üniversite öğrencileri ile gerçekleştirildiği gözlenmektedir. Farklı gelişim dönemindeki bireylerle ve aracılık etkisi olabilecek farklı değişkenlerle yapılacak yeni çalışmalar ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamamız için yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Psikolojik İyi Oluş, Öznel İyi Oluş

*Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi, betulbanuozaydin@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7766-9966.

**Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Prof. Dr., vesile@trabzon.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8968-408X.

KAYNAKÇA

- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L., & Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA Scales, and clinical applications. *Developmental Review*, 34(2), 114-167. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.002>.
- Biringen, Z., & Easterbrooks, M. A. (2012). Emotional availability: Concept, research, and window on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000617>.
- Bojanowska, A. & Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents - are some values "healthier" than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 402-416. <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>.
- Chaudhuri, J. H., Easterbrooks, M. A., & Davis, C. R. (2009). The relation between emotional availability and parenting style: Cultural and economic factors in a diverse sample of young mothers. *Parenting: Science and Practice*, 9(3-4), 277-299. <https://doi.org/10.1080/15295190902844613>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Dolev, S., Oppenheim, D., Koren-Karie, N., & Yirmiya, N. (2009). Emotional availability in mother-child interaction: The case of children with autism spectrum disorders. *Parenting: Science and Practice*, 9(3-4), 183-197. <https://doi.org/10.1080/15295190902844332>.
- Duman, A. E., & Tuzgöl-Dost, M. (2024). Parental emotional availability and well-being: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 14(75), 555-575. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1415039>.
- Gök-Camoğlu, E., & Kocayörük, E. (2019). Temel psikolojik ihtiyaçlar, aile aidiyeti ve

- ebeveyn algısı değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 21-51.
- Gökçe, G. & Yılmaz, B. (2018). Emotional availability of parents and psychological health: What does mediate this relationship? *Journal of Adult Development*, 25(1), 37-47. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9273-x>.
- Kahraman, M., & İkiz, E. (2021). Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 58-76. <https://doi.org/10.53444/deubefd.815549>.
- Kubicek, L. F., Riley, K., Coleman, J., Miller, G., & Linder, T. (2013). Assessing the emotional quality of parent-child relationships involving young children with special needs: Applying the constructs of emotional availability and expressed emotion. *Infant Mental Health Journal*, 34(3), 242-256. <https://doi.org/10.1002/imhj.21384>.
- Oppenheim, D. (2012). Emotional availability: Research advances and theoretical questions. *Development and Psychopathology*, 24(1), 131-136. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000721>.
- Özaydın, B. B., & Soyyiğit, V. (2024). Parental emotional availability and resilience among adolescents: The role of emotion regulation. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 46, 483-497. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09555-2>.
- Özbiler, Ş. (2020). Resilience as the mediator of the relationship between emotional availability of fathers and subjective well-being of emerging adults. *Psikolojik Çalışmaları*, 40(2), 514-531. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0075>.
- Özdoğan, A. Ç. (2021). Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, romantik ilişki kalitesi ve sosyal bağlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 59-85. <https://doi.org/10.9779.pauefd.770592>.
- Özsoy, G., & Çelikkaleli, Ö. (2021). Çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantısının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin aracılık rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 312-333.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Steinberg, S. J., & Davila, J. (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 350-362. <https://doi.org/10.1080/15374410801955847>.

B.32

ŞÜKRAN GÜNLÜKLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ*

MERVE NUR ÖZBEY**, SULTAN TARLACI***

ÖZET:

Amaç: Bu araştırmanın amacı pozitif psikoterapi uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini incelemektir.

Yöntem: Bu bağlamda deneysel bir çalışma yapılmış olup ön test- son test deneysel deseni kullanılmıştır. Deneysel çalışma, kontrol ve deney grubu olmak üzere iki grup olarak tasarlanmıştır. Deney grubu olan şükran günlüğü tutan grupta toplamda 36 katılımcı; kontrol grubu olan normal günlük tutan grupta; 25 katılımcı bulunmaktadır. Çalışmaya toplamda 61 kişi katılmış olup; katılımcıların yaş ortalaması 31,69'dur. Araştırmanın verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Takdir Etme-Şükür Ölçekleri ile toplanmıştır. Bu **Bulgular:** Ölçekler 4 haftalık çalışma öncesi ve çalışma sonrası olmak üzere iki kez katılımcılara uygulanmıştır. Buna ek olarak çalışma sonrasında deney grubunun tutmuş olduğu şükran günlükleri kelime sıklığı analizinde kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda şükran günlüğü tutan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarının; şükran günlüğü tutmayan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Kontrol grubu depresyon ölçümü: $z=-2,546$; $p=0,011$; $cohen-d=0,140$ iken deney grubu depresyon ölçümü: $z=-5,023$; $p=0,001$; $cohen-d=0,715$). Tartışma ve Sonuç: Şükran günlüğü tutmanın depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin depresyon ve anksiyete ile negatif yönde çok kuvvetli istatistiksel ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kontrol grubu anksiyete ölçümü: $z=-3,704$; $p=0,001$; $cohen-d=0,2677$ iken deney grubu anksiyete ölçümü: $z=-5,103$; $p=0,001$; $cohen-d=0,510$). Buna ek olarak şükran günlüğü tutmanın psikolojik iyi oluşu artırdığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkileri olduğu da ulaşılan sonuçlar arasındadır (Kontrol grubu psikolojik iyi oluş ölçümü: $z=-2,728$; $p=0,006$; $cohen-d=0,584$ iken kontrol grubu psikolojik iyi oluş ölçümü: $z=-5,029$; $p=0,001$; $cohen-d=0,714$). Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şükran günlüğü tutmak normal günlük tutmaya göre $0.56/0.18= 3,11$ kat daha fazla psikometrik ölçümlerde iyileşmede olumlu yönde etki etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Depresyon, Şükran, Pozitif Psikoloji, Psikolojik İyi Oluş, Psikoterapi.

*Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir. Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi (JHWP) Mart 2024 (16. Sayı) sayısında makale olarak yayınlanmıştır.

****Üsküdar Üniversitesi, Nörobilim Doktora Öğrencisi, mervenurozbey@outlook.com, ORCID ID: 0000-0002-7016-6191.**

*****Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, İTBF, Psikoloji, SBE, Nörobilim Anabilim Dalı, Prof. Dr., sultan.tarlaci@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7634-1467.**

KAYNAKÇA

- Oppenheim, D. (2012). Emotional availability: Research advances and theoretical questions. *Development and Psychopathology*, 24(1), 131-136. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000721>.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Aparicio M., Centeno C., Robinson C., & Arantzamendi M. (2019). Gratitude between patients and their families and health professionals: A scoping review. *Journal of Nursing Management*, 27(2), 286-300.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 455-469.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Csikszentmihalyi, M., (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist*, 54 (10), 821-827.
- Converso, D., Loera, B., Viotti, S., & Martini, M. (2015). Do positive relations with patients play a protective role for healthcare employees? Effects of patients' gratitude and support on nurses' burnout. *Frontiers in Psychology*, 6, 470.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness, and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-384.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E., & Tsang, J. (2003). The measurement of gratitude. In S Lopez & CR Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment* (pp. 327-341) Washington, DC: American Psychological Association.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2), 140-148.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Grant, A., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955.
- Göcen, G. (2012). *A Field Research on Gratitude and Psychological Well-Being*. Unpublished Doctoral Thesis. Ankara: Ankara University Institute of Social Sciences.
- Hisli, N. (1988). Validity and reliability of the Beck Depression Inventory for university students. *Journal of Psychology*, 7(23), 3-13.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can Gratitude and Kindness Interventions Improve Well-Being? *Journal of Happiness Studies*, 16, 17-36.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1193-1207.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lambert, N. M., Fincham, F., Stillman, T., & Dean, L. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D., & Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 12-127.
- McCullough, M. E., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The*

- Psychology of Gratitude (ss. 123-141). New York, NY: Oxford University Press.
- Özbey, M.N. (2020). Pozitif Psikoterapi Uygulamalarından Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbey, M.N. & Tarlacı, S. (2024). Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi. Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi (JHWP), 7(1), 1-13. <https://jhwjournal.com/makale-arama?year=2024&volume=9&issue=16>.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. (2008). Positive Psychology. *Applied Psychology*, 57(1), 3-18.
- Sinclair, S. & G. Rockwell. (2024). Contexts. Voyant Tools. Retrieved January 27, 2024, from <https://voyanttools.org>.
- Silas, V., M., R., M., E., H.g., K., & R., H. (2024). Gratitude and religiosity in psychiatric inpatients with depression. *Depression Research and Treatment*. <https://doi.org/10.1155/2024/7855874>
- Starkey, A. R., Mohr, C. D., Cadiz, D. M., & Sinclair, R. R. (2019). Gratitude reception and physical health: Examining the mediating role of satisfaction with patient care in a sample of acute care nurses. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 779–788.
- Telef, B.B. (2013). Psychological Well-Being Scale: Adaptation to Turkish, Validity and Reliability Study. *Hacettepe University Faculty of Education Journal*, 28(28-3), 374-384.
- Teğin, B. (1987). Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre bir inceleme. *Psikoloji Dergisi*, 6, 116-121.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H., & Erkmén, H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093.
- Wood, A M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

B.33

DİJİTAL FARKINDALIK ALGISI İLE DİJİTAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİF BENLİĞİN ARACILIK ROLÜ

MELİKE ÜLKER*, İŞİL TOLEYBENK**, MERVE GÜZEL***,
SÜMEYYE ELİZ BURHAN****

ÖZET

Dijital teknolojilerin yaşamın her alanında yoğun biçimde yer almasıyla birlikte, bireylerin dijital ortamlarda sağlıklı, güvenli ve bilinçli bir şekilde var olabilmeleri önem kazanmıştır. Bu bağlamda, dijital farkındalık bireylerin dijital ortamdaki hak ve sorumluluklarını bilmeleri, güvenlik ve gizlilik konularında dikkatli olmaları, bilgiye eleştirel yaklaşımları ve dijital etkileşimlerde bilinçli kararlar alabilmelerini içermektedir (Karakuş ve Kılıç, 2024). Dijital farkındalık düzeyi yüksek bireylerin dijital kimliklerini daha bilinçli şekilde oluşturdukları, aynı zamanda farklı dijital benlikler sergileyebildikleri ifade edilmektedir. Dijital iyi oluş kavramı ise bireylerin dijital teknolojileri sağlıklı ve yetkin bir biçimde kullanarak psikolojik iyi oluşlarını sürdürebilmelerini kapsamaktadır. Bu durum, dijital ortam kaynaklı duygusal rahatsızlıkların azalması, duygu düzenleme farkındalığının gelişmesi, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyinin artması gibi olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Ryff ve Singer, 2013). Pozitif benlik ise bireyin kendisine yönelik olumlu algılarını, öz yeterlik inancını ve psikolojik dayanıklılığını içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmakta; bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğini ve yaşamdan ne derece haz aldığını anlamaya katkı sunmaktadır (Gecas, 1982; Freeman vd., 2023). Literatürde pozitif benlik algısının, dijital ortamdaki olumsuz içeriklere karşı dayanıklılığı artırdığı ve bireyin sağlıklı sınırlar koymasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Caplan, 2002).

Yöntem: Bu çalışmada, yetişkin bireylerin dijital farkındalık düzeyi ile dijital iyi oluşları arasındaki ilişkide pozitif benlik algısının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak desenlenmiştir. Türkiye genelinde uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 273 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Katılımcıların %74,7'si kadın, %25,3'ü erkektir; yaşları 18 ile 61 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 24,28'dir (SS = 8,06). Araştırmada Dijital Farkındalık Algısı Ölçeği, Dijital İyi Oluş Hali Ölçeği ve Oxford Pozitif Benlik Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular, Tartışma ve Sonuç: Verilerin analizinde korelasyon ve yapısal eşitlik modellemesi (SEM) teknikleri kullanılmıştır. Bulgulara göre, dijital farkındalık ile dijital iyi oluş arasında ($r = .47, p < .01$), dijital farkındalık ile pozitif benlik arasında ($r = .27, p < .01$) ve pozitif benlik ile dijital iyi oluş arasında ($r = .35, p < .01$) anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. SEM sonuçlarına göre ölçüm modeli (CMIN/DF: 2,217; SRMR: ,0553; IFI: ,946; TLI: ,923; CFI: ,945; NFI: ,906; GFI: ,943) ve aracılık modeli (CMIN/DF: 2,294; SRMR: ,0547; IFI: ,944; TLI: ,918; CFI: ,943; NFI: ,904; GFI: ,943) iyi uyum göstermektedir. Analiz sonuçları, pozitif benliğin dijital farkındalık ile dijital iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Farkındalık Düzeyi, Dijital İyi Oluş, Pozitif Benlik Algısı

***İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı, Lisans Öğrencisi, mulker@stu.aydin.edu.tr**

****İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı, Lisans Öğrencisi, isiltolaybenk@stu.aydin.edu.tr**

*****İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı, Lisans Öğrencisi, merveguzel2@stu.aydin.edu.tr**

******İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı, Araştırma Görevlisi, selizkaracan@aydin.edu.tr, ORCID ID:0000-0003-0140-1466.**

KAYNAKÇA

- Caplan S. E.(2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Freeman D, Rosebrock L, Loe BS, Saidel S, Freeman J, Waite F. (2023). Oxford Pozitif Benlik Ölçeği: psikolojik iyi oluşla ilişkili bilişlerin değerlendirilmesinin psikometrik gelişimi. *Psikolojik Tıp*.53(15), 7161-7169. <https://doi.org/10.1017/S0033291723000624>.
- Gecas, V. (1982). The Self-Concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1–33.
- Karakuş İ. & Kılıç F. (2024). Dijital Farkındalık Algısı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kesit Akademi*.132-158. <http://dx.doi.org/10.29228/kesit.75135>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1),1-28 https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1.

POZİTİF PSİKOLOJİ YAKLAŞIMININ OKULLARDA YAPILAN ÖNLEYİCİ REHBERLİK ÇALIŞMALARINA KATKISININ İNCELENMESİ

NURCAN YILMAZ*

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı pozitif psikoloji yaklaşımının okullarda yapılan önleyici rehberlik çalışmalarına katkısını incelemektir.

Yöntem: Araştırma betimsel tarama modeli ve fenomenolojik araştırma yöntemleri üzerinde desenlendi. Araştırma için üniversitelerin enstitü dergileri, bilimsel hakemli dergiler ve alan yazın da ön plana çıkan kitaplar tarandı. Elde edilen sonuçlara göre, pozitif psikoloji yaklaşımının okullarda yapılan önleyici rehberlik çalışmalarına katkısının incelenmesi yapılmıştır.

Bulgular: Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerine odaklanarak iyilik halini artırmayı amaçlar. Seligman ve Csikszentmihalyi'nin çalışmalarıyla gelişen bu alan psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, iyimserlik, umut, akış, psikolojik dayanıklılık, travma sonrası gelişim, karakter güçleri gibi kavramlar üzerine yoğunlaşır. Karakter güçleri kavramı altı temel kategoride yer alır ve her kategorinin dört alt kategorisi ile toplam yirmi dört kategori bulunur. Bilgelik, cesaret, sevgi, hakkaniyet, ölçülülük ve aşkınlık temel kategorileri temsil etmektedir. Bu kavram Milli Eğitim Bakanlığının 2024-2025 eğitim öğretim yılında ortaya koyduğu “Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli” nde ‘Yetkin ve Erdemli İnsan Modeli’ olarak öğrenci profilinde yer alan kavramlarla (Ahlaklı, bilge, cesaretli, estetik, iradeli, merhametli, sağlıklı, sorgulayıcı, üretken, vatansever) örtüşmektedir. Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin temel işlevlerinden birisi de önleme çalışmalarıdır. Eğitim sisteminde önleyici rehberlik hizmetleri de öğrencilerin psikolojik sağlamlığını destekleyerek sorunların ortaya çıkmadan önlenmesine yardımcı olur.

Tartışma ve Sonuç: Önleyicilik, bireylerin çevresel stres faktörlerinin etkisini en aza indirmeleri ve kapasitelerini geliştirmelerine de olanak sağlar ve psikolojik sağlamlığı artırır. Pozitif psikolojinin henüz bir problem durumu ortaya çıkmadan bireyin iyi oluş halini arttırmayı amaçlayan bakışı ve çalışmaları aslında mevcut problemleri daha ortaya çıkmadan önlemekte ve bu açıdan önleyici psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleriyle tutarlılık göstermektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri; “Rehberlik tüm bireylere açık bir hizmettir.” ilkesi gereğince sadece sorun yaşayan bireylere değil tüm öğrencilere yöneliktir. Buradan hareketle ruh sağlığı hizmetlerinin sadece sorun yaşayan bireylere değil, kendini gerçekleştirmek isteyen her bireye açık bir alan olmasının gerekliliği görülmektedir. Bu bağlamda PDR hizmetlerinin bireyin iyilik halini ve güçlü yönlerini ön plana çıkaran pozitif yaklaşıma yönelmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Bu bakış açısı okullarda yalnızca sorunlu öğrencilerin rehberlik servisine başvurduğu algısını da kıracaktır. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığının 2024-2025 eğitim öğretim yılında ortaya koyduğu “Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli” hedefleri ile de uyumlu olduğu görülmektedir. Dolayısıyla

Pozitif Psikoloji temelli yaklaşımların önleyici rehberlik çalışmalarına olumlu yönde katkısı olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Önleyici Rehberlik, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, Karakter Güçleri, Psikolojik Sağlamlık

***Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen, Pendik Hala Sultan İmam Hatip Ortaokulu, İstanbul, Türkiye, nurcan.yilmaz@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0008-6477-1329, +90 505 705 42 16.**

KAYNAKÇA

- Akboy, R. ve İkiz, F. E. (2007). Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış-yaşam boyunca yaşamla iç içe. (1.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Can, E., & Nikolayidis, U. (2021). Okul Rehberlik Hizmetleri: Bir Durum Çalışması. *Firat University Journal of Social Sciences*, 31(2), 647-665. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.810831>.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar. *Hümanist Perspektif*, 2(2), 108-125.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Korkut, F. (2003). Okullarda Önleyici Rehberlik Hizmetleri. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 27-40. <https://doi.org/10.17066/pdrd.25083>.
- Külahoğlu, Ş. (2024). Sınıf Rehberliği Programına Dayalı Kapsamlı Gelişimsel PDR Hizmetleri Yıllık Planlaması İçin Bir Yöntem Önerisi. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 8(4), 1130-1164. <https://doi.org/10.34056/aujef.1420887>.
- Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği, 14 Ağustos 2020
Cuma, Resmi Gazete Sayı: 31213 , web: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/08/20200814-2.htm>.
- Myrick, R.D. (1997). *Developmental guidance and counseling: A practical approach* (3 th ed.) Minneapolis, MN: Educational Media Corporation.
- Nazlı, S. (2014). Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Parmaksız, İ., & Gök, A. (2018). Okul Psikolojik Danışmanlarının Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinin Yürütülmesinde Karşılaştıkları Güçlükler. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(47), 247-265. <https://doi.org/10.21764/mauefd.359595>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28 https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1.
- Yeşilyaprak, B. (2010). Eğitimde rehberlik hizmetleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

B.35

GÜVENDE DEĞİLİM'DEN GÜÇLÜYÜM'E: TRAVMA, ANI AĞLARI VE BİREYSEL YENİDEN DOĞUŞ – BİR OLGU SUNUMU

BÜŞRA ÖZDOĞAN*

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, panik bozukluk tanısı ile psikoterapiye yönlendirilmiş, 58 yaşında, yüksek işlevli bir kadın danışanın psikoterapi süreci sunulmaktadır. Danışanın başvuru nedeni, MR cihazı içinde mahsur kalma deneyimi sonrasında gelişen yoğun panik belirtileri ve kaçınma davranışlarıdır. Geçmiş öyküsünde çocukluk travmaları, cinsel istismar tehdidi ve ilişkisel travmalar yer almaktadır. Mevcut semptomların, yalnızca MR deneyimiyle değil, daha önce işlenmemiş travmatik anı ağlarının tetiklenmesiyle ortaya çıktığı değerlendirilmiştir.

Yöntem: Süreç; DSM-5 tanı kriterlerine dayalı klinik değerlendirme, nörobilim temelli formülasyon ve Adaptif Bilgi İşleme (AIP) modeli çerçevesinde yapılandırılmıştır. Başlangıçta danışana yapılandırılmış klinik görüşme uygulanmıştır. Psikoterapi, 5 aylık yapılandırılmış bir plan doğrultusunda dört aşamada yürütülmüştür: (1) Stabilizasyon ve regülasyon (bedensel farkındalık, vagal tonus, kaynak inşası), (2) Travmatik anıların EMDR ile işlenmesi, (3) Kişilerarası farkındalık ve ilişkisel yeniden yapılanma, (4) Pozitif psikoterapiyle içsel kapasiteyi güçlendirme ve süreci sonlandırma.

Bulgular: Terapötik sürecin sonunda danışanın panik atak sıklığında %90 oranında azalma sağlanmış; asansör, toplu taşıma ve evde yalnız kalma gibi kaçınma davranışlarında belirgin bir düzelme gözlenmiştir. AIP modeline göre travmatik anı ağları işlenmiş, adaptif bilişlerle bütünleştirilmiştir. Nörobilimsel düzeyde, prefrontal korteksin regülasyon gücünün artması ve otonom sinir sisteminin denge kazanması hedeflenmiş ve sağlanmıştır. Pozitif psikoterapi sürecinde, yaşam alanları dengesi, kapasite analizi ve ikili model (şikâyet-kapasite) ilkeleri rehberliğinde çalışılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bu olgu, travma temelli panik bozukluk tablosunun nörobilimsel ve entegratif bir psikoterapi modeliyle dönüştürülebileceğini göstermektedir. EMDR, AIP ve pozitif psikoterapi ilkeleriyle yapılandırılan bu süreç, danışanın yalnızca semptomlarında değil, kendilik kapasitesinde ve yaşam anlamında da derin bir dönüşüm sağlamıştır. Bulgular, bireyin geçmişle barışarak yeniden yapılanabileceğini ve pozitif psikolojinin 0 noktasından +1'e geçiş ilkesinin terapötik uygulamada işlevsel biçimde kullanılabileceğini göstermektedir. Bu yönüyle olgu, literatüre hem klinik hem teorik katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Adaptif Bilgi İşleme Modeli (AIP), EMDR Terapisi, Nörobilim Temelli Psikoterapi, Pozitif Psikoloji Yaklaşımı, Travma Temelli Panik Bozukluk

*Üsküdar Üniversitesi, Klinik Psikoloji, Klinik Psikolog Dr., busraozdogan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-2449-9147.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Corrigan, F. M., Fisher, J. J., & Nutt, D. J. (2011). The neurobiology of trauma and dissociation: Examining the link between early trauma, neurodevelopment and dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 12(4), 389–405. <https://doi.org/10.1080/15299732.2011.588730>
- Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures (3rd ed.). Guilford Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

B.36

YETİŞKİNLERDE YAŞAM KALİTESİ VE UMUTSUZLUK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ*

IFRAT BABAZADE**, MUSTAFA KAAAN ÖZKAN***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada yetişkinlerde yaşam kalitesi ile umutsuzluk ilişkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda, bireylerin yaşam kalitesinin farklı boyutlarının umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek ve demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki rolünü ortaya koymak hedeflenmiştir.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın örneklemi 18-64 yaş arasındaki 401 yetişkin oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde kartopu örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada veriler Eser ve diğerleri (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan “WHOQOL-BREF Yaşam Kalitesi Ölçeği”, Seber ve diğerleri (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form aracılığı ile toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi SPSS 23 programında analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, erkek katılımcıların Fiziksel Alan alt boyut puanları kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunurken, kadın katılımcılar Sosyal Alan alt boyutunda daha yüksek puan almıştır. Ancak cinsiyet grupları ve umutsuzluk ölçeği arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yaş gruplarına göre, 18-23 ve 24-29 yaş grubundaki katılımcılar Fiziksel Alan ve Psikolojik Alan alt boyutlarında, 18-23 yaş grubu ise Çevresel Alan alt boyutunda 30-39 yaş grubuna kıyasla daha yüksek puan almıştır. 30-39 yaş grubundaki katılımcıların Gelecekle İlgili Duygular alt boyut puanları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunurken, 40-55 yaş grubundaki katılımcılar Motivasyon Kaybı ile İlgili Duygular alt boyutunda daha düşük puan almıştır. Umutsuzluk Ölçeği puanları 30-39 yaş grubunda, 24-29 ve 40-55 yaş gruplarına göre daha yüksek çıkmıştır. Geliri giderinden fazla olan katılımcıların Çevresel Alan alt boyut puanları, geliri giderinden az olanlara göre daha yüksektir. Ancak gelir durumu ile umutsuzluk ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Eğitim durumuna göre, lisansüstü mezunlarının Fiziksel ve Psikolojik Alan alt boyut puanları daha düşük çıkmıştır. İlkokul ve ön lisans mezunlarının Gelecekle İlgili Duygular alt boyut puanları lisans ve lisansüstü mezunlarına göre daha düşük bulunurken, lisansüstü mezunlarının Gelecekle İlgili Beklentiler alt boyut puanları lise ve lisans mezunlarına göre daha düşük tespit edilmiştir. Korelasyon analizine göre, Fiziksel Alan ve Psikolojik Alan, umutsuzluk ölçeği ve ilgili alt boyutları ile zayıf düzeyde negatif ilişki göstermektedir. Sosyal Alan ve Çevresel Alan da Motivasyon Kaybı ile İlgili Duygular, Gelecekle İlgili Beklentiler ve Umutsuzluk Ölçeği ile zayıf ve çok zayıf düzeyde negatif ilişkiler sergilemektedir. Son olarak yaşam kalitesinin alt boyutları, umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordamakta ve umutsuzluktaki değişimin %30,9’u yaşam doyumunun alt boyutları ile açıklanabildiği tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonuçları, yaşam kalitesinin alt boyutlarının umut-

suzluk düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ve özellikle fiziksel ve psikolojik alanlarda yaşanan iyileşmelerin umutsuzluk duygusunu azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yetişkin bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik müdahale ve politikaların, umutsuzlukla baş etme süreçlerine olumlu katkı sağlayacağı söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yetişkinler, Yaşam Doyumu, Umutsuzluk

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.**

****Altınbaş Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, ifrat.babazade@mail.ru, ORCID ID: 0009-0009-1782-1634.**

*****Altınbaş Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. kaan.ozkan@altinbas.edu.tr, ORCID ID: 0009-0005-4824-2564.**

KAYNAKÇA

- Eser, E., Lağarlı, T., Baydur, H., Akkurt, V., Akkuş, H., Arslan, E., & Vural, O. (2010). EUROHIS (WHOQOL-8. Tr) Türkçe sürümünün Türk toplumundaki psikometrik özellikleri. *Turkish Journal of Public Health*, 8(3), 136-152.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.

B.37

UMUDUN YAŞANTI ZENGİNLİĞİNİ YORDAYICI ROLÜ*

AYTAJ ALIRZALI**, MUSTAFA KAAAN ÖZKAN***

ÖZET

Amaç: Umut en zor dönemlerde, karşılaşılan zorluklarda bireylerin geleceğe dair pozitif, iyimser beklentilerini sürdürme bilme halidir (Frank 1968). Psikolojik literatüre baktığımız zaman, umudun bireylerin yaşam kalitesinde olumlu yönde etkisi olduğu, ister fiziksel isterse de ruhsal yönden bireyleri pozitif düzeyde etkilediği görülmüştür. Bazı bireyler iyi yaşamı daha derin ve anlamlı tanımlarken, bazı bireyler ise mutlu hayat olarak tanımlar. Anlamlı bir yaşam, varoluşun değerli görülmesi, dünyanın mantıklı ve anlaşılır bir yer olduğuna inanılması ve bireyin hayatının bir amacı ve anlamı olduğu duygusuna sahip olması gibi özelliklerle tanımlanabilir (Baumeister, 1991). Mutlu bir yaşamın anlamı ise bireylerin hayatlarını maddi ya da sosyal ilişkiler açısından zengin görmeleridir (Diener vd., 1999). Besser ve Oishi (2020) iyi yaşam için sadece mutlu ya da sadece anlamlı hayat sürmenin gerekmediğini, bu iki anlamın da mevcut olduğu bir hayatın iyi yaşam ola bileceğini savunmuş ve yaşantı zenginliği kavramını literatüre kazandırmıştır. Bu çalışmanın amacı “umut yaşantı zenginliğini pozitif anlamlı düzeyde yordamaktadır” hipotezine cevap bulmaktır. Aynı zamanda umudun ve yaşantı zenginliğinin demografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir durumu) farklılaşıp ve ya farklılaşmamasını incelemektedir.

Yöntem: Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Veriler hem yüz yüze hem de çevrim içi olarak google forms üzerinden toplanılmıştır. Çalışma Türkiyede yaşayan 20-50 yaş arasındaki toplam 256 bireyle yürütülmüştür. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan, S (2012) ve Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği (Avşar, E. 2021) Kullanılmıştır. Toplanan tüm verilerin istatistiksel analizleri SPSS 30.0 sürümü kullanılarak yapılmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenirliliği göz önünde bulundurularak verilerin normal dağılımı incelenmiştir. Betimsel istatistiksel analiz yapılmış verilerin merkezi eğilimi, dağılım, yüzdelikleri, frekansları ve b incelenmiştir. Ölçekler için çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal olduğu görülmüş ve literatürle desteklenmiştir (Tabachnick ve Fidell'in (2012) önerdiği +1.5 ve -1.5 ve ya George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2.) Bu sebeple çalışmada parametrik testlerin kullanılması mümkünlik kazanmıştır. Ölçeklerin demografik değişkenler yönünden incelenmesi t-testi, Tek Yönlü Anova, Welch testleri kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile, yordayıcılık ise Basit Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu çalışma %95 güven aralığında aynı zamanda p değeri .05 referans alınarak incelenmiştir.

Bulgular: Elde edilen verilerin analizinde umut ve yaşantı zenginliği arasında anlamlı ilişki olduğu ve umudun yaşantı zenginliğini pozitif anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Bunun haricinde umut ve yaşantı zenginliğinin demografik de-

gişkenlere göre (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir durumu) farklılaşıp farklılaşmaması analiz edilmiş ve sadece yaşantı zenginliğinin gelir durumuna göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Mevcut çalışmanın bulguları literatürde sınırlı olan benzer çalışma bulguları ve eşdeğer çalışma bulguları ile karşılaştırılarak tartışılmış ve benzerliği sonucuna varılarak umudun yaşantı zenginliğini pozitif anlamlı düzeyde yordadığını desteklemiştir. Çalışma ile ilgili sınırlılıklar belirtilmiş ve sonraki çalışmalara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Umut, Yaşantı Zenginliği, İyi Yaşam

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.**

****Altınbaş Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, Genel Psikoloji Ana Bilim Dalı, aytacalirzali97@gmail.com, ORCID ID:0009-0008-9141-2022.**

*****Altınbaş Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. kaan.ozkan@altinbas.edu.tr, ORCID ID: 0009-0005-4824-2564.**

KAYNAKÇA

- Avşar, E. (2021). Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baumeister, R. F. (1991). Meanings of life. Guilford Press.
- Besser, L. L., & Oishi, S. (2020). The psychologically rich life. *Philosophical Psychology*, 33(8), 1053- 1071.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Frank, J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, (5), 383-385.
- George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (10a Ed.). Boston: Pearson.
- Tarhan, S (2012). Umudun özyeterlilik, algılanan sosyal destek ve kişisel özelliklerinden yordanması. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2012). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.

OBSESİF VE KOMPÜLSİF DAVRANIŞ BOZUKLUĞUNDA POZİTİF BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ: BİR OLGU SUNUMU

ABDURRAHMAN KENDİRCİ*

ÖZET

Bu olgu sunumunda, DSM-5'e göre obsesif kompulsif davranış belirtileri gösteren, 21 yaşında kadın bir danışanın, pozitif bilişsel davranışçı Terapi yaklaşımıyla 14 seanslık psikolojik destek süreci paylaşılmıştır. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), stres oluşturan takıntılı düşüncelerin (obsesyonlar) meydana getirdiği anksiyeteyi azaltmaya yönelik takıntı içeren davranış, düşünce ve kuralların (kompulsyonlar) ifade ediliş biçimidir (APA, 2014). Zorlantı ve saplantı olarak da ifade edilen bu bozukluk bireyi tedirgin ederek, yaşamını zorlaştırır. Birey, bu durumun yaşamını nasıl etkilediğinin farkında olabilir ancak yine de bu takıntı ve saplantı içeren davranışları gerçekleştirmeyince daha büyük bir bunalta yaşar (Gökçekan, 2005). OKB, kişinin bir yönüyle psikolojik iyi oluş düzeyini de düşürerek yaşam kalitesini olumsuz etkiler. OKB tedavilerinde öne çıkan en etkili yaklaşımlar bilişsel davranışçı terapilerdir (Olatunji, Davis, Powers ve Smiths, 2013; Thobaben, 2012). OKB vakalarında özellikle düşünce-duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi anlamak önceliklidir. Rasyonel olmayan düşüncelerin ve bu düşüncelerin etkisinin neler olduğu kişiye fark ettirilerek sağaltım başlatılmış olunur. Davranışçı tekniklerle de desteklenerek istenmeyen düşünce ve davranışlarla çalışılır. Ayrıca OKB vakalarında kontrolcü eğilim ve mükemmeliyetçi tutumlar da süreçte önemsenerak kişi açısından değerlendirilir. Pozitif Psikolojinin kurucularından Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin amacının sadece negatifi vurgulamak ve düzeltmek olmadığını, ayrıca pozitifliği ortaya çıkarmak, desteklemek ve hatta toplumu bu pozitif özelliklerle birlikte yeniden oluşturmak olduğunu savunur. Klasik BDT'nin temel kavramları üzerine kurulan Pozitif Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireyin yaşadığı sorun ve sorun içeriklerine, süreçte nelerin işe yaramadığına odaklanmak yerine, bireyde nelerin işe yaradığına odaklanır (Bannink, 2017). Seligman'a (2011) göre Pozitif BDT, bireyin pozitif duygular yaşamasına, hayat içinde meşguliyetler edinerek anlam kazanmasına, olumlu ilişkiler geliştirerek başarılar elde etmesine yardımcı olmaya odaklanır. Başka bir açıdan, bireyin güçlü karakter özelliklerine, yeteneklerine, deneyimine ve kaynaklarını gözden geçirmesine yardımcı olmayı amaçlar. Bu yönüyle literatür incelendiğinde psikolojik problemlerin çözümü ve ve iyilik halinin artırılmasında pozitif bilişsel terapinin etkililiği görülmektedir (Bannink, 2017).

Paylaşılan olgu sunumunda, 14 seans süresince danışanın yaşamış olduğu obsesif düşünce ve kompulsif semptomlarla başa çıkmak için gerçekleştirdiği kontrolcü ve mükemmeliyetçi düşünce ve davranışlar bilişsel davranışçı yaklaşımla ortadan kaldırılmış, pozitif psikoloji yaklaşımından yararlanarak da pozitif düşünme ve pozitif duygulanım artırılmış ve psikolojik iyi oluşun inşası gerçekleştirilmiştir. Danışanın OKB semptomları ve şikayetleri ile ilgili otomatik düşünceleri inceleme kayıt formu kullanılarak bilişsel yeniden yapılandırma yapılmıştır. Sokratik sorgulama tekniği

ile olumsuz düşünce ve bilişsel çarpıtmaları çürütülmüştür. Ayrıca nefes ve gevşeme egzersizleri, maruz bırakma, taşıma gibi bazı davranışçı tekniklerle de istenmeyen davranışların etkisi kırılmıştır. Bu süreçle eşdeğer şekilde pozitif günlük tutma, pozitif karakter güçlerini keşfedip odaklanma, iyimserlik egzersizleri, pozitif duyguların deneyimlenmesi, şükran müdahaleleri, farkındalık meditasyonları, öykülerden faydalanma, yaşamda anlam, umut ve affetme gibi pozitif psikolojik müdahalelerle de psikolojik iyi oluşun yükseltilmesi gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, 14 seanslık psikolojik danışma sürecinin sonunda danışanın OKB semptomlarının gözlemlenmediği görülmüş, kontrolcü eğilim ve mükemmeliyetçi tutumların da gösterilmediği anlaşılmıştır. Tüm bu değişimlerin danışanda DSM-5'e göre OKB tanı kriterlerini artık karşılamadığı değerlendirilerek psikolojik danışma hedeflerine ulaşılması sebebiyle süreç sonlandırılmıştır. Altı ay içerisinde iki izleme seansı yapılmış, gözlemlenen kazanımların korunduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Pozitif Bilişsel Davranışçı Terapi, Obsesif Kompulsif Davranış Bozukluğu

***İstanbul Aydın Üniversitesi, Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Bölümü,
Dr. Öğr. Üyesi abdurrahmankendirici@aydin.edu.tr, ORCID ID:**

KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev. Ed. Köroğlu, E.) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Bannink, F. P. (2017). Positive supervision und intervension. Hogrefe Verlag GmbH ve Company KG.
- Gökçakan, N (2005), Bir Obsesif-Kompulsif Bozukluk Vakasında Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, Haziran 2005, ss. 81-90.
- Olatunji, B. O., Davis, M. L., Powers, M. B. ve Smiths, J.A.J. (2013). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis of treatment outcome and moderators. Journal of Psychiatric Research, 4.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: The new positive psychology and the search for well-being. Free Press.

TRAVMA, ŞEMA TERAPİ VE PSİKOLOJİK İYİLEŞME: BİR OLGU SUNUMU

BETÜL ESEN*

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, kompleks travmaların bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkileri Şema Terapi ekolü çerçevesinde incelenmiştir. Danışanın travmatik yaşantıları DSM-5 tanı kriterleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve terapi sürecinde duygusal, bilişsel ve kişilerarası işlevsellikteki değişimler tartışılmıştır.

Olgu: 27 yaşındaki kadın danışan, çocukluk döneminde ebeveynler arası yoğun fiziksel şiddete tanıklık etmiş ve annesinin eleştirel ve baskıcı tutumuna maruz kalmıştır. Babasının ailesini terk etmesi, annesi tarafından sürekli suçlanması ve değersiz hissettirilmesi, danışanda terk edilme ve kusurluluk şemalarının gelişmesine neden olmuştur. Yetişkinlikte eşinden psikolojik, ekonomik ve fiziksel şiddet görmüş; boşanma sürecinde annesinin desteğini kaybetmesi, terk edilme ve değersizlik hislerini derinleştirmiştir. Aynı zamanda 6 Şubat 2023 depremini tek başına deneyimlemiş, bu da danışanın var olan güvensizlik duygularını pekiştirmiştir. Danışanın terapi sürecine başvurma sebepleri arasında yoğun öfke patlamaları, kişilerarası ilişkilerde güvensizlik, sürekli suçluluk ve değersizlik hisleri, kimlik karmaşası ve somatizasyon belirtileri (saç dökülmesi, boyun kasılmaları) öne çıkmaktadır. Bu somatik semptomların, danışanın travmatik yaşantılarından kaynaklanıp kaynaklanmadığı kesin olmamakla birlikte, literatürde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri arasında somatik şikayetlerin de bulunabileceği bildirilmektedir.

DSM-5-TR kriterlerine göre, danışanda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Sınırdaki (Borderline) Kişilik Bozukluğu (SKB) belirtileri gözlemlenmiştir (American Psychiatric Association, 2022). TSSB belirtileri arasında istemsiz travmatik anılar, güvenlik kaybı ve yoğun ruminasyon öne çıkarken; SKB belirtileri terk edilmekten kaçınma, kimlik karmaşası ve yoğun duygusal dalgalanmalar olarak belirginleşmiştir. Danışanın Şema Mod Ölçeği sonuçlarında duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk ve cezalandırıcılık şemalarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Danışana 10 seanslık Şema Terapi uygulanmıştır. Bu süreçte terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık şemaları tanımlanarak işlenmiştir. Sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesi için sınır koyma becerileri, öz-şefkat geliştirme ve travmatik anıları yeniden yapılandırma çalışmaları yürütülmüştür. Somatizasyon belirtileri, stres yönetimi ve duygu düzenleme becerilerinin artırılmasıyla ele alınmıştır. Gevşeme teknikleri, güvenli alan çalışmaları ve bilişsel yeniden yapılandırma yöntemleri uygulanmıştır. Terapinin sonunda danışanın öfke yönetimi, sınır koyma becerileri, öz-değer algısı ve kişilerarası ilişkilerinde önemli gelişmeler kaydedilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Bu olgu, kompleks travmaların TSSB ve SKB gelişimine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Danışanın yaşadığı yoğun travmaların hem psikolojik hem de fiziksel belirtilerle kendini gösterdiği görülmüştür. Şema Terapi, danışanın travma temelli şemalarını tanımasına, işlevsiz davranış örüntülerini dö-

nüştürmesine ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmesine yardımcı olmuştur. Sonuç olarak, danışanın kişilerarası ilişkilerinde güven duygusunun arttığı, duygusal farkındalığının geliştiği ve somatik belirtilerinde azalma gözlemlendiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, Şema Terapinin travma temelli psikolojik zorluklar yaşayan bireylerde etkili bir müdahale yöntemi olduğunu desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Kompleks Travma, Şema Terapi, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu, Somatizasyon, Travma Sonrası Stres Bozukluğu

***Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans Öğrencisi, betulecemesen@hotmail.com.**

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2022). *Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı: DSM-5-TR* (E. Köroğlu, Ed. & Çev.). Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal eser 2022 yılında yayımlanmıştır.)

B.40

ERGENLERDE ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMU VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE UMUT DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜ*

BÜŞRA ÇELİKKAYA**, HATİCE IŞIK***, YASEMİN KAHYA****

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ergenlerin algıladıkları ebeveynlik tutumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerde umut ve bilişsel esnekliğin aracı rollerini değerlendirmektir. Ergenlik, gelişimsel açıdan bireyin kimliğini oluşturduğu ve çevresel faktörlerden yoğun biçimde etkilendiği kritik bir dönemdir. Bu süreçte ebeveynlerin tutumları, gelişmekte olan ergen bireyin olaylara verdiği tepkileri, düşünce biçimini ve davranışlarını biçimlendirmede önemli rol oynar (Baumrind, 1967). Nitekim önceki çalışmalar da bu dönemde ebeveyn tutumlarının umut, esneklik ve sağlamlık gibi olumlu psikolojik özelliklerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Dam ve ark., 2023; Sümer ve ark., 2010; Wu ve ark., 2020).

Yöntem: Bu çalışmaya 2024 – 2025 eğitim öğretim yılında Eskişehir ilinden 399 lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara çevrimiçi anketler aracılığıyla Demografik Bilgi Formu, Anne Baba Tutum Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulanmıştır. Veriler, PROCESS Macro 4.2 (Hayes, 2022) kullanılarak yürütülen aracı değişken analizi (Model 4) ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Modelde, Anne Baba Tutum Ölçeğinin kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme alt-boyutları bağımsız değişken; sürekli umut ve bilişsel esneklik aracı değişken; psikolojik sağlamlık ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Sonuçlar, kabul/ilgi boyutunun hem umut ($B = 0.600, p < .001$) hem de bilişsel esneklik ($B = 0.149, p = .008$) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca kabul/ilgi, psikolojik sağlamlık üzerinde de anlamlı ve doğrudan yordayıcı bir role sahiptir ($B = 0.454, p < .001$). Aynı zamanda, kabul/ilgi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umut ($B = 0.0114, \%95 \text{ CI } [0.058, 0.181]$) ve bilişsel esneklik ($B = 0.019, \%95 \text{ CI } [0.002, 0.053]$) anlamlı aracı değişkenlerdir. Psikolojik özerklik boyutuna ilişkin analizlerde ise, daha karmaşık bir örüntü ortaya çıkmıştır. Psikolojik özerklik, bilişsel esnekliği pozitif yönde ($B = 0.114, p = .022$) yordarken umutla anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Bu boyut psikolojik sağlamlık üzerinde de anlamlı ve doğrudan yordayıcı bir role sahiptir ($B = 0.191, p < .001$). Bu ilişkide, bilişsel esneklik ve umudun aracı bir rolü bulunmamaktadır. Son olarak, denetleme boyutu bilişsel esneklik ile anlamlı bir ilişki göstermezken umudu negatif yönde yordamaktadır ($B = -0.182, p = .033$). Ayrıca psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkisi anlamlıdır ($B = 0.121, p = .002$) ve bu modelde umut ile bilişsel esneklik anlamlı aracı role sahip değildir.

Tartışma ve Sonuç: Sonuçlar, ebeveynlik tutumlarının ergenlerin psikolojik sağ-

lamlığı üzerinde doğrudan ve bireysel psikolojik kaynaklar aracılığıyla dolaylı ilişkiler gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle kabul/ilgi boyutu modelindeki bulgular dikkat çekicidir. Bu boyut umudu ve bilişsel esnekliği destekleyerek psikolojik sağlamlığa dolaylı katkı sunmaktadır. Psikolojik özerklik bilişsel esneklikle ve denetleme ise umutla ilişkili görünmektedir. Bu iki boyut ek olarak doğrudan psikolojik sağlamlıkla da ilişkilidir ancak bilişsel esnekliğin ve umudun bu ilişkide aracı rolü bulunmamaktadır. Bu bulgular, sıcaklık, özerklik desteği ve denetim içeren bir ebeveynlik yaklaşımının, psikolojik sağlamlığı geliştirmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Ebeveyn Tutumları, Umut, Bilişsel Esnek

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir. Bu tez çalışması BİDEB 2210 Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir.**

****Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, busra.celikkaya@student.asbu.edu.tr, ORCID ID: 0009-0003-2758-6144.**

*****Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, hatice.isik@asbu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9666-0799.**

******Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Doç. Dr., yasemin.kahya@asbu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-3034-0527.**

KAYNAKÇA

- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *PubMed*, 75(1), 43-88. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6032134>.
- Dam, V. a. T., Ngoc, H., DO, Vu, T. B. T., Vu, K. L., Minh, H., DO, Nguyen, N. T. T., Nguyen, T. T., Vu, T. M. T., Nguyen, T. P. T., Auquier, P., Boyer, L., Fond, G., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2023). Associations between parent-child relationship, self-esteem, and resilience with life satisfaction and mental wellbeing of adolescents. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1012337>.
- Hayes, A. F. (2022). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Vol. 3). The Guilford Press.
- Sümer, N., Aktürk, E. G., & Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42–61. <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0019313&lng=0>.
- Wu, C., Chen, W., & Jen, C. (2020). Emotional Intelligence and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Parenting and Subjective Well-Being. *Journal of Adult Development*, 28(2), 106–115. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09357-x>.

B.41

BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN GELİŞİMİNDE EPIGENETİK DÜZENLEMELER İLE ANLATI VE OYUN DENEYİMLERİNİN ETKİLEŞİMSSEL ROLÜ

ELİF KONAR ÖZKAN*, BÜŞRA TEKE KAZAN**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın temel amacı, çocuklukta bilişsel esnekliğin gelişiminde rol oynayan biyolojik (epigenetik düzenlemeler) ve deneyimsel (oyun ve anlatı temelli etkileşimler) bileşenleri bütüncül bir yaklaşımla ele alarak bu iki sistemin birbiriyle nasıl kesiştiğini tartışmaktır. Bildiri, bilişsel esnekliği yalnızca bireyin doğuştan gelen potansiyellerine değil, çevresel deneyimlerin moleküler düzeydeki etkilerine de dayandıran bir bakış sunmayı hedeflemektedir.

Yöntem: Bu bildiride literatür taramasına dayalı nitel analiz yürütülmüştür. Bir yandan çocuklukta maruz kalınan çevresel etmenlerin (stres, beslenme, eğitim ortamı) epigenetik düzenleyiciler aracılığıyla gen ekspresyonunu ve yürütücü işlevleri nasıl şekillendirdiği ele alınmış, diğer yandan ise anlatı ve oyunun nörokognitif fonksiyonlar üzerindeki etkileri incelenmiş; bu deneyimlerin nöroplastisiteyi nasıl desteklediği değerlendirilmiştir. Bulgular, disiplinlerarası bir bakış açısıyla sentezlenmiştir.

Bulgular: Epigenetik mekanizmalar, özellikle DNA metilasyonu, histon modifikasyonları ve mikroRNA'lar, çevresel deneyimlerin sinaptik plastisite ve nöronal devre gelişimi üzerindeki etkisini düzenlemektedir. Çocuklukta yaşanan stresin, özellikle prefrontal korteks ve hipokampus bölgelerinde epigenetik değişimlere neden olarak bilişsel esnekliği zayıflattığı gözlenmiştir. Aynı şekilde yetersiz beslenme, metil dönörü eksiklikleri üzerinden genetik düzenlemelerde bozulmaya yol açabilmektedir. Öte yandan oyunlar ve anlatılar, sinir sistemini tekrarlı, zengin ve sembolik uyaranlarla besleyerek nöroplastisiteyi artırmakta; epigenetik yollarla öğrenme, dikkat ve duygusal düzenleme sistemlerini olumlu yönde etkilemektedir. Anlatıların metaforik yapısı ve oyunların simülasyon niteliği, çocukların gerçek yaşam durumlarına ön hazırlık yapmasını sağlayarak esnek tepkiler geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca anlatıların ve oyunların ve terapötik yönü pozitif psikoterapi ile benzer etkilerle psikolojik sağlamlığı olumlu yönde desteklemektedir. Bu deneyimlerin epigenom üzerinde kalıcı ve düzenleyici etkiler yarattığı düşünülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, bilişsel esnekliğin gelişiminde genetik yatkınlıkların yanı sıra çevresel girdilerin epigenetik yollarla nasıl etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Oyun ve anlatılar, sadece pedagojik araçlar değil; aynı zamanda moleküler düzeyde beyin gelişimine etki eden nörobiyolojik uyarıcılardır. Dolayısıyla erken çocuklukta sunulan anlatı ve oyun temelli deneyimlerin, epigenetik süreçler üzerinden bilişsel esnekliği geliştirebileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Eğitim politikalarının ve gelişim destek programlarının bu çift yönlü biyolojik-psikososyal etkileşimi dikkate alacak şekilde yapılandırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Epigenetik, Oyun, Anlatı, Nöroplastisite, Çocuk Gelişimi, Yürütücü İşlevler

*Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Öğr. Gör., elif.konarozkan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7121-2527.

**Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Nörobilim Doktora Öğrencisi, busra.kazan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0000-4089-8925.

KAYNAKÇA

- Bacanlı, H. (2003). Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Bencik Kangal, S. (2021). Çocuğumun Beyninde Neler Oluyor?, Elma Yayınevi, Ankara.
- Brandt, R. (2000). The Brain Connection to Education Spring Conference, Reported by David Ruenzel, <http://ainc-inac.gc.ca/pr/pub/krw/neu-e.pdf>.
- Canan, S. <http://www.sinancanan.net/insan-sinir-sistemi-1/> (15 Kasım 2021).
- Chevalier, N., Martis, S. B., Curran, T., & Munakata, Y. (2017). Development and plasticity of cognitive flexibility in early and middle childhood. *Frontiers in Psychology*, 8, 1040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01040>.
- Civelek, S. (2019). Masal ve Beyin. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Programı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Eisen, G. (2014). Soykırım Yıllarında Çocuklar ve Oyun/Holokost'un Gölgesinde Oyunlar. Phoenix, Ankara.
- Feyzioğlu, Y. (2020). Masallar Bize Ne Anlatır?, Doğu Batı Yayınları, Ankara.
- Frías-Lasserre, D., Villagra, C. A., & Guerrero-Bosagna, C. (2018). Stress in the educational system as a potential source of epigenetic influences on children's development and behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 143. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00143>.
- Georgieff, M. K. (2022). Early life nutrition and brain development: Breakthroughs, challenges and new horizons. *Proceedings of the Nutrition Society*, 82(2), 104–112. <https://doi.org/10.1017/S0029665122002736>.
- Göncü, A. (2019). Oyunda Büyümek Çocuk Gelişimi ve Eğitimine Sosyokültürel Bir Bakış. Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Gülcan, T. (2018). Ne Anlatsak?, YKY, İstanbul.
- Jiang, X., Yan, J., West, A. A., Perry, C. A., Malysheva, O. V., Devapatla, S., ... & Caudill, M. A. (2012). Maternal choline intake alters the epigenetic state of fetal cortisol-regulating genes in humans. *The FASEB Journal*, 26(8), 3563–3574. <https://doi.org/10.1096/fj.12-208975>.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness And Spiritual Well-Being Among Social Work Students: Implications For Social Work Education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240.
- Kılıççı, Yedigâr. (2000). Okulda Ruh Sağlığı, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Kındırılıoğlu Z. (2018). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri

- ile Çocukların Sosyal ve Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Konar, Elif. (2004). 1995-2002 Yılları Arasında Yayınlanan Okul Öncesi Hikâye Kitaplarındaki Bazı Kavramların İçerik ve Biçimsel Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Konar Özkan, E. (2022). Oyun ve Anlatıların Bilişsel Esneklik ve Rezilyans İle İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Nörobilim YL Programı, Yayınlanmamış Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, İstanbul.
- Kottler, J. A. (2007). “Terapide ve Günlük Yaşamda Hikâyelerin Gücü” Eğitimi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- McFadden, K. S. (2001). An Investigation of Attitudes, Anxiety and Achievement of College Algebra Students Using Brain-Compatible Teaching Techniques, Degree of Doctor Education, Tennessee State University, Tennessee, USA.
- Medici, R. (1993; 1999). Memo Matik Beyniniz Kullanma Kılavuzu; Yaşam Boyu Beyin Eğitimi. Boyu Yayıncılık, İstanbul.
- Morgan, J.J.B., Cole, N. (2001). Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, M.E.B., İstanbul.
- Niculescu, M. D., & Zeisel, S. H. (2002). Diet, methyl donors and DNA methylation: Interactions between dietary folate, methionine and choline. *The Journal of Nutrition*, 132(8), 2333S–2335S. <https://doi.org/10.1093/jn/132.8.2333S>.
- Öktem, Ö. (2013). Davranışsal Nörofizyolojiye Giriş, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul.
- Özer, D. S., Özer, M. K. (2001). Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayınları, Ankara.
- Pearce, J. (1996). Çocuklarda Büyüme ve Gelişim, Doruk Yayıncılık, Ankara.
- Rakic, P. (1985a). “Limits of Neurogenesis In Primates”. *Science* 1985, 227(4690): 1054-1056.
- Santrock, J. W. (2015). Yaşam Boyu Gelişim, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Schaefer, C. E. (2021). Çocuk Oyununun Terapötik Kullanımı. Yenikapı Yayınları, İstanbul.
- Seçkin, Ş., Hasanoğlu, A. Çocukta Rezilyans. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Senemoğlu, N. (1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim, H.Ü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Sever, S. (2003). Çocuk ve Edebiyat. Kök Yayıncılık, Ankara.
- Şirin, M. R. (2019). Bir Nehrın Kaybolmayan Akışı & Türk Masalının Yeniden Doğuşu, Uçan At Yayınları, İstanbul.
- Şirin, M. R. (2019). Masal Atlası- Masal Kültürü Yazıları, Uçan At Yayınları, İstanbul.
- Taştan, Sabır, N. (2020). Nöroplastisite’nin Etkileri Üzerine Bir Eğitim Programı ve Yeni Bir Teknik Önerisi: Süpürme Tekniği, ODÜ Sosyal Bilimler Dergisi, Mart; 10 (1), 228-251.
- Uzbyay, T. (2010). Nöroplastisite. Karataş, S. Kognitif Nörobilimler, Nobel Tıp, İstanbul, 255-265.
- Weiss, R. P. (2000). The Wave of the Brain, Training & Development, 21-24.
- Yavuzer, H. (2003). Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul.

BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN NÖRAL MEKANİZMASI

CANSU SEVİNÇLİ BAYRAM*

ÖZET

Amaç: Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı durumları farklı perspektiflerden değerlendirebilmesi, yeni oluşan koşullara uyum sağlayabilmesi, alternatif düşünce yolları geliştirebilme ve duygu durumunu düzenleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Olanak düzey bilişsel süreçlerle ilişkili olan yürütücü işlev olduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, bilişsel esnekliğin literatürdeki bulgular eşliğinde nörobiyolojik yapısını anlama çabası taşımaktadır.

Yöntem: Bu araştırmada ulusal ve uluslararası veri tabanları kullanılarak derleme çalışması planlanmıştır. Web of Science, PubMed, Scopus, Google Scholar, DergiPark, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarında “Bilişsel Esneklik”, “Yürütücü İşlev”, “Nöral Temeller” “Cognitive Flexibility”, “Executive function”, “Neural Bases” anahtar kelimeleri kullanılarak kapsamlı literatür taraması yapılmıştır.

Bulgular: Literatür taramasında bilişsel esnekliğin ölçütü olan bazı nöropsikolojik testler kullanılmaktadır. Bireylerin nöropsikolojik testlerdeki performansları nörogörüntüleme çalışmaları ile incelenmiş olup bilişsel esnekliğin bu görevlerdeki etkisini araştırmışlardır. Mevcut çalışmalar, bilişsel esneklikte yüksek bilişsel işlevlerden sorumlu prefrontal korteksin rol oynadığını göstermektedir. Özellikle prefrontal korteksin dorsolateral, ventromedial kısımlarının ve anterior singulat korteksin bilişsel esneklikle güçlü ilişkisi olduğu öne sürülmektedir. Göze çarpan diğer bir çalışma konusu fonksiyonel ve dinamik beyin ağlarının bilişsel esneklikle arasındaki etkileşime dair bulgulardır. Default Mode Network, Salience Network ve Executive Control Network; bilişsel esneklik görevleri sürecinde rol aldığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Bilişsel esneklik, değişen çevresel koşullara bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını yeniden yapılandırma becerisidir. Alanyazında meta-analizlerin yanı sıra manyetik rezonans görüntüleme, elektroensefalografi ve lezyon çalışmalarından oluştuğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesinde nöropsikolojik testler ve görüntüleme yöntemlerinin geliştirilmesi için önerilerde bulunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Yürütücü İşlev, Nöral Temeller

*Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Doktora Programı Öğrencisi, Uzman Psikolog, Bitlis Tatvan Devlet Hastanesi, cansu.sevincli-bayram@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1408-4332.

KAYNAKÇA

Braver, T. S., Reynolds, J. R., & Donaldson, D. I. (2003). Neural mechanisms of transient and sustained cognitive control during task switching. *Neuron*, 39(4), 713–726.

- Cavanagh, J. F., & Frank, M. J. (2014). Frontal theta as a mechanism for cognitive control. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(8), 414–421.
- Chuikova ZV, Filatov AA, Faber AY, Arsalidou M. Mapping common and distinct brain correlates among cognitive flexibility tasks: concordant evidence from meta-analyses. *Brain Imaging Behav.* 2025 Feb;19(1):50-71. doi: 10.1007/s11682-024-00921-7.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
- Egner, T., & Hirsch, J. (2005). The neural correlates and functional integration of cognitive control in a Stroop task. *NeuroImage*, 24(2), 539–547.
- Miles S, Howlett CA, Berryman C, Nedeljkovic M, Moseley GL, Phillipou A. Considerations for using the Wisconsin Card Sorting Test to assess cognitive flexibility. *Behav Res Methods.* 2021 Oct;53(5):2083-2091. doi: 10.3758/s13428-021-01551-3.
- Schweizer, S., et al. (2013). Training the brain: Emotional cognitive control through mental training. *Emotion*, 13(4), 633–638.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405–414.
- Zelazo, P. D., & Müller, U. (2002). Executive function in typical and atypical development. In *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development*.

ÖZ-ŞEFKATİN ALEKSİTİMİ ÜZERİNDEKİ ROLÜ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

EMİNEYALÇIN*

ÖZET

Amaç: Bu derleme çalışması, öz-şefkatin aleksitimi ile ilişkisini ve öz-şefkatin aleksitimi üzerindeki rolü ile ilgili mevcut literatürü incelemeyi ve konu ile ilgili kapsamlı bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır. Aleksitimi, kısaca bireylerin duygularını tanıma, fark etme, ifade etme becerilerinde zorluk yaşaması olarak tanımlanmıştır. Öz şefkat, bireylerin hayatın getirdiği sıkıntı, üzüntü ve zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini suçlayıcı bir tavır takınmak yerine, kendilerine şefkatle yaklaşmaları ve duygu ve düşüncelerinin farkında olarak hareket etmeleridir. Duygu düzenleme ise bireyin duygularını fark etmesi, yönetmesi ve uygun şekilde ifade edebilmesidir. Bu derleme kapsamında öz-şefkatin duygu düzenleme perspektifinden aleksitimi üzerindeki rolü araştırılmıştır.

Yöntem: Google scholar, Dergipark, Pubmed, Web of Science, Scopus, EBSCO, Yök Tez gibi veri tabanlarından öz-şefkat, aleksitimi, duygu düzenleme, duygusal farkındalık gibi anahtar kelimeler kullanılarak kapsamlı literatür taraması yapılmıştır.

Bulgular: Öz-şefkat ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar öz-şefkatin aleksitimi düzeylerini azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Öz-şefkatin, bireylerin duygusal zorluklar karşısında daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olduğu ve duygu düzenleme süreçlerini iyileştirdiği bulunmuştur. Aynı zamanda, duygusal farkındalığın gelişmesiyle birlikte, öz-şefkatin aleksitimi üzerinde olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Çalışmalar, duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin, aleksitimi düzeylerini düşürmede önemli bir faktör olduğunu ve bu mekanizmaların, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamalarını ve bunlarla daha etkili bir şekilde baş etmelerini sağladığını vurgulamaktadır. Bu bulgular, öz-şefkatin psikolojik iyilik hali ve duygusal düzenleme becerileri açısından önemli bir rol oynadığını desteklemektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda mindfulness, öz-şefkatli temelli terapilerin ve duygu düzenleme eğitimlerinin aleksitimi düzeylerini azalttığına dair bulgular bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Literatür taramasının bulguları, öz-şefkatin aleksitimi üzerinde önemli bir koruyucu ve düzenleyici etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkat, bireylerin duygusal acıyı kabul etme, kendilerine nazik olma ve duygusal deneyimlerini yargılamadan anlamaya çalışma yeteneklerini artırarak, aleksitimi düzeylerini azaltmaktadır. Özellikle, duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinin gelişmesiyle birlikte, öz-şefkatin aleksitimi üzerinde pozitif bir etki yarattığı ve bireylerin duygusal durumlarıyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağladığı vurgulanmaktadır. Bu bulgular, psikoterapi ve müdahale programlarında öz-şefkatin geliştirilmesinin, aleksitimi gibi duygusal zorlukların üstesinden gelmek için etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir. Ancak, öz-şefkat ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak için daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Özellikle, bu ilişkiyi keşfederken demografik faktörlerin, kişilik özelliklerinin ve kültürel bağlamların nasıl etkili olduğunun incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca, öz-şefkatin aleksitimi üzerinde nasıl bir etki yarattığına dair daha fazla uzunlamasına çalışma yapılması, bu alandaki bilgi birikimini artırabilir. Öz-şefkatin aleksitimi ve genel psikolojik iyilik hali üzerindeki rolünü daha net bir şekilde ortaya koymak, hem teorik hem de klinik alanda önemli katkılar sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Öz-Şefkat, Aleksitimi, Duygu Düzenleme, Duygusal Farkındalık, Psikolojik İyilik Hali

***Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans Öğrencisi, emine.yalcin31@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-5870-8136.**

KAYNAKÇA

- Aydın, A. (2015). A Comparison of the Alexithymia, Self-compassion and Humour Characteristics of the Parents with Mentally Disabled and Autistic Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 720–729. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.607>.
- Çaylak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve duygusal zekâ düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Ekşi, H., İkiz, K., & Başman, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Duygularını İfade Etme Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(2), 820-829. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Lyvers, M., Randhawa, A., & Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in Relation to Alexithymia, Empathy, and Negative Mood in Young Adults. *Mindfulness*, 11(7), 1655–1665. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6>.
- Moheban, F., Davoudi, M., & Tamrchi, S. (2023). The Mediating Roles of Self-compassion and Emotion Regulation in the Relationship among Alexithymia, Gambling Frequency, Risky Decision-Making, and Gambling Severity in Online Gamblers. *Addiction & Health*, 15(1), 8–16. <https://doi.org/10.34172/ahj.2023.1352>.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, KD (2023). Öz şefkat: Teori, yöntem, araştırma ve müdahale. *Psikolojinin yıllık incelemesi*, 74 (1), 193-218.
- Norman, H., Marzano, L., Coulson, M., & Oskis, A. (2019). Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: a systematic review. *Evidence-Based Mental Health*, 22(1), 36–43. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300029>.
- Ozdemir, H. D., & Saglam, M. (2024). Investigating the Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Authenticity and Alexithymia in University Students. *PSYCHOLOGICAL REPORTS*. <https://doi.org/>

org/10.1177/00332941241278591.

- Ozonder Unal, I., & Ordu, C. (2023). Alexithymia, self-compassion, emotional resilience, and cognitive emotion regulation: charting the emotional journey of cancer patients. *Current Oncology*, 30(10), 8872-8887.
- Öge, G. (2024). *Hemşirelik öğrencilerine verilen duygu düzenleme eğitiminin aleksitimi üzerine etkisi* (Doktora tezi). Gülhane Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Programı.
- Özaydın, S. (2020). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyleri ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Preece, D. A., & Gross, J. J. (2023). Conceptualizing alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 215, 112375. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112375>.
- Rusk, D. A. (2015). Exploration of the relationship between self-compassion, alexithymia and emotion regulation in a clinical population.
- Safara, M., & Salmabadi, M. (2021). Psychological Well-Being in the Elderly: The Role of Self-Compassion and Alexithymia. *Aging Psychology*, 7(1).
- Shahi, R., & ZadehMohamadi, K. (2024). Investigating the Effect of Effective Emotion Regulation Strategies on Alexithymia with the Mediation of Self-Compassion. *Applied Psychology*, 18(1), 180-206.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi Kavramı. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 5(4), 507-527. <https://doi.org/10.5455/cap.20130531>.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2014). Aleksitimi: Tedavi Girişimleri. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 6(1), 22-31. <https://doi.org/10.5455/cap.20130515054141>.
- Taylor GJ, Bagby RM, Parker JD. Disorders of Affect Regulation. Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. Cambridge, Cambridge University Press, 1997.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Xu, L., Shi, J., & Li, C. (2024). Addressing psychosomatic symptom distress with mindfulness-based cognitive therapy in somatic symptom disorder: mediating effects of self-compassion and alexithymia. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1289872.
- Yüksel, M. Y., & Yavuz, E. (2023). Olumsuz Çocukluk Deneyimleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat ve Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*(11), 106-135. <https://doi.org/10.47994/usbad.1174880>.

COVID-19 SALGINI DÖNEMİNDE COVID KORKUSU İLE AGORAFOBİ İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACILIK ROLÜ

HATİCE DENİZ ÖZDEMİR*

ÖZET

Amaç: Ani gelişen Covid-19 salgını sürecinde Türkiye’de öğrencilerin yaşamlarının özellikle psikolojik açıdan nasıl etkilendiğini belirlemek için planlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, psikolojik sağlamlık, Covid-19 korkusu ve agorafobi ilişkilerini inceleyerek, psikolojik sağlamlığın Covid-19 korkusu ile agorafobi arasındaki bağlantıda nasıl aracılık ettiğini araştırmaktır.

Yöntem: Bu çalışma, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşan bir örneklemle tanımlayıcı ve kesitsel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya kanalları ve e-posta aracılığıyla erişim linki paylaşılan veri formunda Kişisel Bilgi Formu, COVID-19 Korku Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Agorafobi Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS programına yüklenmiş; değerlendirmede tanımlayıcı analizlerin yanı sıra, Covid-19 korkusu ile agorafobi arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile test edilmiştir. Yanılma düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması $21,19 \pm 2.88$ ’dir; 135’i (%68,9) kadın, 61’i (%31,1) erkektir. Ölçme modelinde Covid-19 korkusu ile agorafobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0.61$; $p < .05$) bulunmuştur. Yapısal model analizinde, bu ilişkinin psikolojik sağlamlık aracılığıyla kısmen açıklandığı ve yol katsayısının anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = .54$; $p < .05$). Modelin uyum iyiliği değerleri şu şekildedir: RMSEA: .040, NFI: .98, NNFI: .99, CFI: 1.00, IFI: 1.00, RFI: .96, GFI: .98, SRMR: .030.

Sonuç: Çalışmada, Covid-19 salgını sürecinde Covid-19 korkusu ile agorafobi arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Virüs salgını gibi afet durumlarında bireylerin etkilenme düzeylerini azaltmak için psikolojik sağlamlığı artıracak çalışmalara öncelik verilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Covid Korkusu, Agorafobi, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik Davranış, Afet

*Esenyurt Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, denizozdemir@esenyurt.edu.tr, ORCID ID: 0000- 0003-3468-2065.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37), 304-318.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçükıkkılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(1), 1-15.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. Türkiye Eğitim Dergisi, 3(1), 37-53.
- Aydın, O., Çöldür, E. Ö., & Aydemir, Ö. (2017). DSM-5 Agorafobi Ölçeği Türkçe Formunun geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 18(Suppl.2), 24-30. doi:10.5455/apd.240408
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., & Satıcı, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. International journal of mental health and addiction, 19(6), 1980-1988.

B.45

ÇALIŞAN ANNELERİN ÇOCUKLARINDAKİ BAĞLANMA TEMSİLLERİNİN PROJEKTİF BİR YAKLAŞIMLA İNCELENMESİ: BİR KUŞ YUVASI ÇİZ TESTİ

MİNA DUMAN*, BAHAR AKOĞLU**

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, çalışan annelerin çocuklarının bağlanma temsillerini incelemeyi amaçlayan pilot bir çalışmadır. Araştırma kapsamında, çocukların iç dünyasını ve bağlanma temsillerini anlamak için projektif bir test olan Bir Kuş Yuvası Çiz Testi kullanılmıştır. Aynı zamanda, çocukların anne ile ilişkilerini ve güvenlik algılarını daha derinlemesine incelemek amacıyla bağlanma üzerine tematik görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini, İstanbul ilindeki özel zeka kulüplerinde yer alan, 6-10 yaş aralığındaki 30 çocuk oluşturmuştur. Çalışma, projektif çizim analizi ve yarı yapılandırılmış tematik görüşmeleri içeren nitel bir araştırma deseniyle yürütülmüştür.

Bulgular: Elde edilen verilere göre, katılımcılardan 10 çocuğun çizimlerinde ve görüşmelerinde güvenli bağlanma geliştiği belirlenmiştir. Diğer çocukların çizimlerinde ise yuvaların sabit ve güvenli bir temele dayanmadan, korunmaya fazla ihtiyaç duyulan ve belirsiz bir şekilde tasarlandığı görülmüştür. Test sonuçlarında, duygusal mesafe, yalnızlık ve yetersiz destek temalarıyla kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline dair veriler elde edilmiştir. Yapılan görüşmelerde ise çocukların duygusal ifadelerini annelerine aktarmaktan kaçındıkları, annelerini mesafeli algıladıkları ve sorunlarıyla yalnız başa çıkmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma, çalışan annelerin çocuklarının bağlanma temsilleri hakkında önemli bilgiler sunmaktadır ve küçük bir örnekleme yapılmış bir pilot çalışma olarak değerlendirilebilir. Elde edilen bulgular, gelecekteki daha geniş ölçekli bir çalışma için ilk adım olarak hizmet etmektedir. Güvenli bağlanma süreçlerinin, şefkat, mutluluk, destek alma gibi temalarla pozitif psikolojik faktörlerle güçlü ilişki içerisinde olduğu anlaşılmıştır. Çocukların yaşam boyu psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratmak adına onların duygusal ihtiyaçlarının anlaşılması ve şefkatli ilişkilerinin güçlendirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Temsilleri, Çalışan Anneler, Bir Kuş Yuvası Çiz Testi, Nitel Araştırma

*İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans öğrencisi, minaduman41@gmail.com, ORCID ID:0009-0009-4992-6609.

**İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakülte-

KAYNAKÇA

- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., & Satici, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 1980-1988.
- Ainsworth, M.D.S. & Bell, S.M. (1970). Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41:49-67.
- Aktaş, V. & Güvenç, G.B. (2006). Kız ve erkek ergenlerde saldırgan ve olumlu sosyal davranışlar ile yaş, ilişkisel bağlam ve kişiler-arası duyarlılık arasındaki ilişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 23 (2): 233-264.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Choate, P., Kohler, T., Cloete, F., CrazyBull, B., Linstrom, D., & Tatoulis, P. (2019). Rethinking racism in woods from a decolonizing perspective: Challenging the applicability of attachment theory to indigenous families involved with child protection. *Canadian Journal of Law and Society*, 34(1), 55-78. <https://doi.org/10.1017/cls.2019.8>.
- Demirbağ B. (2016). Kuş yuvası çizim testinin Türkçeye uyarlanması, Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dozier, M. (1990). Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders. *Development and psychopathology*, 2(1), 47-60.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350.
- Francis, D., Kaiser, D., & Deaver, S. P. (2003). Representations of attachment security in the bird's nest drawings of clients with substance abuse disorders. *Art Therapy*, 20(3), 125-137.
- Gül, K., & Demir, V. (2025). Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerin bağlanma temsilleri ve kişilik özelliklerinin resim çizme yöntemi ile incelenmesi: Projektif araştırma. *Bağımlılık Dergisi*, 26(1), 47-58. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1502012>.
- Halmatov, S. (2016). Çocuk resimleri analizi ve psikolojik resim testleri. *Pegem Atıf İndeksi*, (1), 1-160.
- Keller, H. (2013). Attachment and culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 175-194. <https://doi.org/10.1177/0022022112472253>.
- Kim, G. S., & Jeon, Y. S. (2008). The Validation of the Estimate Adolescents' Parents Attachment level by the Bird's Nest Drawings. *Korean Journal of Human Ecology*, 17(6), 1065-1077.
- Levine, R. A. (2014). Attachment theory as cultural ideology. In H. Otto & H. Keller (Eds.), *Different faces of attachment: Cultural variations on a universal human need* (pp. 50-65). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139226684.005>.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*, USA: Pearson Education Limited.

- Özyürek, A., Şahin, F. T. (2005). 5-6 yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 19-34.
- Tekin, H. H. (2006). Nitel araştırma yönteminin bir veri tekniğı olarak derinlemesine görüşme. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, (13), 101-116.
- Türkünlü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel bir araştırma tekniğı: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, (24), 543-559.

B.46

GENÇ YETİŞKİNLER İÇİN POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE ÖZ ŞEFKAT PSİKO-EĞİTİM GRUP ÇALIŞMASININ GELİŞTİRİLMESİ

ZEYNEP TURHAN*

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, genç yetişkinlik döneminin gelişimsel ihtiyaçlarına yanıt verebilmek amacıyla yapılandırılmış pozitif psikoloji temelli bir psiko-eğitim grup çalışmasının geliştirilme sürecini kuramsal bir çerçevede ele almaktadır. Özellikle 18–25 yaş aralığını kapsayan genç yetişkinlik evresi; bireyin kimliğini yapılandığı, yaşam amacı ve değerleri doğrultusunda yön belirlediği, bireysel bağımsızlığını kazanmaya çalıştığı ve sosyal rollere uyum sağladığı kritik bir geçiş dönemidir (Arnett, 2000). Bu dönemde karşılaşılan gelişimsel görevler, bireyin psikolojik esnekliğini, öz farkındalığını ve ilişkisel becerilerini doğrudan etkileyen niteliktedir. Bu bağlamda geliştirilen grup çalışması, Maslow’un (1943) kendini gerçekleştirme kuramı, Neff’in (2003) öz şefkat modeli, Seligman’ın (2011) pozitif psikoloji yaklaşımı ve Turkle’in (2015) dijitalleşmenin bireyler arası iletişime etkisine ilişkin görüşleri temel alınarak yapılandırılmıştır. Çalışmanın teorik temelleri, bireyin potansiyelini keşfetme ve bunu yaşam amacına dönüştürme sürecine bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

Yöntem: Nitel bir yaklaşımla literatür taramasına dayalı geliştirilen bu programda, genç yetişkinlerin güçlü yönlerini tanımaları, sağlıklı sınırlar çizebilmeleri, etkili iletişim becerileri geliştirebilmeleri ve dijitalleşmenin ilişkiler üzerindeki etkilerini yönetebilmeleri temel temalar olarak belirlenmiştir. Ayrıca pozitif psikolojinin bireyin güçlü yanlarını fark etme, olumlu duyguları geliştirme ve anlamlı yaşam hedefleri oluşturma ilkelerinden hareketle; öz farkındalık, duygusal denge ve sosyal bağ kurma becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalı grup etkinlikleri tasarlanmıştır. Bu etkinlikler arasında mindfulness çalışmaları, senaryo temelli tartışmalar ve yapılandırılmış grup dinamikleri yer almaktadır.

Bulgular: bu grup çalışmasının, genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarını, öz şefkat düzeylerini ve kişiler arası becerilerini destekleyici potansiyele sahip olduğu öngörülmektedir. Grup sürecinde etkileşimsel öğrenmenin, paylaşımın ve yapılandırılmış uygulamaların bireyde öz farkındalığı ve dayanıklılığı artırdığı değerlendirilmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Benliğin ayrımlaşması kavramı üzerinden ilerlenerek, bireyin hem içsel dünyasında hem de sosyal ilişkilerinde denge kurabilmesinin, psikolojik sağlık açısından merkezi bir konumda yer aldığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, farklı kültürel bağlamlarda, farklı gelişimsel temalarla yapılandırılacak benzer müdahale programlarının hem kuramsal literatüre hem de uygulayıcı uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, genç yetişkinlerin duygusal güçlenme süreçlerini desteklemeye yönelik yapılandırılmış grup temelli psiko-eğitim uygulamalarına

bir model sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Genç Yetişkinlik, Kendini Gerçekleştirme, İletişim, Öz Şefkat, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal İlişkiler, Pozitif Psikoloji

***Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Doçent Doktor, zturhan@bartin.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5343-9442.**

KAYNAKÇA

- Tekin, H. H. (2006). Nitel araştırma yönteminin bir veri tekniği olarak derinlemesine görüşme. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, (13), 101-116.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2011). Identity and agency in emerging adulthood. *Youth & Society*, 43(2), 1-23.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books. *Journal of Pastoral Counseling*, 2 (4), 65-76, DOI: 10.1300/J062v02n04_05.
- Güler, Ç. Y., ve Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work- Related Values*. Beverly Hills, CA. Sage Publications.
- Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L. ve Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of Self Predicts Life Satisfaction through Marital Adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48 (3), 235-249, DOI: 10.1080/01926187.2020.1732248.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, 132, 95-105.
- İmamoğlu E. O. (2003). Individuation and relatedness: not opposing but distinct and complementary. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 129(4), 367-402.
- Kalkan, E., ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 38(1), 174-189. <https://doi.org/10.7822/omuefd.494918>.
- Kerr, M. E., ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W W Norton & Co.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., ve Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress,

- and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 34(4), 495–515. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 39(1), 62–72. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9403-4>.
- Mohammadi, M., Alibakhshi, Z. ve Sedighi, M. (2019). The effect of Self- differentiation Training Based on Bowen Theory on Women's Self- differentiation and Marital Satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7(4), 1914–1921. doi: 10.22038/jmrh.2019.36432.1398.
- Murdock, N. L., ve Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319–335.
- Peleg, O., ve Rahal, A. (2012). Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 719–727.
- Peleg, O., ve Messerschmidt-Grandi, C. (2019). Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International journal of psychology*, 54(6), 816–827. <https://doi.org/10.1002/ijop.12535>.
- Peleg O, Boniel-Nissim M ve Tzischinsky O. (2022). Adolescents at risk of eating disorders: The mediating role of emotional distress in the relationship between differentiation of self and eating disorders. *Front Psychol.* 11; 13:1015405. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.1015405. PMID: 36710825; PMCID: PMC9874111.
- Peleg, O., ve Rahal, A. (2012). Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 719–727.
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M.-F. ve Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor–partner analysis. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 41(3), 293–303. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09493-x>.
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 235–246.
- Xue, Y., Xu, Z. Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., Chiu, H. F. K., Yang, Y. P. ve Xiang, Y. T. (2018). Associations of Differentiation of Self and Adult Attachment in Individuals With Anxiety-Related Disorders. *Perspectives in psychiatric care*, 54(1), 54–63. <https://doi.org/10.1111/ppc.12200>.

B.47

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN ÖZ YETERLİK, ÖZ ŞEFKAT VE ÖZ SAYGIYA ETKİSİ: NÖROBİLİŞSEL TEMELLER VE SONUÇLAR

ARZU ŞAHİN*, KEREM ÇETİNKAYA**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı literatürde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)'nin öz yeterlik, öz şefkat ve öz saygıya olan etkisine ve bu etkinin nörobilişsel sebeplerine yönelik çalışmaların incelenmesidir. Kişinin işlevselliğini ve gelişimini olumsuz etkileyen, devamlı bir dikkatsizlik ve/veya aşırı hareketlilik- dürtüsellikle karakterize bir nöro-gelişimsel bozukluk olan DEHB dikkat eksikliğinin baskın olduğu görünüm ve aşırı hareketlilik- dürtüsellik baskın olduğu görünüm olmak üzere iki ana türü bulunmaktadır; iki kategorideki belirtilerin beraber görülmesi ise bileşik görünüm adıyla tanımlanmaktadır. (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Öz-yeterlik inancı ise var olan becerilerden ziyade bireyin sahip olduğu becerilerle neler başarabileceğine ilişkin inancını temsil etmektedir (Bandura, 1977). DEHB tanısı bireylerin akademik, sosyal ve ailesel gibi çok sayıda alanda sorunlar yaşamasına neden olmakta ve bu bireyler sık sık başarısızlık deneyimlemektedir (Harpin, 2005). Bu durum, DEHB'li bireylerde daha düşük genel öz-yeterlik inancı bulgularını açıklamaktadır (Karadağ ve Güzel, 2020).

Öz saygı, bireyin kendisine yönelik yaptığı öznel bir değerlendirme sonucu oluşur. Bu değerlendirme; kendini kabul etme, yeterlilik hissi ve öz saygı düzeyini yansıtan tutumlarla ifade edilir (Doré, 2017). Çocuk ve ergenlerde öz saygı ile DEHB'in ilişkisi DEHB'li çocuk ve ergenlerin, DEHB tanısı olmayan akranlarına kıyasla genel, akademik ve sosyal özsaygı alanlarında düşüşler olduğuna yönelik bulgular görülmüştür (Betancourt, 2022). Ek olarak Edbom ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada 8 yaşında yüksek DEHB semptomları gösteren çocukların, 13 yaşına geldiklerinde daha düşük özsaygı bildirdiklerini belirtmiştir. Bu bulgu, DEHB semptomlarının uzun vadede özsaygıyı olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Öz saygı ile yetişkin DEHB ilişkisi incelendiğinde DEHB'li yetişkinlerde düşük öz saygı gözlemlendiği görülmüştür (Cook ve ark., 2014; Dooling-Litfin & Rosen, 1997; Pedersen ve ark., 2024).

Öz-şefkat, bireyin zorlayıcı yaşam olayları, başarısızlıklar veya duygusal acılar karşısında kendine karşı yargılayıcı ve eleştirel bir tutum yerine, anlayışlı, nazik ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesidir (Neff, 2003). DEHB ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde Beaton ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna erişilmiştir. Bunun da depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olduğunu görülmüştür. Ek olarak algılanan eleştiri düzeyinin de yüksek olduğu ve bu bulgunun DEHB ve düşük öz-şefkat arasındaki ilişkiyi kısmen açıkladığı belirlenmiştir (Bea-

ton, 2020).

DEHB prefrontal kortekste gözlenen yapısal ve işlevsel farklılıklar, bireyin dikkat süresi, dürtü kontrolü, planlama ve hedefe yönelik davranışlarda belirgin zorluklar yaşamasına yol açmaktadır (Castellanos ve ark., 2002; Willcutt ve ark., 2005). Bu nörobilişsel yetersizlikler, bireyin günlük yaşantısında akademik ve sosyal başarısızlıklara, tekrar eden olumsuz deneyimlere ve çevresel eleştirilere maruz kalmasına neden olmakta (Willcutt ve ark., 2005; Barkley, 1997); bu durum bireyin benlik algısını oluşturan temel yapılar olan öz-şefkat, öz-yeterlik ve öz-saygı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. DEHB’li bireylerde yürütücü işlevlerdeki bozulmaların yol açtığı sürekli başarısızlık ve eleştiri öğrenilmiş güçsüzlük duygusunu pekiştirerek hem öz-yeterlik hem de öz-saygıyı zedelemektedir (Bandura, 1977; Martin ve ark., 2017; Newark ve ark., 2016). Öte yandan, duygusal regülasyon güçlükleri, bireyin kendine karşı anlayışlı bir tutum geliştirmesini engelleyerek öz-şefkat düzeylerini düşürmektedir (Neff, 2003; Shaw ve ark., 2014; Beaton ve ark., 2022).

Anahtar Kelimeler: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Öz Yeterlik, Öz Saygı, Öz Şefkat, Nörobilim

* Psikolog, pskarzusahin@gmail.com,

****Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu Dekanlığı, Eğitim Bilimleri Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, kcetinkaya@dho.edu.tr, ORCID ID:0000-0002-0612-3541.**

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barkley, R. A. (1997). *Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD*. Psychological Bulletin, 121(1), 65–94.
- Beaton, D. (2020). *Perceived criticism and self-compassion in adults with ADHD*. [Unpublished doctoral dissertation]. University database.
- Beaton, D., Selfridge, M., Haggerty, R., & Williamson, P. (2022). *The relationship between ADHD and self-compassion in adults: The mediating role of perceived criticism*. Journal of Attention Disorders, 26(5), 635–644.
- Betancourt, J. (2022). *The impact of ADHD on self-esteem in children and adolescents: A meta-analytic review*. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16(1), 1–13.
- Castellanos, F. X., Sonuga-Barke, E. J., Milham, M. P., & Tannock, R. (2002). *Characterizing cognition in ADHD: Beyond executive dysfunction*. Trends in Cognitive Sciences, 10(3), 117–123.
- Cook, L., Isquith, P. K., & Gioia, G. A. (2014). *Executive function and self-esteem in adults with ADHD*. Journal of Clinical Psychology, 70(6), 497–506.

- Doré, B. P. (2017). *Self-esteem and its psychological implications: A developmental perspective*. Psychological Science Review, 9(1), 55–72.
- Dooling-Litfin, J. K., & Rosen, L. A. (1997). *Self-esteem in college students with a childhood history of ADHD*. Journal of Attention Disorders, 2(3), 191–200.
- Edbom, T., Lichtenstein, P., Granlund, M., & Larsson, J. O. (2006). *Long-term relationships between symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and self-esteem in a longitudinal study of twins: A person-oriented approach*. Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 47(1), 23–32.
- Harpin, V. A. (2005). *The effect of ADHD on the life of an individual, their family, and community from preschool to adult life*. Archives of Disease in Childhood, 90(suppl 1), i2–i7.
- Karadağ, M., & Güzel, H. (2020). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bireylerde öz-yeterlik inancı*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12(2), 213–224.
- Martin, C., Chan, J., & McDougall, R. (2017). *Learned helplessness in children with ADHD: The role of failure and feedback*. Journal of Abnormal Child Psychology, 45(3), 369–381.
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. Self and Identity, 2(3), 223–250.
- Newark, P. E., Elsässer, M., & Stieglitz, R. D. (2016). *Self-esteem, self-efficacy, and resources in adults with ADHD*. Journal of Attention Disorders, 20(4), 279–290.
- Pedersen, R., Sorensen, A. M., & Nielsen, M. (2024). *Adult ADHD and self-esteem: A comparative study*. Scandinavian Journal of Psychology, 65(1), 34–42.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). *Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder*. American Journal of Psychiatry, 171(3), 276–293.
- Willcutt, E. G., Doyle, A. E., Nigg, J. T., Faraone, S. V., & Pennington, B. F. (2005). *Validity of the executive function theory of ADHD: A meta-analytic review*. Biological Psychiatry, 57(11), 1336–1346.

PSİKOTERAPİ EKOLLERİNDE “KABUL” KAVRAMI: TEKNİKLERİN VE YAKLAŞIMLARIN İNCELENMESİ

TUĞCAN SEVİNDİK*, KEREM ÇETİNKAYA **

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, psikoterapi kuramlarının tarihsel gelişimi çerçevesinde çeşitli teknikler üzerinden “kabul” kavramının izini sürmeyi amaçlamaktadır. Kabul, günümüzde çoğunlukla üçüncü dalga terapilerle ilişkilendirilmekte, özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ve Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) gibi yaklaşımlarda doğrudan terapötik hedef olarak kavramsallaştırılmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012; Özyurt, 2021). Ancak bu çalışmada savunulan temel argüman, kabulün yalnızca güncel terapilere özgü olmadığı, psikoterapinin erken dönemlerinde, özellikle klasik ve ikinci dalga yaklaşımlarında da önemli bir bileşen olarak yer aldığıdır (Corey, 2021; Bozkurt, 2019). Bu doğrultuda, birinci, ikinci ve üçüncü dalga kuramlar kapsamında terapötik teknikler sistematik biçimde incelenmiş, bu tekniklerin kabul kavramıyla olan ilişkisi hem kuramsal düzeyde hem de nörobiyolojik perspektiften çok boyutlu olarak ele alınmıştır.

Birinci dalga terapilerinde, psikanalitik terapi serbest çağrışım tekniği ile bireyin zihinsel içeriklerini sansürsüz bir biçimde ifade etmesine olanak tanır. Terapistin yargılayıcı olmayan tutumu, danışanın bastırılmış düşüncelerle yüzleşmesini kolaylaştırarak kabul sürecine zemin hazırlar (Freud, 1920/2019). Birey merkezli terapide “koşulsuz pozitif kabul” ilkesi, bireyin kendini yargılamadan gözlemlemesini sağlayarak kabulün terapötik işlevini yerine getirir (Rogers, 1951/2014). Adler’in teşvik tekniği de danışanın kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlar ve danışanın eksiklikleriyle yüzleşmesine olanak tanır (Adler, 1927/2013). Gestalt terapideki boş sandalye tekniği ve varoluşçu terapilerdeki anlam arayışı, bireyin içsel parçalarını bütünleştirerek yaşamın kaçınılmaz gerçekleriyle yüzleşmesini ve bu gerçekleri kabul etmesini teşvik eder (Perls, 1969/2016; Yalom, 2011). Bu yaklaşımlar, kabulün yalnızca pasif bir kabulleniş değil, aksine aktif bir içsel dönüşüm süreci olduğunu ortaya koymaktadır.

İkinci dalga terapilerinde, bilişsel yeniden yapılandırma (BDT) ve irrasyonel inançların sorgulanması (REBT) gibi teknikler, bireyin işlevsiz düşünce kalıplarını dönüştürmeyi amaçlamakla birlikte, bu süreçlerin başlangıcında düşüncelerin fark edilmesi ve yargılamadan gözlemlenmesi gerekmektedir (Beck, 1979/2021; Ellis, 1962/2020). Bu yönüyle kabul, burada da dönüştürücü bir geçiş alanı olarak işlev görür. Gerçeklik terapisinde ise danışanın kendi seçimleriyle yüzleşmesi ve seçimlerin sonuçlarına dair sorumluluk üstlenmesi, kabul kavramının temelini oluşturur (Glasser, 1998/2019). Danışan, yalnızca düşüncelerini değil, davranışlarının sonuçlarını da sahiplenerek daha bütüncül bir bakış açısı geliştirebilir. Bu bakış açısı, danışanın yaşamındaki değişim ve gelişim süreçlerini daha sürdürülebilir kılar.

Üçüncü dalga terapilerde ise kabul, terapötik sürecin merkezine yerleşmiştir. ACT, danışanın olumsuz düşünce ve duygularla savaşmak yerine, onları fark ederek değer

odaklı bir yaşam sürdürmesini hedefler (Hayes vd., 2012). MBCT ve DBT, anda kalma, duygu düzenleme ve düşünceleri yargılamadan izleme becerileriyle kabulü deneyimsel hale getirir (Linehan, 2014; Kuyken vd., 2010). EMDR terapisi ise travmatik anıların nörobiyolojik düzeyde işlenmesini sağlar ve kabul temelli yaklaşımlar, anterior singulat korteks gibi bölgelerde aktivite artışı sağlayarak duygusal düzenleme, öz farkındalık ve stres yönetimi süreçlerini destekler (Shapiro, 2018; Hölzel vd., 2011). Bu nörobiyolojik süreçler, kabulün sadece bir tutum değil, aynı zamanda beyinde somut değişiklikler yaratan bir süreç olduğunu gösterir.

Sonuç olarak, kabul kavramı psikoterapötik yaklaşımların her aşamasında farklı biçimlerde kendine yer bulmuş, tekniklerin temelinde işleyen derin bir ilke olarak varlığını sürdürmüştür. Klasik yaklaşımlarda örtük, ikinci dalgada bilişsel farkındalıkla bağlantılı, üçüncü dalgada ise doğrudan ve nörobilimsel olarak izlenebilir bir yapıya kavuşmuştur. Kabul, terapötik sürecin vazgeçilmez bir bileşeni olmaya devam etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kabul, Psikoterapi, Kuram, Ekol

***İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğrencisi, pskdan-tugcansevindik@gmail.com,**

****Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu Dekanlığı, Eğitim Bilimleri Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, kctetinkaya@dho.edu.tr, ORCID:0000-0002-0612-3541.**

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2013). *Eğitimde teşvik*. (M. H. Yıldırım, Çev.). Pegem Akademi. (Orijinal eser 1927'de yayımlandı).
- Beck, A. T. (2021). *Bilişsel terapi: Temelleri ve uygulamaları*. (Y. Ç. Kaplan & A. M. Demirtaş, Çev.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal eser 1979'da yayımlandı).
- Bozkurt, A. (2019). *Psikoterapiler ve uygulama teknikleri*. Nobel Yayıncılık.
- Corey, G. (2021). *Psikoterapi teorileri ve uygulamaları* (10. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Ellis, A. (2020). *Rasyonel-emosif davranış terapisi*. (A. K. Yılmaz, Çev.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal eser 1962'de yayımlandı).
- Freud, S. (2019). *Psikanaliz üzerine yazılar*. (H. Ş. Yavuz, Çev.). Varlık Yayıncılık. (Orijinal eser 1920'de yayımlandı).
- Glasser, W. (2019). *Gerçeklik terapisi: Seçim teorisi* (5. baskı). Nobel Yayıncılık. (Orijinal eser 1998'de yayımlandı).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., & Gard, T. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>.
- Kuyken, W., Watkins, E. R., Holden, E., & White, K. (2010). Mindfulness-based cognitive

therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(1), 35-43. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.12.008>.

Linehan, M. M. (2014). *DBT® skills training manual* (2nd ed.). The Guilford Press.

Perls, F. S. (2016). *Gestalt terapi: İnsan olma sanatı*. (S. Yılmaz, Çev.). Varlık Yayıncılık. (Orijinal eser 1969'da yayımlandı).

Rogers, C. R. (2014). *Birey merkezli terapi*. (H. Öztürk, Çev.). Pegem Akademi. (Orijinal eser 1951'de yayımlandı).

Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). The Guilford Press.

Yalom, I. D. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. (M. Erkan, Çev.). Varlık Yayıncılık.

POZİTİF PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN TERAPÖTİK TEKNİKLERLE DANIŞANI GÜÇLENDİRME

BERA NUR ÖZEL*, KEREM ÇETİNKAYA**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, terapötik tekniklerin pozitif psikoloji ilkeleriyle nasıl bütünleştirilebileceğini ve bu çalışmayla danışanların psikolojik sağlamlık, özsaygı, psikolojik esneklik, yaşam doyumu ve diğer olumlu psikolojik kaynakları üzerindeki etkisini tartışmaktır.

Pozitif psikoloji; bireylerin güçlü yönlerini, olumlu duygularını ve yaşam doyumunu ön plana çıkaran bir yaklaşımdır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Terapi teknikleri, genellikle sorun çözme, travma ile baş etme ve içsel çatışmaların işlenmesi üzerine kuruludur. Bu teknikler, uygun şekilde yeniden yapılandırıldığında danışanın gelişimini, öz farkındalığını ve psikolojik dayanıklılığını destekleyebilir. Aşağıda, bazı terapi tekniklerinin pozitif psikoloji perspektifiyle nasıl bütünleştirilebileceğine dair örnekler sunulmuştur: Şema terapi yaklaşımında yeniden ebeveynlik tekniği, bireyin çocukluk döneminde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlarının (güven, sevgi, onay gibi) terapötik ilişki aracılığıyla karşılanmasını hedefler (Young & Klosko, 2013). Örneğin, danışan, terapist eşliğinde geçmişteki travmatik bir sahneye geri döndürülerek zihinsel bir “yeni ebeveyn” figürüyle bu sahneyi yeniden kurgular. Bu, kişinin geçmiş acıyı düzenlemesine ve kendisine daha şefkatli, değerli ve güçlü bir bakış geliştirmesine de olanak sağlar. Gestalt terapideki boş sandalye tekniği, bireyin bastırıldığı duyguları, çözülmemiş sorunlarını ifade etmesine yardım eder (Tagay & Voltan Acar, 2023). Örneğin, danışan, boş sandalyeye babasını oturttuğu bir sahne- de, geçmişte kendisini koruduğu bir anıyı tekrar yaşar. Bu sahne danışanın kendini değerli, sevilen ve güvende hissetmesini sağlar. Bu duygular, özsaygının, güvenin ve olumlu benlik algısının gelişmesine katkıda bulunur. BDT’de kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, danışanın olumsuz otomatik düşüncelerini fark edip bunları daha işlevsel olanlarla değiştirmesini hedefler (Beck, 1976). Örneğin, danışanın “Ben hiçbir şeyi başaramam” düşüncesi yerine, geçmiş başarılarını ve becerilerini hatırlatan alternatif düşünceler geliştirilir. Böylelikle öz-yeterlik, umut ve iyimserlik duygusu artar. Travma terapilerinde kullanılan güvenli yer tekniği, kişinin kendini huzurlu ve güvende hissettiği bir sahneyi zihninde canlandırmasıdır. Pozitif psikoloji açısından bu teknik, olumlu duyguların ve duygusal dayanıklılığın artırılmasında etkilidir (Fredrickson, 2001). Danışanla birlikte geçmişte kendini mutlu, yeterli ya da sevilmiş hissettiği bir anı zihinsel olarak canlandırmak; anın duygusal etkisini arttırmak ve iç kaynaklara güven duymayı desteklemek için kullanılabilir. İfade edici yazma teknikleri, bireyin duygusal deneyimlerini yazılı olarak ifade etmesine olanak tanır (Pennebaker & Chung, 2011). Danışanın geçmişte zorluklarla nasıl baş ettiğine dair bir hikaye yazması anlam, öz farkındalık ve minnettarlık gelişimini destekler. Rol değişimi, danışanın bir başkasının perspektifinden olayları görmesini sağlar. Bu teknik, empati, affetme ve sosyal bağlılık gibi pozitif psikoloji öğeleriyle derinleştirilebilir

(Turner, 2002). Çözüm odaklı terapide danışanın hayalini kurduğu olumlu geleceği betimlemesi, bireyin umut, amaç ve öz-yeterlik duygularını tetikler (de Shazer et al., 2007). Pozitif psikoloji perspektifinden bu teknik, geleceğe yönelik iyimserlik ve yaşam doyumunun yapılandırılması açısından büyük önem taşır. Mindfulness, bireyin anda kalmasını, duygularını yargılamadan fark etmesini sağlar (Kabat-Zinn, 2003). Pozitif psikoloji ile ele alındığında, mindfulness uygulamaları bireyin öz şefkatini artırır ve psikolojik esnekliğini geliştirir.

Tartışma ve Sonuç: Terapötik teknikler pozitif psikoloji ilkeleriyle beraber kullanıldığında, yalnızca psikolojik sorunlarını azaltmakla kalmayıp, bireyin iyilik halini, olumlu benlik algısını, yaşam doyumunu, özyeterlik ve anlam duygusunu artırabilir. Pozitif psikolojiyle entegrasyon, terapinin hedefini “sadece iyileşme” yerine “gelişme ve güçlenme”ye yönlendirmektedir. Bu yaklaşım, danışanın potansiyelini fark etmesine, bu potansiyeli işlevsel hale getirmesine, güçlü yönlerini kullanmasına ve daha tatmin edici bir yaşam sürmesine katkı sağlayarak terapi sürecine yeni bir derinlik kazandırabilir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık, Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu, Öz Şefkat, Öz Farkındalık

***Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü ve Psikoloji Bölümü, Çift Anadal Programı, 4.Sınıf Öğrencisi, beranurozel@hotmail.com.**

****Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu Dekanlığı, Eğitim Bilimleri Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, kctetinkaya@dho.edu.tr, ORCID:0000-0002-0612-3541.**

KAYNAKÇA

- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. Haworth Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Tagay, Ö., & Voltan Acar, N. (2023). Gestalt terapi. İçinde Z. Karataş & Y. Yavuzer (Ed.), Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar (4. bs., ss. 205–230). Pegem Akademi.
- Turner, S.(2002). Facing Jerusalem: Reflections on doubling. *ANZPA Journal*, 11, 14–22. https://aanzpa.org/wp-content/uploads/ANZPA_Psychodrama_Jrnl_11.pdf#page=87.
- Young, J.E., & Klosko, J. S. (2013). Schema therapy. In R. J. DeRubeis & D. R. Strunk (Eds.), *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy* (pp. 637–662). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118468197.ch30>.

ÖZGÜR İRADE ANLAYIŞI VE DEPRESYON EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

ALP TÜRK ÖKSÜZ*, EBRU PEHLİVAN SARI**

ÖZET

Amaç: Özgür irade, bireyin davranışlarını ve eylemlerini istek ve hedeflerine göre belirleme ve kontrol etme gücünü ifade etmektedir. Depresyon ise bireyin, günlük yaşamını ve ilişkilerini yoğun bir şekilde etkileyen derin bir melankoli, umutsuzluk ve karamsarlık gibi duygular yaşadığı ruhsal bir durumdur. Araştırmanın temel amacı özgür irade ile depresyon eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Üniversite öğrencilerinin özgür irade algıları ile depresyon düzeyleri arasındaki bağlantılar, cinsiyet, yaş ve çalışma durumu gibi demografik faktörler açısından değerlendirilmiştir. Bu çalışmada değişkenler arasındaki değişimler incelenmesi nedeniyle araştırmanın modeli nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modelinde, iki veya ikiden fazla değişken arasındaki değişimin incelenmektedir (Karasar, 2008). Çalışma, özgür irade ve depresyon arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamaya yönelik literatüre katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Yöntem: Çalışmaya, önlisans, lisans ve lisansüstü eğitime devam eden toplam 316 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcıların %81.3'ü kadın, %18.7'si ise erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %82'si 18-24 yaş aralığında, %16.1'i 25-34 yaş aralığında ve %1.9'u ise 35-44 yaş aralığındadır. Ayrıca, katılımcıların %82.9'u herhangi bir işte çalışmadığını, %17.1'i ise çalıştığını belirtmiştir. Veri toplama aracı olarak, Paulhus ve Carey (2011) tarafından geliştirilen ve Alper ve Sümer (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Özgür İrade ve Belirlenimcilik Ölçeği (FAD-Plus) ile Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Özgür İrade ve Belirlenimcilik Ölçeği, kadercer belirlenimcilik, bilimsel belirlenimcilik, özgür irade ve rastgelelik olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Beck Depresyon Envanteri ise depresyonun fiziksel, duygusal ve bilişsel belirtilerini değerlendirmektedir. Verilerin analizi için SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis H testi ve Spearman's Korelasyon Analizi gibi non-parametrik yöntemler uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir.

Bulgular: Çalışmanın bulguları, özgür irade ve depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Kadınlar, kadercer belirlenimcilik ve rastgelelik boyutlarında anlamlı derecede yüksek puan alırken, erkekler bilimsel belirlenimcilik ve özgür irade boyutlarında anlamlı derecede yüksek puan almıştır. Bu bulgu, kadınların kaderciliğe daha fazla eğilimli olduğunu, erkeklerin ise özgür irade ve bilimsel belirlenimcilik algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir. Yaş grupları açısından, 18-24 ve 35-44 yaş aralığındaki öğrencilerin özgür irade düzeyleri, 25-34 yaş aralığındakilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, genç yetişkinlerin özgür irade algılarının daha

güçlü olduğunu, ancak orta yaş grubunda bu algının zayıfladığını düşündürmektedir. Çalışma durumuna göre özgür irade ve belirlenimcilik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Depresyon düzeyleri açısından, katılımcılar genellikle hafif düzeyde depresyon sergilemiştir. Kadınlarda depresyon düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ayrıca, 18-24 yaş arasındaki katılımcılarda depresyon düzeyleri en yüksek, 35-44 yaş arasındakilerde ise en düşük seviyede bulunmuştur. Çalışmayan katılımcılar, çalışanlara kıyasla daha yüksek depresyon seviyeleri bildirmiştir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Özgür irade ve depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, rastgelelik ve genel özgür irade düzeyleri ile depresyon arasında pozitif ancak çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, özgür irade algılarının depresyon üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma, özgür irade, belirlenimcilik ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyerek, özellikle üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve özgür irade algıları üzerinde önemli bulgular sunmuştur. Elde edilen sonuçlar, cinsiyet, yaş ve çalışma durumu gibi faktörlerin özgür irade ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkileri daha derinlemesine inceleyerek, bireylerin psikolojik sağlığını desteklemeye yönelik kişiselleştirilmiş stratejiler geliştirebilir. Özellikle, cinsiyete özgü ruh sağlığı programları, orta yaş grubuna yönelik destek programları ve genç yetişkinler için hedefe yönelik destek sistemleri önerilmektedir. Ayrıca, rastgelelik, kadercilik ve özgür irade algılarını depresyonla birlikte ele alan bütüncül yaklaşımlar, bireylerin kontrol ve belirsizlik duygularının üstesinden gelmelerine yardımcı olur. Bu çalışma, özgür irade ve depresyon arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik önemli bir adım olmakla birlikte, daha geniş ve çeşitli örneklemelerle yapılacak boylamsal araştırmalar, bu ilişkilerin zaman içinde nasıl değiştiğini daha iyi anlamamıza yardımcı olur.

Anahtar Kelimeler: Özgür İrade, Belirlenimcilik, Depresyon

***Artvin Çoruh Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi, Öğretim Görevlisi, alpturkoksuz@artvin.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1503-4401.**

****Haliç Üniversitesi, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, Felsefe Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, ebrupehlivan@windowslive.com, ORCID ID: 0000-0002-9949-6944.**

KAYNAKÇA

- Alper, S., & Sümer, N. (2017). Özgür irade ve belirlenimcilik ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması ve psikometrik özellikleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 26-35.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.
- Karasar, N. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Paulhus, DL ve Carey, JM (2011). FAD-Plus: Özgür irade ve ilgili yapılarla ilişkin sıradan inançların ölçülmesi. *Kişilik değerlendirmesi dergisi*, 93 (1), 96-104.

B.51

ÇALIŞMA HAYATINDA ANALIK BABALIK PSİKODRAMA GRUBUNUN AŞAMALARINDA DANIŞAN DENEYİMLERİ

NİLÜFER UYAR*, ELİF GÜLÇİN ÇELİK ATEŞ**, EBRU GÜÇ***

ÖZET

Amaç: Psikodramanın ruh sağlığı alanındaki etkililiğine dair kanıtlar dikkate değerdir (López-González ve ark., 2021; Orkibi ve Feniger-Schaal, 2019; Wang ve ark., 2024; Ulusoy ve ark, 2023; Şarлак and Öztürk, 2021). Etkililik çalışmalarında psikodramaya katılan üyenin bireysel süreçlerine odaklanan vaka çalışmalarına yaygınlıkla rastlanılmaktadır (Doğan, 2012; Giacomucci, 2020; Testoni ve ark., 2018; Li ve ark., 2015; Usluoğlu, 2023; Uyar vd., 2022). Bununla birlikte psikodrama grup sürecini inceleyen araştırmalar daha sınırlı sayıdadır ve bu alanın ihmal edildiği belirtilmektedir (Yehoshua ve Chung, 2013). Bu araştırmada çalışma hayatında analık-babalık (ÇHAB) psikodrama grubuna katılan üyelerin grubun süreciyle ilgili kişisel deneyim ve algılarının detaylı bir şekilde incelenmesi ve grup sürecinin katılımcı bakış açısıyla değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmada psikodrama grubuna katılan üyelerin deneyimlerini detaylı bir şekilde incelemek amaçlandığından fenomenolojik desen tercih edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Şubat-Nisan 2024 tarih aralığında ÇHAB Psikodrama grubuna katılan; grubu tamamlayan ya da erken bırakan tüm grup üyeleri oluşturmaktadır. Grup üyeleri, 0-6 yaş yaş grubu çocuğu olan üniversite personeldir. Grup süreci 11 gönüllü üyenin katılımı ile başlamış, birinci ve ikinci araştırmacının yöneticilikleri ile 12 haftada tamamlanmıştır. Araştırmanın veri toplama aracı araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formudur. Bu formda grubun başlangıç, geçiş-eylem ve sonlandırma aşamalarındaki üye farkındalık ve yaşantıları ile üyelerin gruba dönük bugünkü öznel algılarının belirlenmesine dönük sorular yer almaktadır. Grubu tamamlayan ve erken bırakan katılımcılara dönük iki farklı görüşme form hazırlanmıştır. Etik izin alındıktan sonra grup üyelerine ulaşılarak araştırmanın amacından bahsedilmiş ve onamları alındıktan sonra grup sürecinde yer almamış olan üçüncü araştırmacı tarafından çevrimiçi ortamda 30-35 dakikalık görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bir görüşme tamamlanıp bu görüşme deşifre edildikten sonra bir diğer görüşme gerçekleştirilmiş ve tüm görüşmeler tamamlandıktan sonra veri analizi sürecine geçilmiştir. Araştırmada kategoriler ve kodların tümevarımsal bir sistemini içeren nitel veri analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda başlangıç oturumları, ilerleyen oturumlar, son oturumlar ve izleme aşamalarına ait toplam 12 kategoriye ulaşılmıştır. Gruba gelirken duygular, bilinmeyenle tanışma- ben ile karşılaşma ve farklılaşan beklentiler başlangıç oturumlarına; gruptaki duygular, direnç ve öğrenme yaşantıları ilerleyen oturumlara; gruptan ayrılırken duygular, veda ve ben'deki grup: yakınlık-bağ son oturumlara; bugünkü duygular, bende kalan psikodrama, bugüne kalan yakınlık-bağ izleme aşamasına ait temalardır. Grup aşamalarında duyguların değiştiği, ilerleyen oturumlarda

direnç görülmele birlikte üyeler arasında yakınlık ve bağın oluştuğu, bu yakınlık ve bağın grup tamamlandıktan sonra da devam ettiği, üyelerin genelinde psikodrama ile ilgili olumlu bir izlenimin olduğu ortaya konmuştur. Araştırma sonucunda aynı zamanda üye kazanımları ile üye ayrılışlarının üyeler arasında nasıl karşılandığına dair nitel bulgulara da ulaşılmıştır. Katılımcıların önemli bir kısmı iletişim ve sınırlar alanında edindikleri beceriler ile duygular, bireysel ve gruptaki benlik ve ihtiyaçlara dönük farkındalıklarına yer vermiş ve farklı beklentilerle gruba gelmelerine rağmen gruptan gördükleri yarara dikkat çekmiştir. Ayrıca, psikodrama grubunun teması ve işleyiş şeklinin erken bırakma nedeni olduğu devam eden üyelerin ise üye ayrılışlarını genel olarak olumlu karşıladığı görülmüştür

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular psikodramanın çalışan ebeveynlerin bireysel ve ilişkisel alanda gelişimlerine katkı sunduğuna, grup aşamalarıyla birlikte üyeler arası yakınlık ve bağın oluştuğuna ve bu bağın grup sonrasında da devam edebildiğine, erken bırakmanın grup için bir risk olmayıp çekirdek bir grubun oluşmasına imkân sağlayabildiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikodrama, Grup Süreçleri, Nitel Araştırma

***Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Dr. Öğretim Üyesi, niluferuyar@anadolu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4794-0513.**

****Kafkas Üniversitesi, Dede Korkut Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Araştırma Görevlisi Dr., elfglcn.celik@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8843-6292.**

*****Atatürk Üniversitesi, Eğitim fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi, ebru_guc21@ogr.atauni.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7396-9566.**

KAYNAKÇA

- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. Psikoloji dergisi, 7(23), 3-13.
- Daemi F and Vasegh Rahimparvar SF (2018) The effects of Psychodrama on the health of adolescent girls: A systematic review. Journal of Client-Centred Nursing Care, 4(1), 13–20.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı Duygusal İlişkiler Geliştirmede Psikodramanın Rolü: Bir Olgu Sunumu. Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4(37).
- Giacomucci S., (2020) Addiction, traumatic loss, and guilt: A case study resolving grief through psychodrama and sociometric connections. The Arts in Psychotherapy, 67, 101627.
- Li, J., Wang, D., Guo, Z., & Li, K. (2015). Using psychodrama to relieve social barriers in an autistic child: A case study and literature review. International journal of nursing sciences, 2(4), 402-407.
- López-González MA, Morales-Landazábal P and Topa G (2021) Psychodrama group therapy

- for social issues: a systematic review of controlled clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4442.
- Orkibi, H. and Feniger-Schaal, R. (2019) Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PloS one* 14(2), e0212575.
- Testoni, I., Cecchini, C., Zulian, M., Guglielmin, M. S., Ronconi, L., Kirk, K., ... & Cruz, A. S. (2018). Psychodrama in therapeutic communities for drug addiction: A study of four cases investigated using idiographic change process analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 10-20.
- Usluoğlu F. (2023) The effects of psychodrama on relationship between the self and others: a case study. *Current Psychology*, 42(35), 30863–30877.
- Uyar, N., Şimşek, B., & Güç, E. (2022). Studying the Academic Procrastination Theme with Psychodrama: A Case Report. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 11(2), 384-395.
- Wang, Q., Ding, F., Chen, D., Zhang, X., Shen, K., Fan, Y., & Li, L. (2020). Intervention effect of psychodrama on depression and anxiety: A meta-analysis based on Chinese samples. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101661.
- Yehoshua, S. F. C., & Chung, S. (2013). A review of psychodrama and group process. *International Journal of Social Work and Human Services Practice*, 1(2), 105-114.

B.52

BORDERLINE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE ŞEMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE MUTLU ÇOCUK MODUNUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

DAMLA MERAL*, TUĞBA ÇAPAR TAŞKESEN**,
YASEMİN KAHYA***

ÖZET

Amaç: Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) için etkililiği kanıtlanmış şema terapisinin genel amacı, sağlıklı modları güçlendirmek, uyumsuz modların ve altta yatan erken dönem uyumsuz şemaların (EDUŞ) şiddetini ve sıklığını azaltmaktır (Bach ve Farrell, 2018; Bach ve Lobbetael, 2019). Güçlendirilmesi hedeflenen modlardan biri olan Mutlu Çocuk modu, aktive olduğunda bireyler mutlu, anlaşılabilir, umutlu, iyimser ve güvende hissetmekte; sevilme, kabul görme ve spontan olma gibi pozitif ve olumlu deneyimler yaşamaktadır (Fassbinder ve ark., 2015; Soygüt ve ark., 2019). Belirgin bir yoksunluk veya şema tetiklenmesi söz konusu olmadığında Mutlu Çocuk modu gelişme fırsatı bulabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Rafaeli ve ark., 2010). BKB'nin özellikle sağlıklı modların zayıflığı (Arntz ve Van Genderen, 2020; Young ve ark., 2003) ve tüm EDUŞ alanlarındaki şemalar (Bach ve Farrell, 2018; Frias ve ark., 2018; Esmaelian ve ark., 2019) ile karakterize bir kişilik örüntüsü olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışmada Mutlu Çocuk modunun BKB özellikleri ile EDUŞ alanları arasındaki ilişkide aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma 18-62 yaş aralığında bulunan 107'si erkek (%19,7) 437'si kadın (%80,3) olan 544 gönüllü katılımcı ile klinik olmayan örnekleme yürütülmüştür. Araştırmada Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, Şema Mod Envanteri (Versiyon-3) ve Borderline Kişilik Envanteri (BKE) çevrim-içi bir platformda uygulanmıştır. Veri analizi SPSS ile yürütülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Process Macro (Model 4) ile basit aracılık ilişkisi sınanmıştır (Hayes, 2013). Ek olarak BKE'ye göre hesaplanan kesme puanları sonucuna göre BKB risk grubu ve risksiz grup olmak üzere gruplar oluşturulmuş, grupların beş EDUŞ alanına göre farklılaşp farklılaşmadığı MANOVA ile sınanmıştır.

Bulgular: Korelasyon bulgularına göre, EDUŞ düzeyleri arttıkça BKB düzeyi artmış ($r = .700$) ve Mutlu Çocuk modu düzeyi arttıkça BKB düzeyi düşmüştür ($r = -.505$). Aracılık ilişkisi bulgularına göre, EDUŞ alanları ile BKB özellikleri arasındaki ilişkide Mutlu Çocuk modunun aracı rolünün anlamlı olduğu bulunmuştur (dolaylı etki=.0102, SH=.0041, %95 GA [.0024, .0186]). Buna göre, EDUŞ düzeyleri arttıkça Mutlu Çocuk modu puanları azalmakta ve BKB düzeyi artmaktadır. Ayrıca BKB risksiz grubun, riskli gruba kıyasla bütün şema alanlarından daha düşük (Wilks' Lambda= 0.62, $F(5, 538) = 65.77$, $p < .001$, $\eta^2 = .37$) ancak Mutlu Çocuk modundan daha yüksek puan aldığı ($t(542) = -11.151$, $p < .001$) bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Mevcut çalışma, BKB özellikleri gösteren bireylerde şema

alanlarıyla ilgili zorlukların yaygın olabileceğini ve beraberinde Mutlu Çocuk modu gibi adaptif modların deneyimlenmesinin sınırlı olabileceğini önermektedir. Bulgular literatür ile tutarlıdır (Arntz ve Van Genderen, 2009; Bach ve Farrell, 2018; Young ve ark., 2003). Şema Terapi perspektifinden Mutlu Çocuk modu, iyilik halini destekleyen psikolojik bir kaynaktır (Fassbinder ve ark., 2015; Soygüt ve ark., 2019). Pozitif psikoloji perspektifinden ise bu mod, bireylerin olumsuz yaşam olaylarına karşı gösterdiği esneklik ve uyum kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilebilir (Masten, 2001; Luthar ve ark., 2000). Olumlu duyguların ve psikolojik iyi oluşun psikolojik dayanıklılığını artırarak, zorlayıcı yaşantılar karşısında psikopatoloji geliştirme riskini azalttığı bilinmektedir (Fredrickson, 2001; Ryff ve Singer, 2003). Bu bağlamda, Mutlu Çocuk modunun güçlendirilmesi, bireylerin şema tetiklenmelerine karşı daha dirençli hale gelmelerine ve psikolojik dayanıklılıklarının artmasına katkıda bulunarak BKB geliştirme riskini azaltmada koruyucu bir faktör olarak işlev görebilir.

Anahtar Kelimeler: Borderline, Mutlu Çocuk Modu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

***Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, damlaakaydin@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3219-1414.**

****Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji, Dr. Öğr. Üyesi, tugba.capar@asbu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-2980-5956.**

*****Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji, Doç. Dr., yasemin.kahya@asbu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-3034-0527.**

KAYNAKÇA

- Yehoshua, S. F. C., & Chung, S. (2013). A review of psychodrama and group process. *International Journal of Social Work and Human Services Practice*, 1(2), 105-114.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017a). *Schema therapy in practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*. John Wiley & Sons.
- Arntz, A., & Van Genderen, H. (2020). *Schema therapy for borderline personality disorder*. John Wiley & Sons.
- Bach, B., & Farrell, J. M. (2018). Schemas and modes in borderline personality disorder: The mistrustful, shameful, angry, impulsive, and unhappy child. *Psychiatry Research*, 259, 323-329.
- Bach, B., & Lobbstaël, J. (2019). Elucidating DSM-5 and ICD-11 diagnostic features of borderline personality disorder using schemas and modes. *Psychopathology*, 51(6), 400-407.
- Esmailian, N., Dehghani, M., Koster, E. H. W., & Hoorelbeke, K. (2019). Early maladaptive schemas and borderline personality disorder features in a nonclinical sample: A network analysis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(3), 388-398. <https://doi.org/10.1002/cpp.2360>

- Fassbinder, E., Hauer, A., Schaich, A., Schweiger, U., Jacob, G. A., & Arntz, A. (2015). Integration of e-health tools into face-to-face psychotherapy for borderline personality disorder: a chance to close the gap between demand and supply?. *Journal of clinical psychology*, 71(8), 764-777.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Frías, Á., Navarro, S., Palma, C., Farriols, N., Aliaga, F., Salvador, A., Aluco, E., Martínez, B., & Solves, L. (2017). Early maladaptive schemas associated with dimensional and categorical psychopathology in patients with borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2123>.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). Schema therapy. In Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9780203841709>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.
- Soygüt, G., Gülüm, İ. V. Tuncer, E., Lobbestael, J., & Bernstein, D. (2019). Şema Mod Envanteri-Versiyon-3. Yayına hazır çalışma. www.sematerapienstitusu.com.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

B.53

HİSTRİONİK, NARSİSİSTİK VE BORDERLINE KİŞİLİK ÖRÜNTÜLERİ İLE AYRILMA ANKSİYETESİ VE SALDIRGANLIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

TOLGAHAN YÜRÜMEZ*, VOLKAN DEMİR**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, histrionik, narsisistik ve borderline kişilik örüntüleri ile ayrılma kaygısı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu kapsamda, söz konusu kişilik yapılarının bireylerin duygusal regülasyon süreçleri ve dışavurumcu davranış biçimleriyle olan etkileşimlerini çok boyutlu bir yaklaşımla değerlendirmek hedeflenmektedir. Araştırma, kişilik örüntüleriyle ayrılma kaygısı ve saldırganlık arasındaki korelatif bağları ortaya koyarak, hem psikolojik kuramların derinleşmesine katkı sağlamayı hem de klinik uygulamalar açısından tanı, değerlendirme ve müdahale süreçlerine yönelik özgül veriler sunmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu araştırma, histrionik, narsisistik ve borderline kişilik örüntüleri ile ayrılma kaygısı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve İstanbul’da yaşayan, 18–30 yaş aralığındaki 165 kadın (%36,5) ve 287 erkek (%63,5) olmak üzere toplam 452 gönüllü bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara çevrim içi ortamda Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş, ardından Sosyodemografik Veri Formu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği (YAAÖ), Buss-Perry Salırganlık Ölçeği (BPSÖ) ve Coolidge Eksen II Envanteri Plus (CATI+) uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20.0 yazılımı kullanılmış; tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra gruplar arası farklar için bağımsız gruplarda t-testi, eğitim durumuna göre farklar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey testi, değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel yorumlarda anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu’ndan alınan 20.11.2023 tarihli ve 2023-09 sayılı onay doğrultusunda yürütülmüştür.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve saldırganlık düzeylerinin cinsiyete ve medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$). Öte yandan, borderline ve narsisistik kişilik örüntüsü düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve bekar bireylerin bu örüntülerde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ($p<.05$). Eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmalarda, borderline ve narsisistik kişilik örüntüleri, ayrılma anksiyetesi ve saldırganlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı; özellikle ortaokul mezunlarının bu değişkenlerde daha yüksek düzeylere sahip olduğu görülmüştür ($p<.05$). Korelasyon analizleri sonucunda, borderline kişilik örüntüsü ile ayrılma anksiyetesi (%42,8), saldırganlık (%40,8) ve düşmanlık (%77) düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler belirlenmiştir. Histrionik kişilik örüntüsü ile düşmanlık (%42,6) arasında pozitif, sözel saldırganlık ile ise düşük düzeyde negatif ilişki (%–9,7) bu-

lunmuştur. Narsisistik kişilik örüntüsünün ise özellikle saldırganlık (%38), fiziksel saldırganlık (%32,1) ve düşmanlık (%55) düzeyleriyle anlamlı pozitif ilişkiler içinde olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Bu araştırma, histrionik, narsisistik ve borderline kişilik örüntülerinin ayrılma anksiyetesi ve saldırganlık düzeyleriyle olan ilişkilerini çok boyutlu bir çerçevede incelemiş ve önemli bulgular elde etmiştir. Cinsiyet ve medeni duruma göre ayrılma anksiyetesi ve saldırganlık düzeylerinde anlamlı farklılık gözlenmemiş olsa da borderline ve narsisistik kişilik örüntülerinin medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve bekar bireylerde bu örüntülerin daha yoğun görüldüğü saptanmıştır. Eğitim düzeyine göre ise özellikle ortaokul mezunlarının ayrılma kaygısı, saldırganlık ve kişilik örüntüleri açısından daha yüksek risk taşıdığı ortaya konmuştur. Korelasyon analizleri, borderline kişilik örüntüsünün hem ayrılma anksiyetesi hem de saldırganlığın özellikle düşmanlık boyutuyla güçlü bir ilişki içinde olduğunu; narsisistik örüntünün saldırganlık alt boyutlarıyla, histrionik örüntünün ise özellikle düşmanlıkla pozitif, sözel saldırganlıkla ise zayıf negatif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, kişilik örüntülerinin bireyin duygusal regülasyon sorunları ve dışavurumcu davranışlarıyla nasıl iç içe geçtiğini göstermekte; klinik uygulamalarda kişilik yapılanmaları göz önünde bulundurularak ayrılma anksiyetesi ve saldırganlıkla baş etme stratejilerinin bütüncül şekilde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle borderline yapıdaki bireylerde saldırganlığın düşmanlık yönüyle belirginleşmesi, bu örüntüdeki bireylerin içsel çatışmalarının dışa yansımalarıyla ilişkili olabilir. Bu doğrultuda çalışma hem kişilik kuramlarının zenginleştirilmesi hem de ruh sağlığı alanında önleyici ve yapılandırıcı müdahalelerin geliştirilmesine katkı sunmaktadır

Anahtar Kelimeler: Kişilik Örüntüleri, Saldırganlık, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi

***Bağımsız Araştırmacı, Klinik Psikolog. tolgahanyrmz@hotmail.com, ORCID ID:0009-0001-4098-8143.**

****İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi. vdemir@gelisim.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8148-8647.**

KAYNAKÇA

- Balkaya F, Şahin N.H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3):192-202.
- Bilge, Y., Berk, Ö. S., & Bilge, Y. (2015). Coolidge Eksen II Envanteri Plus' ta (CATI+) yer alan Eksen I alt ölçeklerinin Türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(2), 47-69.
- Diriöz, M. (2010). Ayrılma Anksiyetesi İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri'nin Geçerlik ve Güvenirliği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Madran, H. A. D. (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(2), 1-6.

ERGENLERDE DEPRESYON TEDAVİSİNDE ANTİDEPRESAN KULLANIMININ KOGNİTİF VE METAKOGNİTİF DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ

ALİCAN GÜLER*, YAVUZ MERAL**

ÖZET

Amaç: Üstbilişsel terapi Adrian Wells tarafından geliştirilmiştir (Wells, 2009). Antidepresanların nörokimyasal etkisi açıklanabilse de (Cipriani, 2018), üstbilişsel inançlara etkisini inceleyen literatür kısıtlıdır (Besiroglu, 2011; Fox, 2023; Kheirabadi, 2020). Yaptığımız literatür taramasında çocuk ve ergen popülasyonda antidepresanların üstbilişsel süreçlere etkisini inceleyen çalışma bulunamamıştır. Bu çalışmanın amacı Major Depresif Bozukluk tanısıyla poliklinikte antidepresan tedavisi başlanan hastaların tedavi yanıtı ile hastaların ara inanç ve üstbilişsel inanç düzeylerinin ilişkisini analiz etmektir.

Yöntem: Bu araştırma, 15.10.2023-15.10.2024 tarihleri arasında Göztepe Prof. Dr. Süleyman Yalçın Şehir Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği'ne başvurarak poliklinikte Major Depresif Bozukluk tanısıyla antidepresan tedavisi başlanan 12-18 yaş arasında 51 hasta ile 12 haftalık izlem çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara tedavinin başlangıcında ve üç aylık takip sonunda Okul Çağı Çocukları için Duygudurum Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi – Şimdi ve Yaşam Boyu Versiyonu-DSM-5-Türkçe Uyarlaması (ÇDŞG-ŞY-DSM-5-T) ile tanısallık değerlendirme yapılmıştır. Katılımcılara tedavi başlangıcında ve üç ay boyunca aylık olarak Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ), Çocukta Anksiyete Depresyon Ölçeği-Yenilenmiş-Çocuk Formu (ÇADÖ-Y), Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE), Çocuklarda (8-14 Yaş) Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (ÇFOTÖ), Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği (ÇODÖ), Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu (RTÖ-KF) doldurtulmuştur.

Bulgular: Başlangıç ÜBÖ-ÇE toplam puanı, başlangıç depresyon ölçek puanı, cinsiyet, geçirilmiş depresyon öyküsü varlığı, kaygı bozukluğu eş tanısı varlığının bağımsız değişken; üç aylık tedavi sonrası depresyon ölçek puanlarının bağımlı değişken olduğu regresyon analizlerinde, ÜBÖ-ÇE toplam puanı her iki depresyon ölçeği için dirençle ilişkili anlamlı sonuç vermiş olup (ÇADÖ-Y Depresyon için $B=0,254$, $p=0,012$; ÇDÖ için $B=0,318$, $p=0,029$), denklemin tedavi sonrası depresyon ölçek puanı varyansını açıklama gücüne belirgin katkı sağlamıştır (ÇADÖ-Y için $\Delta R^2=0,0733$; ÇDÖ $\Delta R^2=0,0592$). Olumlu Üst Endişeler ve ÜBÖ-ÇE toplam puanlarının başlangıç değerleri, depresyon ölçeklerinin tedavi sonu değişim yüzdesiyle negatif yönde anlamlı korelasyon göstermiştir. Olumlu Üst Endişeler ölçeği, tedavi öncesinde depresyon ölçekleriyle korelasyon göstermeyen tek ölçek olmuştur. Üç aylık tedavi sonrası tüm ölçeklerde anlamlı düşüş görülürken, Olumlu Üst Endişeler puanında anlamlı değişim görülmemiştir. Üç aylık takipte, aylık verileri içeren bireysel sabit etkili panel data analizinde, bağımsız değişken olarak üstbiliş alt ölçekleri ve ÇFOTÖ alındığında; Olumsuz Üst Endişeler puanı her iki depresyon ölçeği için de denklemde en

belirgin sonucu veren değişken olmuştur (ÇADÖ-Y için $B=0,784$ $p<,001$; ÇDÖ için $B=0,791$ $p=0,001$).

Tartışma ve Sonuç: Çalışmadaki bulgular ergenlerde depresyonun antidepresanla tedavisinde, başlangıç toplam metakognisyon puanının önemli bir direnç faktörü olduğunu öne sürmüştür. Olumsuz üstbilişsel inançlardaki azalma tedavi yanıtını açıklayabilirken; olumlu üstbilişsel inançlar antidepresan tedavisiyle anlamlı değişim göstermemiş ve tedavi direnciyle ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular klinik olmayan örnekleme (Hjemdal, 2013) ve depresyon tanılı örnekleme (Holdhus, 2021) üstbiliş toplam puanının depresif semptomları öngörebildiğini gösteren; olumlu üstbilişsel inançların depresif semptomları (Weber, 2013) ve diğer klinik semptomları (Meiser-Stedman, 2007) öngörebildiğini gösteren; olumsuz üstbilişsel inanç düzeylerinin depresyon semptomlarına eşlik ettiğini gösteren (Schultz, 2023) literatür bilgisiyle uyumludur.

Anahtar Kelimeler: Üstbilişsel Terapi, Bilişsel Terapi, Metakognisyon, Depresyon

***Viranşehir Devlet Hastanesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, Uzm. Dr., alicanguler451@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-1169-3334.**

****Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Dr. Öğr. Üyesi, dryavuzmeral@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-4767-6126.**

KAYNAKÇA

- Besiroglu L, Çetinkaya N, Selvi Y, Atli A. Effects of selective serotonin reuptake inhibitors on thought-action fusion, metacognitions, and thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive psychiatry*. 2011;52(5):556-61.
- Cipriani A, Furukawa TA, Salanti G, Chaimani A, Atkinson LZ, Ogawa Y, et al. Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet*. 2018;391(10128):1357-66.
- Fox CA, Lee CT, Hanlon AK, Seow TXF, Lynch K, Harty S, et al. An observational treatment study of metacognition in anxious-depression. *eLife*. 2023;12:RP87193.
- Hjemdal O, Stiles T, Wells A. Automatic thoughts and meta-cognition as predictors of depressive or anxious symptoms: a prospective study of two trajectories. *Scand J Psychol*. 2013;54(2):59-65.
- Holdhus L. The role of metacognitions and dysfunctional attitudes in metacognitive therapy for depression 2021.
- Kheirabadi GR, Yousefian Z, Zargar F, Bahrami M, Maracy MR. Citalopram and metacognitive therapy for depressive symptoms and cognitive emotion regulation in patients with major depressive disorder: a randomized controlled trial. *Journal of education and health promotion*. 2020;9(1):6.
- Meiser-Stedman R, Dalgleish T, Smith P, Yule W, Glucksman E. Diagnostic, demographic, memory quality, and cognitive variables associated with acute stress disorder in

- children and adolescents. *J Abnorm Psychol.* 2007;116(1):65-79.
- Schultz K, Kannis-Dymand L, Jamieson D, McLoughlin LT, Loughnan S, Allen A, et al. Examining the Longitudinal Relationship Between Metacognitive Beliefs and Psychological Distress in an Adolescent Population: A Preliminary Analysis. *Child Psychiatry Hum Dev.* 2023.
- Weber F, Exner C. Metacognitive beliefs and rumination: A longitudinal study. *Cognitive therapy and research.* 2013;37:1257-61.
- Wells, Adrian. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. In *Anxiety, Stress & Coping* (Vol. 22). <https://doi.org/10.1080/10615800902833770>.

B.55

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE CİNSİYETİN ROLÜ*

ZİLAN YERGÜL**, DAMLA YALÇIN***, MELİS ÇAL****,
ESLEM NUR KARAŞAHİN*****, ZELİHA KIZILBAĞLI*****,
HATİCE ÇİÇEK***** , HATİCE ERASLAN BOZ*****

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, cinsiyet farklılıklarına göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzı ve erteleme davranışını incelemek amaçlanmıştır. Literatürde erteleme davranışı ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkileri araştırılmış olsa da iki değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelendiği çalışmalar kısıtlı görünmektedir. Bu bağlamda hem stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme davranışının birbirleriyle ilişkilerini cinsiyetin rolüyle beraber incelemek amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu çalışma 2025 yılında İzmir Demokrasi Üniversitesi'nde öğrenim gören 18 yaş üstü 82 erkek, 82 kadın olmak üzere 164 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında, katılımcılardan cevaplamaları istenecek iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlardan ilki Ways of Coping Questionnaire (WCQ)'dir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) olarak Türkçeye uyarlanmıştır. İkinci ölçekse Akademik Erteleme Ölçeğidir (AEÖ). Ölçek verileri, çevrimiçi bir anket formu olan Google Forms platformunda sunulmuştur. Veri analizi 28.0 SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılımı, Kolmogorov-Smirnov ile çarpıklık(skewness) ve basıklık(kurtosis) değerlerine göre değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uygun değişkenler için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizi uygulanarak akademik erteleme davranışı ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bulgular: Bu çalışmadaki katılımcıların yaş ortalaması $20,1 \pm 2,49$ 'dir. SBTÖ'nün alt boyutları ve cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde duygulara yönelik ($t(162) = 1.01, p = .312$) ve probleme yönelik ($t(162) = -1.92, p = .057$) başa çıkma yolları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. AEÖ toplam puanı cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($t(162) = -3.05, p = .003$). AEÖ ile SBTÖ alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Analiz sonucunda: AEÖ ile duygulara yönelik başa çıkma puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .53, p < .001$). AEÖ ile probleme dayalı çıkma puanı arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .16, p = .045$). Duygulara yönelik başa çıkmayla probleme dayalı başa çıkma puanları arasındaysa anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.04, p = .575$).

Tartışma ve Sonuç: Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide cinsiyetin

rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgular, erkek öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Cinsiyet değişkenine göre AEÖ toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. SBTÖ alt boyutlarındaysa cinsiyete bağlı anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Korelasyon analizi sonucunda, Akademik erteleme davranışıyla duygulara yönelik etkisiz başa çıkma tarzı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, probleme dayalı etkili başa çıkma tarzıyla akademik erteleme arasında da anlamlı ancak zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Duygulara yönelik başa çıkma tarzıyla probleme dayalı başa çıkma tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçlar değişkenler arası ilişkilerin farklı örneklem ve koşullarda yeniden değerlendirilmesine ve desteklenmesine olanak sağlayabilir. Bulgular, duygulara yönelik etkisiz başa çıkma tarzlarının akademik erteleme davranışıyla ilişkili olduğunu ortaya koyarak, stres yönetimi temelli müdahale programlarının yapılandırılmasında ve stres yönetimi temelli müdahale programlarının yapılandırılmasında yol gösterici olabilir.

Anahtar Kelimeler: Stresle Başa Çıkma Tarzları, Akademik Erteleme Davranışı, Cinsiyet, Üniversite Öğrencileri, Psiko eğitim

***Bu araştırma İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalında yürütülen lisans tezi çalışmasından türetilmiştir.**

****İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türkçe Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, zilansimar123@gmail.com, ORCID ID: 0009-0001-7738-1951.**

*****İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türkçe Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, damlayalcin.123@icloud.com, ORCID ID: 0009-0000-6002-3501.**

******İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türkçe Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, meliscal19@icloud.com, ORCID ID: 0009-0002-8101-8220.**

*******İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türkçe Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, karasahineslem@gmail.com, ORCID ID: 0009-0008-4095-2969.**

*******İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türkçe Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, zelihakizilbagli4123@gmail.com, ORCID ID: 0009-0008-7107-4783.**

*******İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türkçe Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, haticecicek691@icloud.com, ORCID ID: 0009-0002-6519-4064.**

*******İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türkçe Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, hatice.eraslanboz@idu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-0128-4124.**

KAYNAKÇA

- Akbay, S. E., & Gizir, C. A. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60–78. <https://doi.org/10.17860/efd.38518>.
- Akdoğan, A. (2013). Farklı depresyon, anksiyete, stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). <https://doi.org/10.33417/tsh.1247081>.
- Akkaya, E. (2007). Academic procrastination among faculty of education students: The role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Ball, K., & Lee, C. (2002). Psychological stress, coping, and symptoms of disordered eating in a community sample of young Australian women. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 71–81. <https://doi.org/10.1002/eat.1113>.
- Charlebois, K. J. (2007). Doing tomorrow what could be done today: An investigation of academic procrastination (Yayımlanmamış doktora tezi). Boston College, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Chestnut Hill, Massachusetts, ABD.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>.
- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve davranışı. Remzi Kitabevi.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Çelenk, B., & Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147–162. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/54055/714168>.
- Deniz, M. E., Traş, Z., & Aydoğan, D. (2007, Ekim). Akademik erteleme ve denetim odağının duygusal zeka yeteneklerine göre incelenmesi [Sözlü bildiri]. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17–19 Ekim 2007, İzmir, Türkiye: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Esia Donkoh, K., Yelkperi, D., & Esia Donkoh, K. (2011). Coping with stress: Strategies adopted by students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana. *US China Education Review B*, 2, 290–299. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED528318.pdf>.
- Ferrari, J. R., O’Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1–6. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/276354186>.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12975-020-00111-1>.

org/10.1177/2055102920970416.

- Kooren, N. S., Van Nooijen, C., & Paas, F. (2024). The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences*, 14(3), Article 323. <https://doi.org/10.3390/educsci14030323>.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5–11. <https://doi.org/10.5897/JPEM12.001>.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Milgram, N. (1988). Procrastination in daily living. *Psychological Reports*, 63(3), 752–754. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.63.3.752>.
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), 145–155. <https://doi.org/10.1080/00223980.1995.9914954>.
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 524588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>.
- Ocak, G., & Bulut, R. (2015). Akademik erteleme davranışı ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(2), 709–726. <https://doi.org/10.24289/ijsser.106455>.
- Özkubat, S., & Çakmak, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, (64), 286–295. Erişim adresi: <http://www.akademikbakis.org>.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25–34.

YÜKSEK RİSK, YÜKSEK DOYUM MU? PARAŞÜTÇÜLERDE KİŞİLİK, YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUMUNUN KARŞILAŞTIRILMASI

SEDA KIRCI ERCAN*, TEOMAN YUSUF CESUR**

ÖZET

Amaç: Paraşütle atlama gibi yüksek riskli sporlar, ciddi yaralanma veya ölüm riski de dahil olmak üzere doğal tehlikeler içerir (Barthel 2023). Bu çalışmada, serbest paraşüt sporu yapanlarda kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin çeşitli demografik ve mesleki değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Ekim 2018’de Skydive Efes’te bir etkinliğine katılan, farklı mesleklerden deneyimli (200’den fazla atlayış) amatör paraşütçüler (n=21; %70) ve paraşütle atlama eğitmenleri (n=9; %30) olmak üzere toplam 30 kişi çalışmaya alındı. Katılımcılar onamları alındıktan sonra sosyodemografik veri formunu, Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş-Kısaltılmış (EPQR-A), genel sağlık ve yaşam kalitesi için Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) ve Yaşam Doyumu Ölçeğini (SWLS) doldurdu. İstatistiksel analizler PASW 18.0 kullanılarak gerçekleştirildi.

Bulgular: 30 denekten %56,7’si (n: 17) 25-40 yaşları arasındaydı; %43,3’ü (n: 13) 41-55 yaşları arasındaydı. Deneklerin çoğunluğu erkekti (%90) (n: 27). Dışadönüklük puanı, tüm gruplar içinde en yüksek seyreden kişilik özelliğidir. Ancak, yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık durumu ve çevre kalitesi, eğitmenlere kıyasla amatör paraşütçülerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulundu ($p = 0.014$ ve $p = 0.013$). Yaşam doyumu, gelir düzeyi yüksek olanlarda anlamlı şekilde yüksekti ($p=0.046$). İşlerinden memnun olmayanların nörotisizm puanı daha yüksekken ($p=0.015$), yaşam doyumu ve genel sağlık durumu işinden memnun olanlarda anlamlı şekilde daha iyiydi ($p = 0.006$ ve $p = 0.040$).

Tartışma ve Sonuç: Hem paraşütle atlama eğitmenlerinin hem de amatör paraşütçülerin yüksek riskli sporlardaki risk alma davranışına ilişkin önceki araştırmalarla tutarlı olarak yüksek düzeyde dışa dönüklük sergilediğini göstermektedir (Digman 1990, Castanier 2010). Ancak, eğitmenler arasında genel sağlık ve çevresel yaşam kalitesindeki önemli ölçüde düşük puanlar, daha yüksek ortalama yaşlarına ve potansiyel olarak stresli çalışma koşullarına atfedilebilir. Gelecekteki çalışmalar, genelleştirilebilirliği ve geçerliliği artırmak için bir kontrol grubu ve daha büyük bir örneklem boyutunu dahil etmeyi hedeflemelidir. Ek olarak, yapılandırılmış psikiyatrik görüşmeler, eğitmenlerin yaşam kalitesini etkileyen temel faktörleri belirlemeye yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Paraşüt Sporcusu, Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu, Kişilik Özellikleri

***Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Dr. Öğretim Üyesi, sedakirciercan@adu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1363-0349.**

****Serbest Hekim, Uzm. Dr., tyclesur@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7632-2338.**

KAYNAKÇA

- Barthel, C., Halvachizadeh, S., Gamble, J. G., Pape, H. C., & Rauer, T. (2023). Recreational Skydiving—Really That Dangerous? A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1254.
- Castanier, C., Scanff, C. L., & Woodman, T. (2010). Who takes risks in high-risk sports? A typological personality approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(4), 478-484.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.

ÇOCUKLUK TRAVMALARININ BÜYÜME VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ASUDE ŞEYMA ATA*, ÖZGÜN ARDA KUŞ**

ÖZET

Literatürde, çocukluk çağı travmalarının bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal işlevselliği üzerinde uzun vadeli etkiler bırakabildiği, bunun da yetişkinlikte ruh sağlığını, ilişkilerini ve topluma uyumunu şekillendirebileceği ifade edilmektedir. Bu travmalar, bireyin erken gelişim döneminde maruz kaldığı fiziksel, duygusal veya psikolojik açıdan zararlı deneyimler olarak tanımlanır. Bu bağlamda, literatürde genellikle travmaların yol açabileceği psikopatolojilere odaklanılırken, travma sonrası büyüme (TSB) ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmaların son yıllarda arttığı gözlemlense de özellikle çocukluk dönemi travmalarının bu süreçteki rolüne dair çalışmalar hala sınırlıdır. Bireylerin karşılaştıkları zorlukları nasıl algıladıkları ve nasıl başa çıktıkları da büyüme sürecinde oldukça önemlidir. Travmatik deneyimlerin ardından meydana gelen olumlu değişim ve gelişmeler ise travma sonrası büyüme (TSB) olarak tanımlanmaktadır. Travmatik deneyimlerin ardından bireylerin içsel güçlerini keşfetmeleri, yaşamlarına dair daha derin bir anlam geliştirmeleri ve kişilerarası ilişkilerinde daha güçlü bağlar kurmaları sıklıkla gözlemlenen durumlar arasındadır. Bu çerçevede, erken dönem zorlukların, bireyin ilerleyen dönemde karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkma yeteneğini artırarak psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği çalışmalarla ortaya konmuştur. Yapılan çalışmalar, iyileşme sürecinde ailenin stres tepkileri, sosyal destek ve kültürel bağlam gibi dış faktörlerin yanı sıra, bireysel başa çıkma stratejilerinin ve maneviyat ile inanç sistemlerinin de büyüme sürecinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, travmanın şiddeti (özellikle orta düzeyde TSB varlığı) gibi faktörler de bu süreci önemli ölçüde şekillendirmektedir. Bununla birlikte, bireyin kendini kurban olarak görmemesi ve hayata dair yeni amaçlar üretmesi, travma sonrası büyümeyi pekiştiren ve hızlandıran önemli belirleyiciler olarak görülmektedir. Fakat çocukluk dönemindeki travmaların süreçteki özgül rolüne dair daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada travma sonrası büyüme üzerine yapılan nicel ve nitel araştırmalardan elde edilen bulgulara dayalı olarak betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Çalışma, travma sonrası büyüme sürecini etkileyen faktörler ve bu süreçteki ilişkilerin ortaya konmayı hedeflemektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırmada, daha önce yapılan araştırmalarda elde edilen bulgulara dayalı olarak travma sonrası büyüme süreci ve ilişkili faktörler betimsel içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Elde edilen bulgularda, Travma Sonrası Büyüme konusu kapsamında yapılan bir araştırmada; TSB'nin yaşam boyu görülme sıklığı genel toplumda %1 ile %3 arasında değişmekte olup, kadınlarda ise bu oran %10'a kadar çıkarken, erkeklerde %4 civarında gözlenmiştir. Diğer çalışmalarda ise bireylerin yaşadığı travmanın türünün, şiddet ve kişisel özelliklerine bağlı olarak değişiklik göstermesi nedeniyle TSB'nin kesin bir görülme sıklığı oranı verilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Travma Sonrası Büyüme, Çocukluk Çağı Travmaları, İyi

***Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü 4.Sınıf Öğrencisi, seymaata715@gmail.com.**

****Üsküdar Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, ozgunarda.kus@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1487-3772.**

KAYNAKÇA

- Alpaslan, E., & Özdemir, N. (2017). Travma sonrası büyüme: Çocuklarda ve erişkinlerde karşılaşılan ortak belirtiler ve iyileşme süreci. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(1), 22-35.
- Kaya, A. (2015). Travma sonrası büyüme: Psikolojik dayanıklılık ve zorluklarla başa çıkma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(2), 113-125.
- Şahin, E., & Doğan, A. (2020). Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme: Erken çocukluk dönemi travmalarının etkileri. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 115-127.

ALMANYA'DA YAŞAYAN TÜRK KATILIMCILARDA POZİTİF KİMLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL YALNIZLIĞIN AÇIKLAYICI ROLÜ

TUĞBA TÜRK KURTÇA*, DİLARA GÜNEY**

ÖZET

Amaç: Araştırma, göçmen sağlığı, kimlik, yaşam memnuniyeti ve sosyal yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen özgün bir çalışmadır. Bu çalışma, özellikle Almanya'da yaşayan Türk göçmenlerin yaşam memnuniyeti, üzerinde pozitif kimlik gelişiminin etkisini incelerken aynı zamansa bu etkileşimde sosyal yalnızlığın aracılık rolünü de araştırmaktadır. Literatürde, sosyal yalnızlık hem bireysel hem de toplumsal sağlık üzerinde önemli etkileri olan bir kavram olarak vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, araştırma pozitif kimlik ve sosyal yalnızlığın dinamiklerine odaklanarak göçmen sağlığı ve yaşam memnuniyeti literatürüne katkıda bulunmaktadır.

Yöntem: Çalışmaya başlamadan önce üniversitenin etik kuruluna başvurularak, izin alınmıştır. İzin alındıktan sonra, veriler online form aracılığıyla gönüllü katılımcılardan toplanmıştır. Araştırmacılar Türkiye'de yaşadıkları için link sosyal medya ağlarında (WatssApp, Telegram, Facebook, Instagram vb.) paylaşarak, katılımcılara ulaşılmıştır. Formda ölçeklerin yanı sıra aydınlatılmış onama da yer verilmiştir. Aydınlatılmış onamda gizlilik, gönüllülük gibi etik ilkelerden bahsedilmiştir. Araştırmanın her aşamasında etik ilkeler gözetilerek, 1964 Helsinki Bildirgesi'ne uygun davranılmıştır.

Bulgular: Araştırmada aşağıdaki veri toplama araçları kullanılmıştır. Kimlik Algısı Ölçeği: Kimlik algısı düzeyini ölçmek amacıyla Ersanlı ve Şanlı (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin olumlu ve olumsuz kimlik algısı olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda uyum iyiliği değerleri $\chi^2/SD=1.56$; RMSEA= .047; AGFI= .89; GFI= .91; SRMR= .056; CFI=.91 olarak bulunmuştur. Olumsuz kimlik algısı ve olumlu kimlik algısı faktörlerine ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları sırasıyla .87 ve .86 olarak bulunmuştur. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği: Bireylerin sosyal ve duygusal boyutlarında yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Gierveld & Tilburg (2010) tarafından geliştirilmiştir. Çavdar ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda uyum iyiliği değerleri $\chi^2 /SD=2.99$; RMSEA=.057; CFI=.98; NFFI=.98; GFI= .95; AGFI=.92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunda faktör yükleri 0.52 ile 0.83; Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır (Çavdar ve ark.,2015). Oxford Mutluluk Ölçeği: Mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutludur. Ölçek Doğan ve Akıncı Çötük (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda uyum iyiliği değerleri $\chi^2 /SD= 2.77$; AGFI= .93; GFI=.97; NFI=.92; CFI=.95; IFI=.95; RMR=.044; RMSEA=.074 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunda faktör yükleri 0.53 ile 0.72; Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı

.74 olarak hesaplanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulguları olumlu kimlik algısı ve yaşam doyumu arasında olumlu yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuç diğer araştırma bulguları ile tutarlıdır (Özgüngör, 2009). Olumlu bir kimliği sürdürmek, göçmen Türkler için hayati önemi olabilir. Çünkü bu, Türk mirasları ile içinde yaşadıkları Alman toplumu arasında kalmalarını engelleyebilir (Çaylak,2023). Çalışmanın, bu kimlik ile yaşam tatmini arasındaki pozitif ilişkinin doğrulanması, yaşam doyumu için olumlu bir kimlik algısı geliştirmenin öneminin altını çizmektedir. Araştırma bulguları olumlu kimlik ile sosyal yalnızlık arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Olumlu bir kültürel kimlik, sosyal yalnızlık ile başa çıkmada etkili bir faktör olabilir (Riberio, vd.,2015). Ayrıca bulgular sosyal yalnızlık ile yaşam doyumu arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Önemli sosyal bağlantılardan gelen olumlu sosyal kimlikler, ruh sağlığı için kritik öneme sahip olan ortak bir amaç, yeterlilik ve destek hissi sunabilir (Haslam ve ark., 2021).

Anahtar Kelimeler: Sosyal Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Olumlu Kimlik

***Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Doç. Dr., tugbaturk@trakya.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4361-3769.**

****Psikolojik Danışman, 55dilaraguney@gmail.com.**

KAYNAKÇA

- Çaylak, M. (2023). Sosyal kimlik inşasında damgalanmanın rolü. Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD), 9(18), 1-22.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg T. (2010) The De Jong Gierveld short scales for emotional and social. European Journal of Aging, 7, 121–130.
- Ersanlı, K., & Şanlı, E. (2015). Self-perceived Identity Scale: A scale development study. American International Journal of Social Science, 4(6), 184-194.
- Haslam, S. A., Haslam, C., Cruwys, T., Jetten, J., Bentley, S. V., Fong, P., & Steffens, N. K. (2022). Social identity makes group-based social connection possible: Implications for loneliness and mental health. Current opinion in psychology, 43,161-165. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.07.013>.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences 33, 1073–1082.
- Özgüngör, S. (2009). Postmodern değerler, kimlik oluşumu ve yaşam doyumu. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.

B.59

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNELERİN KABUL-RET DÜZEYLERİNİN TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

TUĞÇE AKALIN SEVİ*

ÖZET

Amaç: Özel gereksinimli **çocuk** sahibi olmak, ebeveynler için hem duygusal hem de fiziksel açıdan yoğun ve sürekli çaba gerektiren bir süreçtir. Çocuğunun özel gereksinimli olduğunu öğrenen ailelerde önce reddetme, acı ve depresyon yaşanırken, sonrasında bu duyguların yerini kararsızlık, kızgınlık ve utanç almakta ve en nihayetinde aileler uzlaşma evresinin de ardından uyum sağlama ve kabul etme evresine geçmektedir (*Darıca ve ark., 2000*). Kimi ebeveynler için bu evreler sağlıklı bir şekilde ilerlerken kimi ebeveynler bu duygu aşamalarının herhangi birinde takılı kalarak kabul etme evresine erişememektedir (*Yörükoğlu, 1998*). Çocuğunun özel gereksiniminin kabullenemeyen ve çocuğun ihtiyaçlarını göz ardı eden ebeveynler çeşitli problemler yaşayabilmekte ve çocuğun özel gereksinimini hem kendi hayatları için hem de çocuğun hayatı için bir engele dönüştürebilmektedir (*Morrison ve Zetlin, 1992*). Sürengen stres ve yetersizlik duygularına maruz kalan ebeveynler, zamanla duygusal tükenmişlik yaşayabilmekte ve bu da ebeveynlik tutumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (*Freudenberger ve North, 1986; Pelsma ve ark., 1989*). Özel gereksinimli çocuğa sahip aileler; çocuklarının gelişim güçlükleri, sağlık sorunları, çocuğun getireceği ekonomik yük ve gelecekleri hakkındaki belirsizlik sebebiyle sürekli bir kaygı yaşamaktadır. Bunun yanı sıra bu aileler öfke ve stres gibi olumsuz durumlarla karşılaşmakta ve bunlarla baş edemediklerinde depresyona sürüklenmektedir. Ortaya çıkan bu kaygı ve depresyon ailelerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilemektedir (*Özsoy-Altuğ ve ark., 2002; Bilge ve ark., 2014; Bektaş, 2015*). Türkiye’deki toplumsal cinsiyet rolleri dikkate alındığında annelere çocuğun bakımı, koruması ve sosyal gelişiminde babalara oranla daha fazla sorumluluk verilmektedir. Bu sebeple anneler, çocuklarının özel gereksinim ihtiyacından daha yoğun bir şekilde etkilenmektedir (*Tunçel, 2017*). Yapılan araştırmalar özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin, gelecekte anne sorumluluklarına ek olarak çocuklarının özel gereksinimine ilişkin özel bakım ihtiyaçlarını da yerine getirmek durumunda olduklarını ve annelerin, çocuklarının bakımı esnasında farklı şekillerde strese maruz kaldığını ve bu durumun da onları tükenmişliğe yönelttiğini göstermektedir (*Buluş ve Ersoy, 2019; Duygun, 2001; Varghese ve Venkatesan, 2013*). Tüm bu araştırmaların ışığında özel gereksinimli çocuğunu kabul eden annelerin daha olumlu yaşantılar edineceği, çocuğunu reddeden annelerin ise çeşitli psikolojik güçlüklerle karşılaşacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin çocuklarını ret düzeylerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Bu araştırmada özel gereksinimli çocuk reddi, tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmek istendiği için nicel araştırma modellerinden ko-

relasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini **özel** gereksinimli **çocuğa** sahip anneler, **örneklem** grubunu ise Sakarya ilinde yaşayan **özel** gereksinimli **çocuğa** sahip 243 anne oluşturmaktadır. Bu çalışmada amaçlı **örnekleme** yöntemi kullanılmış ve veriler basit tesadüfi **örnekleme** yöntemi ile online ve yüz yüze olacak şekilde toplanmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Ölçeği, Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği Kısa Formu (Selenga-Gürmen, 2012), Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Duygun, 2001) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı ve Baysal, 2016) kullanılmıştır.

Bulgular: Ebeveyn reddi ile duygusal tükenmişlik puanları ($r=.442$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki, yaşam doyumu puanları ($r=-.298$, $p<.01$) arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani annenin çocuğunu ret düzeyi arttıkça duygusal tükenmişliği artmakta ve yaşam doyumu azalmaktadır. Duygusal tükenmişlik ve yaşam doyumu arasında da ($r=-.507$, $p<.01$) negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ebeveyn reddinin yaşam doyumunu yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişken, yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %0.8'ini açıklamaktadır ($R=-.298$; $R^2=.085$; $p=.001$). Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde ebeveyn reddini yaşam doyumunu negatif ve anlamlı olarak orta düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta=-.298$; $p=.001$). Ebeveyn reddinin duygusal tükenmişliği yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise bağımsız değişken, duygusal tükenmişlikte varyansın yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ($R=.442$; $R^2=.192$; $p=.001$). Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde ebeveyn kabul reddinin duygusal tükenmişliği pozitif ve anlamlı olarak orta düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta=.442$; $p=.001$).

Tartışma ve Sonuç: Korelasyon sonuçlarına göre, çocuğunu reddetme düzeyi yüksek olan annelerin duygusal tükenmişlik düzeyleri de daha yüksek, buna karşılık yaşam doyumları daha düşük olarak görülmektedir. Bu bulgular, özellikle özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik yükünü ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin duygusal yansımalarını anlamak açısından son derece değerlidir. Çocuğunu reddetme davranışı anneler için sadece çocuğa yönelik bir tutum değil, aynı zamanda yoğun stres, suçluluk ve yetersizlik duygularının da dışavurumu olabilir. Bu da onların tükenmişlik düzeylerini artırabilir (Maslach ve Leiter, 2016). Bu modelde çocuğunu reddetme düzeyi, duygusal tükenmişliği pozitif ve anlamlı şekilde yordayan bir değişkendir ($\beta=0.442$). Anlamlı yüksek bir etki büyüklüğü ile birlikte modelin açıklayıcılığı da dikkat çekicidir ($R^2=.192$). Bu bulgu, çocukla ilişkide yaşanan duygusal zorlukların ebeveynin tükenmişlik düzeyini artırabileceğini desteklemektedir. Özel gereksinimli çocuk sahibi anneler, diğer ebeveynlere göre çok daha fazla fiziksel ve duygusal kaynak harcamaktadır. Çocuğunu reddetme, çoğunlukla baş etme yetersizliği, suçluluk ve yetersizlik hissinin bir yansıması olabilir. Bu durumda ret davranışı bir başa çıkma stratejisi olarak gelişebilir ve tükenmişlik ile iç içe geçebilir. Bu modele göre, çocuğunu daha fazla reddeden annelerin yaşam doyumlarının anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Modelin belirleyiciliği düşük olsa da anlamlıdır ($R^2=.085$), ret davranışı yaşam doyumunun %0.8'ini açıklamaktadır. Bu bulgu, özellikle ebeveynlik rolü ile yaşam doyumunu arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamaktadır. Ebeveynlik doyumunu yaşam doyumunun kritik bir alt bileşenidir (Deater-Deckard, 2004). Ebeveynin çocuğunu reddetmesi, doğrudan anne-çocuk ilişkisinde oluşan duygusal çatışmalara, suçluluk duygularına ve içsel gerilime neden olmaktadır. Bu tür

etkiler bireyin iç dünyasını ve stres düzeyini doğrudan etkilediği için önce duygusal tükenmişlik gibi yakın çıktılarda etkisini gösterir (Maslach ve Leiter, 2016). Yaşam doyumunu ise daha geniş, daha kümülatif ve genel yaşam deneyimlerine bağlı bir çıktıdır. Yani etkilenmesi için sadece tek bir stresör değil, birden fazla yaşam alanında süreklilik gerekmektedir (Diener ve ark., 2003). Yaşam doyumunu, sadece annelikle ilgili bir deneyim değil; eş ilişkisi, sosyal destek, ekonomik durum, kişisel sağlık gibi birçok değişkenle şekillenmektedir (Diener, 2000). Bu yüzden ebeveynlikteki tek bir olumsuz faktör (örneğin ret) yaşam doyumunu etkilese de, bu etki sınırlı kalabilir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Kabul Reddi, Özel Gereksinim, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu

***Milli Eğitim Bakanlığı, Arifiye Bekir Sıtkı Durgun İlkokulu, Sakarya, tugceakalinsevi@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0006-2415-1809.**

KAYNAKÇA

- Bektaş, Z. (2015). *Özel eğitim öğrencilerinin ebeveynlerinde psikoterapi desteğinin ebeveyn stres düzeyi, yaşam kalitesi ve başa çıkma becerileri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bilge, A., Buruntekin, F., Demiral, O., Özer, N. G., Keleş, B., Yalçın, E., Tavukçu, G., Kiray, A., Siviloğlu, T., & Bol, S. (2014). Engelli yakınlarına verilen stresle baş etme yaşam doyumunu artırma eğitiminin etkinliğinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 610–621.
- Buluş, S., & Ersoy, A. F. (2019). Engelli çocuğu olan annelerde tükenmişlik: Nitel bir çalışma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 764–781.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2003). *Culture and subjective well-being*. MIT Pres.
- Duygun, T. (2001). *Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk ailelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Freudenberger, H. J., & North, G. (1986). *Women's burnout: How to spot it, how to reverse it and how to prevent it* (2. baskı). Penguin Books.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective. In *The truth about burnout* (pp. 19–32). Jossey-Bass.
- Morrison, G. M., & Zetlin, A. (1992). Family profiles of adaptability, cohesion, and communication for learning handicapped and nonhandicapped adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(2), 225–240.
- Özsoy-Altuğ, S., Özkahraman, Ş., & Çallı, F. (2006). Zihinsel engelli çocuk sahibi ailelerin yaşadıkları güçlüklerin incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 69–77.

- Pelsma, D. M., Roland, B., Tollefson, N., & Wigington, H. (1989). Parent burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with samples of mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22, 81–87.
- Selenga Gürmen, M. (2012). Ronald and Nancy Rohner Center for the Study of Interpersonal Acceptance and Rejection. <http://www.rohnerresearchpublications.com>.
- Tunçel, A. (2017). *Çocuklarında otizm spektrum bozukluğu olan annelerin depresyon, tükenmişlik ve umutsuzluk düzeylerinin çocuktaki otizmin ağırlık derecesine göre karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Varghese, R., & Venkatesan, S. (2013). A comparative study of maternal burnout in autism and hearing impairment. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 1(2), 101–108.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Çocuk ruh sağlığı* (22. baskı). Özgür Yayınları.

B.60

YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE İLİŞKİ DOYUMUNUN ARACILIK ETKİSİ*

NUBAR MEHDİYEVA**, AYŞEGÜL GÜNER ALGAN***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde kaygı ve ilişki doyumunun bağlanma stilleri ile arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

Yöntem: Araştırmanın konusundan hareketle, çalışmanın tarama modelinde yürütülmesi tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yer alan ve 30-55 yaş grubunu oluşturan yetişkin bireyler oluştururken örneklem grubunu ise evren içerisinde rastgele ve seçilen ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan 361 yetişkin birey meydana getirmiştir. Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve kaygı düzeylerine dair veriler toplanmadan önce Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 17.02.2025 tarihli toplantısından Etik Kurul Onayı alınmıştır. Araştırma verileri; araştırmacının geliştirdiği Kişisel Bilgi Formu, Fraley ve Shaver (2000)'nin geliştirip Selçuk ve diğerleri (2005)'nin Türkçe uyarlamasını yaptığı Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II, Hendrick (1988)'in geliştirip Curun (2001)'un Türkçe uyarlamasını yaptığı İlişki Doyumu Ölçeği ve Beck ve diğerleri (1988)'nin geliştirip Ulusoy ve diğerleri (1998)'nin Türkçe uyarlamasını yaptığı Beck Anksiyete Ölçeği ile toplanmıştır. İlgili verilerin analizinde SPSS-28 istatistik programı kullanılmıştır. Bu noktada, Hayes (2018) modeli temel alınarak regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracılık etkisine dair kurulan model incelendiğinde; modelin 1. adımında kaygılı bağlanmanın kaygı üzerinde yordayıcı etkisi [$F(1,359)=1282.93$; $p=.000$], modelin 2. adımında kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisi [$F(1,359)=1167.83$; $p=.000$] ve modelin 3. adımında ise ilişki doyumunun kaygı değişkeni üzerinde yordayıcı etkisi [$F(1,359)=714.56$; $p=.000$] ve modelin 4. adımında kaygılı bağlanma ve ilişki doyumunun kaygı değişkeni üzerinde yordayıcı etkisi [$F(2,358)=669.89$; $p=.000$] tespit edilmiştir. Bu noktada, kaygılı bağlanmanın 1. adımdaki anlamlılığı 4. adımda da koruduğu belirlenmiştir. Ancak β katsayısının .88'den .73'e düştüğü belirlenmiştir. Bu sebeple, yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide ilişki doyumunun kısmi aracı değişken rolü bulunduğu belirlenmiştir. Yetişkin bireylerde kaçınan bağlanma ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracılık etkisine dair kurulan model incelendiğinde; modelin 1. adımında kaçınan bağlanmanın kaygı üzerinde yordayıcı etkisi [$F(1,359)=369.56$; $p=.000$], modelin 2. adımında kaçınan bağlanmanın ilişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisi [$F(1,359)=1233.24$; $p=.000$], modelin 3. adımında ilişki doyumunun kaygı değişkeni üzerinde yordayıcı etkisi [$F(1,359)=714.56$; $p=.000$] ve modelin 4. adımında kaçınan bağlanma ve ilişki doyumunun kaygı değişkeni üzerinde yordayıcı etkisi [$F(2,358)=356.52$; $p=.000$] tespit edilmiştir. Ancak kaçınan bağlanmanın 1. adımdaki anlamlılığı 4. adımda kaybettiği belirlenmiştir. Bu sebeple, yetişkin bireylerde kaçın-

nan bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide ilişki doyumunun tam aracı değişken rolü bulunduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonunda, yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide ilişki doyumunun kısmi aracı rolü bulunurken kaçınan bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide ise ilişki doyumunun tam aracı değişken rolü bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracılık etkisine yönelik bir araştırmanın halihazırda mevcut olmadığı belirlenmiştir. Bu noktada, bu araştırmada elde edilen sonuçların alanyazına zenginlik kattığı ve literatür için öncü nitelikte bulgular içerdiğini söylemek mümkündür. Bu durumun ileride benzer konularda araştırma yürütecek araştırmacılar için yol gösterici nitelikte olacak olması literatür adına önem arz eden bir başka detaydır. Son olarak, araştırma kapsamında edinilen sonuçların araştırmanın örneklem grubunu oluşturan yetişkin bireyleri daha yakından tanımaya ilişkin bulgular sunması, katılımcı grubunun özelliklerini literatüre kazandırma bakımından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin Bireyler, Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu, Kaygı

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.**

****Altınbaş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi,** nubarmehdiyeva82@gmail.com, **ORCID ID: 0009-0001-5297-4494.**

*****Altınbaş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Anabilim Dalı Başkanı** aysegul.algan@altinbas.edu.tr, **ORCID ID: 0000-0002-3150-1313.**

KAYNAKÇA

- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Curun, F. (2001). Cinsiyetçilik, cinsiyet rolü yöneliminin ilişki doyumu üzerine etkileri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd edition). New York: The Guilford Press
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. & Uysal, A. (2005). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkmán, H. (1998). Turkish Version of The Beck Anxiety Inventory: psychometric Properties. *J Cognitive Psychotherapy: Int Quaterly*, 12, 28-35.

EVLİLİKTE UYUM VE DOYUMUN ÖZDENETİM İLE İLİŞKİSİ*

BÜŞRA TUTAN DİLEK**, FATMA TURAN***

ÖZET

Amaç: Öz denetim becerisi bireylerin yaşamlarında birçok alanı etkilediği düşünülmektedir. Kişinin kendi hayatının denetimini elinde tutabilmesi ve kendini olumlu veya olumsuz olaylar ve zorlantılar karşısında dengede tutabilmesidir. Bu becerinin, evlilik ilişkilerinin niteliği üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında, söz konusu değişkenler arasındaki ilişki bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Bu çalışmada evli çiftlerin çift uyumları ile evlilik doyumları ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırmanın örneklemini, İstanbul’da yaşayan 18-65 yaş arası 400 evli birey (265 kadın, 135 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılar tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Veri toplama sürecinde; Sosyodemografik Bilgi Formu, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ve Özdenetim Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 programı kullanılmış; sosyodemografik değişkenler için frekans analizleri, ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır (α : Özdenetim=0,885; Evlilik Doyumu=0,978; Çift Uyumu=0,902). Normal dağılımın sağlanmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiş, bu nedenle Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, iki gruplu değişkenler için Mann Whitney U testi, çok gruplu değişkenler için ise Kruskal Wallis testi kullanılarak ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılıkları incelenmiştir.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulguların sonuçlarına göre öz denetim ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunu alt boyutlarından evlilik uyumu ile öz denetim arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Evlilik doyumunu ve alt ölçeklerinden elde edilen düşük puan yüksek doyum anlamına geldiği için buradaki negatif ilişki mana olarak pozitif ilişkiyi temsil etmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Evli çiftlerin ilişkilerinde evlilik doyumunu ve evlilik uyumuyla aralarında pozitif ve anlamlı yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi, evlenme şekli, evlenme yaşı ve meslek gibi değişkenler açısından öz denetim becerisi, evlilik uyumu ile evlilikten alınan doyum arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Özdenetim becerisi, bireylerin evlilik yaşantılarını etkileyen önemli bir faktördür. Özdenetimi geliştirmeye yönelik programlar hem bireysel hem de toplumsal faydalar sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çift Uyumu, Evlilik Doyumu, Öz Denetim

*Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.

****Aile Danışmanı Uzmanı, busratutandilek@gmail.com.**

*****Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, fatma.turan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-99824792.**

KAYNAKÇA

- Bayraktaroğlu, H.T. ve Çakıcı, E. T. (2017). Psychometric properties of Revised form Dyadic Adjustment Scale in a sample from North Cyprus. *International Journal of Educational Science*, 19 (2,3), 113-119.
- Canel, AN (2007). Ailede problemin ayrılması, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının test edilmesi [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Duyan, V., Güliden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği Ödö: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23 (1).
- Cevahir E. (2020). SPSS ile nicel veri analizi rehberi. Kibele Yayınları.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.

GENÇ YETİŞKİNLERDE EKO-ANKSİYETE VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: GIDA ÜRÜNLERİNİ İNCELEMENİN ETKİSİ*

ELVAN KİREMITÇİ-CANIÖZ**, ORHUN TÜRKER***

ÖZET

Amaç: Eko-anksiyete, çevresel sorunların farkındalığı ile ortaya çıkan yoğun kaygı durumudur. Bu kaygıyı yaşayan bireylerin besin içeriklerine daha fazla dikkat ettiği düşünülmektedir (Aksu ve Çalbayram, 2024; Bulak ve Özçelik Ersü, 2023). Besinlerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini bilmek ve besin etiketi okuma alışkanlığı kazanmak, bilinçli tüketim açısından önemlidir. Bireylerin satın aldıkları ürünlerin içeriğini inceleyerek sağlıklı tercihler yapması, tüketici davranışlarını anlamada da değerli bilgiler sunmaktadır (Coşkun ve Kayışoğlu, 2018; Dikmen ve Gül, 2018; Kurt vd., 2022). Katkı maddeleri, üretim süreci ve raf ömrü gibi faktörler, bireylerin beslenme tercihlerini etkileyebilir (Demircan ve Özdeştan Ocak, 2019; Sakar ve Açkurt, 2019). Literatürde eko-anksiyete ile besin etiketi okuma arasındaki ilişkiye dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Eko-anksiyetenin psikolojik iyi oluşla negatif ilişkili olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur (Kara, 2022; Öner, 2023). Bu çalışma, eko-anksiyete ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide besin içeriği ile katkı maddelerine dikkat etmenin etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma kapsamında 260 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.99 (5.07) olup, 210'u kadın ve 50'si erkektir. Katılımcılara sırasıyla Hogg ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Uzun ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan Eko-Anksiyete Ölçeği, orijinali Diener ve Scollon (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Ayrıca, forma besin etiketi okuma davranışlarını değerlendirmek için besin içeriği ve raf ömrüne dikkat edip etmediklerine yönelik sorular eklenmiştir. Çalışma öncesinde Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 31.01.2025 tarihli ve 2025/01-16 sayılı izin alınmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre, eko-anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ekolojik kaygı düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Ayrıca, ürün içeriğinin bu ilişkide aracılık rolü olmadığı, ancak katkı maddelerine dikkat etmenin aracı rol oynadığı görülmüştür. İklim değişikliğine dair kaygı yaşayan bireylerin daha sağlıklı beslenme eğiliminde olduğu ve özellikle ürünlerin katkı maddelerine yönelik inceleme yaptıkları görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: İklim değişikliğine dair kaygı yaşayan bireylerin daha sağlıklı beslenme eğiliminde olduğu ve özellikle ürünlerin katkı maddelerine yönelik inceleme yaptıkları görülmüştür. Yapılan Bu Çalışmada, Yalnızca Üniversite Öğrencilerinden Veri Toplanmıştır. Gelecek Araştırmalarda Örneklem Grubunun Genişletilmesi Ve Yeni Değişkenlerin Eklenmesi Önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Besin İçeriği, Eko-Anksiyete, Katkı Maddesi, Psikolojik İyi Oluş

***Bu araştırma, Erasmus+ programı 2023-TR01-KA220-YOU-000174770 kodlu proje kapsamında yapılmıştır.**

****Balıkesir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, elvan.canioz@balikesir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-4733-4780.**

*****Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Grafik Sanatlar Bölümü, Grafik Sanatlar Anasanat Dalı, Doç. Dr., orhun.turker@ibu.edu.tr, 0000-0001-5106-570X.**

KAYNAKÇA

- Aksu, K. ve Çalbayram, N. (2024). Annelerin e-Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Besin Etiket Okuma Alışkanlığı Üzerine Etkisi. *STED / Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*.<https://doi.org/10.17942/sted.1430657>
- Bulak, C. ve Özçelik Ersü, D. (2023). Ebeveynlerin besin etiketi okuma alışkanlıkları ve besin seçiminde etkili faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 5(3), 123–130. <https://doi.org/10.33308/2687248x.202353307>.
- Çoşkun, F. ve Kayışoğlu, S. (2018). The effect of education level on the food label reading habits (Eğitim düzeyinin besin etiketi okuma alışkanlıkları üzerine etkisi). *Journal of Human Sciences*, 15(1), 486. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i1.4840>.
- Demircan, B. ve Özdekan Ocak, Ö. (2019). Gıda Katkı Maddelerinin Yenilebilir Film ve Kaplamalar Kullanılarak Taşınmasının Günümüzde ve Gelecekteki Uygulama Potansiyeli. *Sinop Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2), 130–150. <https://doi.org/10.33484/sinopfb.524412>
- Diener, E. ve Scollon, C. N. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Dikmen, D. ve Gül, F. (2018). Kadın Tüketicilerde Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 46(2), 157-165. <https://doi.org/10.33076/2018.bdd.300>.
- Hogg TL, Stanley SK, O'Brien LV, Wilson MS, Watsford CR. The Hogg ecoanxiety scale: development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*. OSF Preprints. 2021;71.
- Kara, Y. (2022). Ekolojik Kriz ve Anksiyete: yeni Bir kavram Olarak Eko-Anksiyete. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(2), 891–908. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1108240>.
- Kurt, O., Çimen, E., Akgün, Ö., Deveci, S. E., Oğuzöncül, A. F., Piriñçi, E. ve Balalan, E. (2022). Tüketicilerde besin Etiket Okuma Alışkanlığının Değerlendirilmesi: Elazığ İli Örneği. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 7(2), 209–220. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.955255>.
- Öner, Ş. (2023). Çevre Sorunlarına Akıllı Çözümler: İzmir Büyükşehir Belediyesi Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 75, 41–59. <https://doi.org/10.51290/dpusbe.1119221>.

- Sakar, E. ve Akurt, F. (2019). İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1), 30-36. <https://doi.org/10.33308/2687248x.201911134>.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Uzun, K., Öztürk, A. F., Karaman, M., et al. (2022). Adaptation of the eco-anxiety scale to Turkish: A validity and reliability study. *Arch Health Sci Res*, 9(2), 110-115.

B.63

BELİREN VE GENÇ YETİŞKİNLERDE ÇEVRE OKURYAZARLIĞI, KÜRESEL SOSYAL SORUMLULUK VE ÜRETKEN ÖZGEÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÖRÜNTÜSÜNÜN İNCELENMESİ***

BERK ALİOĞLU*, TUĞBA TURGUT**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, beliren ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin çevre okuryazarlığı, küresel sosyal sorumluluk ve üretken özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte çevre okuryazarlığı, küresel sosyal sorumluluk ve üretken özgecilik kavramlarının bazı demografik değişkenler açısından da incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları ile birlikte çevre okuryazarlığı ve küresel sosyal sorumluluk konularındaki bilinçlilik halini artırmak, ilgili konulardaki eğitim ve müdahale programlarına ışık tutmak ve alan yazınına katkı sunmak amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma çevre okuryazarlığı, küresel sosyal sorumluluk ve üretken özgecilik değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi aracılığıyla ulaşılan 418 beliren ve genç yetişkin kişi oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 328'i (%78,5) kadın, 89'u (%21,3) erkektir ve yaş ortalaması 23,39 olarak bulunmuştur. Araştırmada veri toplama süreci hem yüz yüze hem de internet üzerinden çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Çevre Okuryazarlığı Ölçeği (ELSA), Küresel Sosyal Sorumluluk Ölçeği ve Üretken Özgecilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları çerçevesinde verilerin analizinde Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Yol Analizi ve Bootstrapping uygulanmıştır.

Bulgular: Gerçekleştirilen analizler sonucunda beliren ve genç yetişkinlerin çevre okuryazarlığı, küresel sosyal sorumluluk ve üretken özgecilik düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Fark analizleri sonucunda araştırmanın değişkenleri ile cinsiyet, eğitim durumu, ulaşımı sağlama yolu ve doğal ortamlarda bulunma sıklığı gibi demografik değişkenler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kurulan yapısal eşitlik modeline göre, beliren ve genç yetişkinlerde çevre okuryazarlığı ve üretken özgecilik arasındaki ilişkide küresel sosyal sorumluluk değişkeninin tam aracı rolünün olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmanın bulguları ışığında beliren ve genç yetişkinlerin çevre okuryazarlığı düzeylerinin ve küresel sosyal sorumluluk düzeylerinin, üretken özgecilik düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Küresel sosyal sorumluluğun, çevre okuryazarlığı ile üretken özgecilik arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlendiği gözlenmiştir. Modele göre beliren ve genç yetişkinlerin çevre okuryazarlığı düzeyleri arttıkça

küresel sosyal sorumluluk düzeylerinin de arttığı, küresel sosyal sorumluluk düzeyleri arttıkça üretken özgecilik düzeylerinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar alan yazın tarafından desteklenmekle birlikte, tartışılarak yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çevre Okuryazarlığı, Küresel Sosyal Sorumluluk, Üretken Özgecilik, Yol Analizi

***Bu araştırma, TÜBİTAK-2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı (Proje No: 1919B012321735) kapsamında desteklenmiştir. Bu araştırma için Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 07.03.2024 tarihli 2024-33/13 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.**

****Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Lisans Öğrencisi, berkalioglu@gmail.com.**

*****Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, tturgut@fsm.edu.tr, ORCID ID: /0000-0003-3732-9005.**

KAYNAKÇA

- Anlı, G. (2019). Üretken Özgecilik Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 728-742. doi: 10.26466/opus.596715.
- Aydın, A. H. ve Çamur, Ö. (2017). Avrupa Birliği Çevre Politikaları ve Çevre Eylem Programları Üzerine Bir İnceleme. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 21-44. <https://doi.org/10.29029/busbed.310635>.
- Başer, H. E. (2015). *Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Küresel Sosyal Sorumluluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Başer, E. ve Kılınç, E. (2015). Küresel Sosyal Sorumluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 75-89. <https://doi.org/10.19126/suje.43673>.
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., ve Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(2), 290-302.
- Biswas A. (2020). A nexus between environmental literacy, environmental attitude and healthy living. *Environmental Science and Pollution Research International*, 27(6), 5922–5931. <https://doi.org/10.1007/s11356-019-07290-5>.
- Boncukçu, G. (2020). *Sürdürülebilir Kalkınma Konusunda Probleme Dayalı Öğrenme Modelinin Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Çevre Okuryazarlığı, Problem Çözme ve Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Dahlsrud, A. (2008). “How Corporate Social Responsibility is Defined: An Analysis of 37 Definitions”, *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 15:1-13.

- Duman, A. (2014). *Okulların sosyal sorumluluk görevlerini yerine getirebilme yeterliliği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Elmas, G. (2024). *Çocukluk Çağı Travmalarının Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişki Tarzları ve İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Gürbüz, G. (2022). *Öğretmen Adaylarının Küresel Sorunlara İlişkin Küresel Sosyal Sorumluluk Düzeyleri ve Görüşlerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Karatekin, K. (2011). *Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Çevre Okuryazarlık Düzeylerinin Belirlenmesi* [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kayabek, İ. (2021). *Kırsal ve Kentsel İki Bölgede Yaşayan Yetişkinlerde Çevre Okuryazarlığı, Ekolojik Ayak İzi Farkındalığı, Çevre Davranışı ve İlişkili Faktörler* [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Koç, A., Çorapçıgil, A. ve Doğru, M. (2018). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Çevre Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1), 39-52.
- Moseley, C. (2000). Teaching for enviromental literacy. *Clearing House*, 74(1), 23-25.
- Nakamura, M. ve Watanabe-Muraoka, A. M. (2006). Global social responsibility: developing a scale for senior high school students in Japan. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 213- 226.
- Özkan, U. B. (2021). Religiosity/Spirituality, Affective Moral Reasoning, And Generative Altruism: A Study on Students in Muslim Societies. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(2), 163–175. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V10.N2.11
- Roth, C. E. (1992). Environmental Literacy: Its roots, evolution, and directims in the1990s. Columbus, OH: ERIC Clearinghouse for Science, Mathematics, and Environmental Education.
- Rushton J. P. (1980). *Altruism, Socialization and Society*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Seelig, B., & Rosof, L. (2001). Normal and Pathological Altruism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 49. 933-59. 10.1177/00030651010490031901.
- Soğukpınar, R. ve Karışan Korucu, D. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Çevreye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (53), 583-606.
- Starret, R. H. (1996). Assessment of global social responsibility. *Psychological reports*, 535-554.
- Teksöz, G., Şahin, E. ve Ertepinar, H. (2010). Çevre Okuryazarlığı, Öğretmen Adayları ve Sürdürülebilir Bir Gelecek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 307-320.
- Waddell, J. T. (2006). Servant leadership. 25.06.2019 tarihinde http://www.regent.edu/acad/sls/publications/conference_proceedings/servant_leadership_roundtable/2006/pdf/waddell.pdf adresinden erişilmiştir.
- Wright, J. M. (2006). The comparative effect of constructivist versus traditional teaching methods on environmental literacy of post-secondary non-science majors. (Unpublished doctoral dissertation). Graduate School of University of Nevada.
- Yavuzer, H. (1995). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yayla, D. (2024). *Geçmiş Yaşantılara İlişkin Ebeveyn Tutumlarının Genç Yetişkinlikteki*

Mükemmeliyetçilik ve Öz-Şefkati Yordayıcılığı [Yüksek Lisans Tezi]. Giresun Üniversitesi.

- Yılmaz, K. (2006). Örgütlerin sosyal sorumlulukları: Kavramsal bir çözümleme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 65-79. ISSN:1302-8944.
- Young, J. L. M. (2008). All education is enviromental education. (Unpublishished master thesis). Queen's University, Canada.
- Yüzbaşı, V. D. (2012). *Türkiye'de Beliren Yetişkinlik: Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.

ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIMA DAYALI MINDFULNESS UYGULAMASININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE KAYGI DÜZEYİNE ETKİSİ

ESRA ERDOĞAN*, ŞEYDA NİSA DİKMEN**, YASEMİN VEYİS***

ÖZET

Amaç: Günümüzde üniversite mezunları arasında işsizlik yaygın bir sorundur ve bireyleri ekonomik, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkilemektedir. Araştırmalar, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin kaygı, stres ve depresyon seviyelerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı mindfulness uygulamalarının kaygı, benlik saygısı ve farkındalık düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu çalışmada ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışma grubu, Ondokuz Mayıs Üniversitesinde, Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmakta olup, her biri 20 kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarını kapsamaktadır. Veri toplama sürecinde, Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS V23 programından yararlanılmıştır. Araştırmada, analizler kapsamında t testi, Mann-Whitney U testi, Wilcoxon testi, Fisher Exact testi, Fisher-Freeman-Halton testi, Pearson Korelasyon testi, Spearman's rho korelasyon testi ve lineer regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Bu çalışma, çözüm odaklı mindfulness programının öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini istatistiksel olarak incelemiştir. Deney grubundaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde azalmış ($p<0,001$), bilinçli farkındalık düzeyi ise önemli ölçüde artmıştır ($p<0,001$). Regresyon analizleri, deney grubunun bilinçli farkındalık puanının kontrol grubuna göre 38,895 birim daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p<0,001$). Ancak, benlik saygısı ölçeği toplam puanı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,453$). Bulgular, çözüm odaklı mindfulness programlarının kaygıyı azaltma, bilinçli farkındalığı ve benlik saygısını artırma konusunda etkili olduğunu desteklemektedir.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı mindfulness programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyi, benlik saygısı ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgular, programın benlik saygısını ve bilinçli farkındalığı artırırken sürekli kaygıyı azalttığını, ancak durumluluk kaygıyı yükselttiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Çözüm Odaklı Terapi'nin bireylerin öz-yeterliliklerini artırarak kaygı ve depresyon düzeylerini azalttığı daha önceki araştırmalarda da ortaya konmuştur. Mindfulness uygulamalarının ise psikolojik dayanıklılığı ve stres yönetimini destekleyerek bireylerin kaygı düzeylerini düşürdüğü

ve benlik saygısını artırdığı literatürde yaygın şekilde vurgulanmaktadır. Özellikle mezuniyet sürecindeki öğrencilerde kaygının daha yüksek olduğu ve benlik saygısının bu süreçte kaygıyı etkileyen önemli bir faktör olduğu göz önüne alındığında bu çalışmanın bulguları önceki araştırmaları desteklemektedir. Sonuç olarak, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı mindfulness programının, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini azaltarak duygusal denge sağlamalarına katkı sunabileceği ve bu tür müdahalelerin akademik ve psikolojik iyi oluş açısından önemli bir destek sağlayabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Bilinçli Farkındalık, Çözüm Odaklı Terapi, Gelecek Kaygısı, Mindfulness

***Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, esraerdogan@omu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-6511-1604.**

****Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Lisans Öğrencisi, seydanisapdr@gmail.com, ORCID ID: 0009-0004-1618-7903.**

*****Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Bölümü, Lisans Öğrencisi, yasemin.vys@gmail.com, ORCID ID: 0009-0000-1018-3232.**

KAYNAKÇA

- Abakay, H., & Dere, T. (2023). Investigation of the relationship between academic achievement and self-esteem, anxiety and depression levels of first-year students in the department physiotherapy and rehabilitation. *Black Sea Health Sci*, 6(3), 376-382.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 238-271.
- Baysal, N., Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Boğday, H., Aktan, Z. D., & Yardımcı, E. (2021). Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 25-42.
- Miller, J. J., Fletcher, K., Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Siyez, D. M., Tan Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Turkish*

Psychological Counseling and Guidance Journal, 5(41), 11-22.

Şahin, S., & Siyez, D. (2023). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Temeller, kavramlar ve teknikler. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 1-18.

Tekin Tayfun, A. N., & Korkmaz, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute*, 8(17).

Yılmaz, F. N. (2019). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında umudun aracı rolü üzerine bir araştırma* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi, Turkey).

AİLE EVİNDEN UZAKTA; ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGINAN SOSYAL DESTEK VE PSİKOLOJİK DOĞUM SIRALARININ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TESPİTİ*

SUDENAZ SAVAŞ**, NESLİHAN ÇIKRIKÇI***

ÖZET

Amaç: İnsanlar hayatı boyunca zorlayıcı yaşantılarla, stres yaratan faktörlerle karşılaşmaktadırlar. Bireylerin bu zorlayıcı durumlarda normal hayatlarına hızlıca dönemeleme ve kendini toparlayabilme gücüne psikolojik sağlıkla denmektedir (Doğan, 2015). Yaşamsal zorluklar her ne kadar bireylere göre değişse de bu çalışmada zorluk ifadesi ile üniversite öğrencilerinin yer değiştirme ve aile yanında yaşamaması kast edilmektedir. Bu araştırmanın çıkış noktasını ise bu zorluk karşısında bazı üniversite öğrencilerinin pes etmeden başarıyla yaşamlarını sürdürürken bazılarının sağlıkla gösterememesi oluşturmaktadır. Bireyler zorlayıcı, stres yaratan durumlara maruz kaldığında onları bu durumun fizyolojik ve psikolojik etkilerinden koruyan faktörlerden birisinin sosyal destek olduğu belirtilmiştir (Cassel, 1974). Aynı üniversite içinde benzer sosyal destek imkânlarına sahip olan bireylerin bunu algılamalarına etki eden durumun, bireyin ilk sosyalleştiği yer olan ailede kazandığı bazı becerilerle ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu durum ise literatürde psikolojik doğum sırası ile ilişkilendirilmiştir. Psikolojik doğum sırası, bireyin aile içinde kendisini nasıl konumlandığı ve algıladığı ile ilgilidir (Kalkan ve Koç, 2008). Bu nedenle bu çalışmada aile yanından ilk kez uzaklaşarak, kendi sosyal hayatlarındaki sorumluluğu üstlenen üniversite öğrencilerinin, sosyal destek algıları ve psikolojik doğum sıraları ile psikolojik sağlıkla arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma grubunu Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinin çeşitli fakülte ve meslek yüksekokullarında öğrenim görmekte olan 352 kız ve 88 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında; Kısa Psikolojik Sağlıkla Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır.

Bulgular: Ailesinden uzakta yaşamayı sorun eden kadın üniversite öğrencilerinde değişkenler arasında ilişki saptanmamıştır. Ancak sosyal destek ile büyük çocuk, ortanca çocuk ve tek çocuk psikolojik doğum sırası arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Erkek üniversite öğrencilerinde ise psikolojik sağlıkla ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki varken psikolojik doğum sıraları ve psikolojik sağlıkla arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Literatürde, psikolojik sağlıkla ayrı ayrı anlamlı bulunan değişkenler bir arada incelendiğinde anlamlı ilişkiler göstermemiştir. Ancak psikolojik doğum sırası ile sosyal destek arasındaki anlamlı ilişki literatürdeki bulgularla

örtüşmektedir. Çalışma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda ilgili değişkenler üzerinde, bireysel farklılıklar gibi faktörlerin de etkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Doğum Sırası

***Bu çalışma birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü TUBİ-TAK 2209-A projesinden türetilmiştir.**

****Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğrencisi, sudenaz.savas3221@gop.edu.tr, ORCID ID: 0009-0007-8310-4532.**

*****Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Dr. Öğr. Üyesi, neslihan.cikrikci@gop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-6091-9356.**

KAYNAKÇA

- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and “stress”: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471–482. <https://doi.org/10.2190/WF7X-Y1L0-BFKH-9QU2>.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Kalkan, M., & Koç, H. (2008). Psikolojik doğum sırası bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin yordayıcısı mıdır? *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(30), 45–59. <https://doi.org/10.17066/pdrd.09178>.

B.66

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞLARINI YORDAMA GÜCÜ*

EZGİ BARUTCU TAŞ**, AYŞENUR YABANIGÜL***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde bağlanma örüntülerinin (kaygılı ve kaçınan) ve duygu düzenleme becerilerinin, bozulmuş yeme davranışlarını yordama gücünü incelemektir. Alanyazında, güvensiz bağlanma örüntüleri ile yeme bozuklukları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ifade edilmektedir (Tasca & Balfour, 2014; Mikulincer & Shaver, 2007). Benzer şekilde, duygu düzenleme becerilerindeki eksikliklerin de yeme davranışlarında bozulmaya neden olduğu görülmektedir (Gross, 2006; Karaoğlu & Erzi, 2019). Ancak bu değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır.

Yöntem: Çalışmada nicel araştırma yöntemi benimsenmiş ve veriler çevrimiçi anket yoluyla 300 yetişkin katılımcıdan toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği-Kısa Form” kullanılmıştır. Veriler SPSS programı aracılığıyla çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgular, kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğünün, bozulmuş yeme davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, kaçınan bağlanma örüntüsünün yeme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Duygularını etkili biçimde düzenleyemeyen bireylerin, olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla yeme davranışına yöneldikleri belirlenmiştir (Evers, Marjin Stok & de Ridder, 2010).

Tartışma ve Sonuç: Araştırma, bireylerin bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkili olduğunu ve bozulmuş yeme davranışlarının altında yatan önemli psikolojik etkenler arasında yer aldığını göstermektedir. Bulgular, özellikle ruh sağlığı profesyonelleri açısından önleyici müdahale ve psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi adına yol gösterici niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Duygu Düzenleme, Bozulmuş Yeme Davranışı

*Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.

**Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi, Psikolog, barutcuezgi@gmail.com.

***Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, ayse-nuryabanigul@halic.edu.tr, ORCID ID: 0009-0003-3096-293X.

KAYNAKÇA

- Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Gross, J. J. (2006). Emotion regulation research: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 17(3), 212–216. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1703_04.
- Karaoğlu, N., & Erzi, S. (2019). Duygu düzenleme becerileri ve yeme tutumları arasındaki ilişki. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 23(1), 15–29. <https://doi.org/10.5455/kpd.47454>.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Tasca, G. A., & Balfour, L. (2014). Attachment and eating disorders: A review of current research. *International Journal of Eating Disorders*, 47(7), 710–717. <https://doi.org/10.1002/eat.22302>.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ YEME DAVRANIŞLARI İLE ORTOREKSİ / SAĞLIKLI ORTOREKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ*

HANNE İSNA SEVİNÇ**, ELİF KURTULUŞ ANARAT***

ÖZET

Amaç: Araştırmalar (Barlow vd., 2024; Corning vd., 2006; Fitzsimmons-Craft vd., 2015; Turner ve Lefevre, 2017), ortoreksik eğilimler, sorunlu yeme davranışları ve sosyal karşılaştırma arasındaki etkileşimin, bilişsel ve sosyokültürel süreçlerin bireylerin yeme düzenlerini ve benlik algılarını şekillendirmek için etkileşime girdiği çok yönlü bir kavram olduğunu giderek daha fazla göstermektedir. Bu doğrultuda, yapılan araştırmanın amacı, ortorektik eğilimler ile yeme davranışları arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı rolünü incelemektir. Çalışmada, bireylerin ortoreksiya nervoza düzeylerinin sosyal karşılaştırma eğilimleri üzerinden yeme davranışlarına nasıl etki ettiğinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Bu kapsamda, Teruel Ortoreksiya Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılarak ilişkisel bir model test edilmiştir.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüş olup, örneklemi toplam 449 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde Teruel Ortoreksiya Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi uygulanmıştır. Verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmış, ardından değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmek amacıyla PROCESS Makro Model 4 kullanılarak aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Betimsel bulgulara göre, katılımcıların ortalama yaşları 25,18, beden kitle indeksi ise 23,06 olarak hesaplanmıştır. Yapılan korelasyon analizinde, Teruel Ortoreksiya puanının sosyal karşılaştırma ve yeme davranışı ölçeği toplam puanı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aracı değişken analizinde, Teruel Ortoreksiya puanının sosyal karşılaştırma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($B = 4,17, p < .001$). Sosyal karşılaştırma ise DEBQ toplam puanını anlamlı şekilde yordamakta olup ($B = 0,02, p < .001$), Teruel Ortoreksiya puanının DEBQ üzerindeki toplam etkisinin bir kısmı sosyal karşılaştırma aracılığıyla gerçekleşmektedir. Doğrudan etki ($B = 0,19, p < .001$) ve dolaylı etki ($B = 0,08, \%95 \text{ GA } [0,04, 0,13]$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bootstrap güven aralıklarının sıfırı içermemesi dolaylı etkinin anlamlılığını doğrulamaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulguları, ortorektik eğilimlerin yeme davranışlarını hem doğrudan hem de sosyal karşılaştırma yoluyla dolaylı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, bireylerin ortoreksiya nervoza düzeyleri arttıkça sosyal karşılaştırma eğilimlerinin de yükseldiğini ve bu durumun yeme davra-

nışlarına olumsuz yönde yansıdığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, sağlıklı yeme eğilimlerinin patolojik düzeye ulaştığı durumlarda sosyal karşılaştırmanın önemli bir risk faktörü olarak göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir. Bulgular, özellikle sağlıklı yaşam takıntısının sosyal karşılaştırma dinamikleriyle nasıl güçlendiğini göstermesi açısından literatüre önemli katkılar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ortoreksiya Nervoza, Sosyal Karşılaştırma, Yeme Davranışları, Üniversite Öğrencileri

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında hazırlanan projeden türetilmiştir.**

****Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce) 4. Sınıf Öğrencisi, hanneisnasevinc@gmail.com.**

*****Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri, Psikoloji Bölümü (İngilizce) Bölüm Başkanı, Dr. Öğr. Üyesi, elif.kurtulusanarat@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7555-2852.**

KAYNAKÇA

- Barlow, I. U., Lee, E., & Saling, L. (2024). Orthorexia nervosa versus healthy orthorexia: Anxiety, perfectionism, and mindfulness as risk and preventative factors of distress. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 32(1), 130–147. <https://doi.org/10.1002/erv.3032>.
- Corning, A., Krumm, A., & Smitham, L. (2006). Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms.. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 338-349. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.338>.
- Fitzsimmons-Craft, E., Ciao, A., & Accurso, E. (2015). A naturalistic examination of social comparisons and disordered eating thoughts, urges, and behaviors in college women. *International Journal of Eating Disorders*, 49(2), 141-150. <https://doi.org/10.1002/eat.22486>.
- Turner, P. and Lefevre, C. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 22(2), 277-284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>.

POSTERLER
POSTERS PRESENTATIONS

P.1

KADINLARDA ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE PARTNER ŞİDDETİNE YÖNELİK TUTUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN ARACI ROLÜ

MERVE AĞIRBAŞLI*, FERYAL ÇAM ÇELİKEL**

ÖZET

Amaç: Çocukluk dönemi, bireyin ileri yaşlardaki ilişkilerini, davranışlarını, sosyal yaşamını ve genel sağlık durumunu şekillendiren temel bir gelişim evresidir (Centers for Disease Control and Prevention, 2019; Onur, 1995). Bu dönemde yaşanan olumsuz deneyimler, bireyin yaşamı boyunca sürebilecek psikolojik ve davranışsal sorunlara neden olabilir. Kronik hastalıklar, riskli cinsel davranışlar, ruh sağlığı sorunları, madde ve alkol kullanımı, şiddet eğilimleri, suç davranışları, istismar ve özkıyım gibi olumsuz sonuçlar, çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmektedir (Gündüz, 2018). Dünya genelinde toplumun üçte birinden fazlasının bu tür olumsuz yaşantılara maruz kaldığı bildirilmiştir (Isır ve Çekin, 2016; Kessler, 2010; Helvacı Çelik ve Ho-caoglu, 2018). Bu deneyimler yalnızca bireyi değil; eğitim, adalet, aile ve iş yaşamı gibi toplumsal alanları da etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Toksik stres altında büyüyen çocukların ileriki yaşamlarında sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlandıkları görülmüştür (Shonkoff ve ark., 2012). Bu bağlamda, artış göstermeye devam eden partner şiddeti de dikkate alınmalıdır. Partner şiddeti; din, dil, ırk, yaş, cinsel yönelim, eğitim durumu ve sosyoekonomik statü fark etmeksizin milyonlarca kişiyi etkilemektedir (Office for Victims of Crime, 2018). Her iki kadından birinin şiddetin en az bir türüne maruz kaldığı belirtilmiştir (Kocacık & Doğan, 2006). Kadınların geçmiş yaşam deneyimlerinin, partner şiddetine maruz kalma ile ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır (Lewis ve Fremouw, 2001). Partner şiddetine ilişkin tutumlar da en az şiddetin kendisi kadar önemlidir; çünkü bu tutumlar, şiddetin kabulü ve uygulanmasında etkili rol oynayabilmektedir (Smith ve ark., 2005; Fincham ve ark., 2008). Literatürde partner şiddetine yönelik tutumların daha az incelenmiş olması, bu alandaki araştırmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır (Smith et al., 2005). Bu nedenle, evrensel öneme sahip çocukluk çağı travmatik deneyimlerinin, partner şiddetine yönelik tutumlarla olan ilişkisi, bireylerin başa çıkma stilleri de dahil edilerek bu araştırmada ele alınacaktır. Stresle başa çıkma biçimi, bireyin hem psikolojik hem de duygusal iyi oluşunu etkileyen önemli bir faktördür (Sere ve ark., 2021). Aynı türden şiddet deneyimlerinin kişiler üzerinde farklı etkiler yaratması da başa çıkma stillerinin belirlenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemi, yaş ortalaması 35,01±8,96 olan, yaşları 18 ile 64 arasında değişen 338 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), Yakın İlişkilerde Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu (YİŞTÖ-GG), Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu (SDBÇE-21) kullanılmıştır. Veri analizinde, frekans analizi, hiyerarşik regresyon analizi, bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon analizi, regresyon analizi ve

PROCESS aracı etki analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Çocukluk çağı travma düzeyleri, yakın ilişkilerde şiddete yönelik tutumu pozitif yönde yordamakta; stresle başa çıkma davranışlarından çözüme yönelik başa çıkma düzeyini ise negatif yönde etkilemektedir. Çocukluk çağı travma düzeyleri ile yakın ilişkilerde şiddete yönelik tutum arasındaki ilişkide, stresle başa çıkma davranışları kısmi bir aracı rol üstlenmiştir. Çocukluk çağı travma düzeyi arttıkça duygusal başa çıkma düzeyinde artış gözlenirken, bu durum yakın ilişkilerde şiddete yönelik olumlu tutum geliştirme riskini artırmaktadır. Buna karşılık, çözüme yönelik ve kaçınmacı başa çıkmanın aracılık etkisi gözlemlenmemiştir. Kaçınmacı başa çıkmanın, çocukluk çağı travmaları ve yakın ilişkilerde şiddete yönelik tutum arasındaki ilişkilerde dolaylı bir etkisi olduğuna dair herhangi bir bulgu elde edilmemiştir. Çocuğu olan bireylerin şiddete yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu, eğitim süresi arttıkça bu tutumun azaldığı, çocukluk çağı travmaları arttıkça ise şiddete yönelik tutumun yükseldiği belirlenmiştir. Çözüme dönük başa çıkma şiddet eğilimini azaltırken, duygusal başa çıkma arttıkça şiddete yönelik tutum da artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Kadınlarda çocukluk çağı travmatik deneyimlerinin kişinin yetişkinlik hayatında da önemli bir etkisi olduğunu, romantik ilişkilerinde partner şiddetine yönelik tutumunu etkilediğini; başa çıkma stillerinin (özellikle duygusal başa), yakın ilişkilerde şiddete yönelik tutum üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve çocukluk çağı travmalarının etkilerini anlamada duygusal başa çıkma stratejilerinin kritik rolünü ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Travmaları, Partner Şiddeti, Partner Şiddetine Yönelik Tutum, Başa Çıkma Stilleri

***Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans /Bağımsız Araştırmacı, psk.merveagirbasli@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3728-3465.**

****Işık Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Prof. Dr., feryal.celikel@isikun.edu.tr, ORCID ID: 0009-0001-3125-8288.**

KAYNAKÇA

- Bulut, S., Taşdelen, T., & Kocabaş, D. (2020). Partner şiddeti ve psikolojik etkileri. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 123–138.
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., & Kim, H. K. (2012). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse*, 3(2), 231–280. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Preventing adverse childhood experiences (ACEs): Leveraging the best available evidence. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/preventingACES.pdf>.
- Fincham, F. D., Cui, M., Braithwaite, S., & Pasley, K. (2008). Attitudes toward intimate partner violence in dating relationships. *Psychological Assessment*, 20(3), 260–269. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.260>.

- Flood, M., & Pease, B. (2009). Factors influencing attitudes to violence against women. *Trauma, Violence, & Abuse*, 10(2), 125–142. <https://doi.org/10.1177/1524838009334131>.
- Gündüz, N. (2018). Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 324–332.
- Helvacı Çelik, S., & Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmalarının yetişkin yaşamındaki ruh sağlığı üzerine etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 120–130.
- Isır, A., & Çekin, R. (2016). Türkiye’de çocuk istismarı ve ihmal: Yaygınlığı, sonuçları ve önleme çalışmaları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 1–12.
- Kessler, R. C. (2010). The effects of childhood adversity on adult mental health: Evidence from epidemiological studies. *Annual Review of Psychology*, 61, 345–366. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Kocacık, F., & Doğan, O. (2006). Türkiye’de kadına yönelik aile içi şiddet. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Lewis, S. F., & Fremouw, W. (2001). Dating violence: A critical review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 105–127. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00042-2).
- Office for Victims of Crime. (2018). Intimate partner violence. <https://ovc.ojp.gov/program/intimate-partner-violence>.
- Onur, B. (1995). Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi. Ankara: İmge Kitabevi.
- Sere, H., Yıldız, T., & Akın, N. (2021). Stresle başa çıkma stilleri ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(60), 42–56.
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., McGuinn, L., Pascoe, J., & Wood, D. L. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>.
- Smith, P. H., White, J. W., & Holland, L. J. (2005). A longitudinal perspective on dating violence among adolescent and college-age women. *American Journal of Public Health*, 95(12), 2179–2183. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2004.051383>.

GÜNCEL NÖROBİLİM ARAŞTIRMALARI

EDA DELİGÖZ*

ÖZET

Amaç: Literatürde yer alan çok sayıdaki nöro bilim araştırması, hipokampus ve çeşitli hafıza biçimleriyle ilgili kavramları değişken olarak kullanmış ve değişkenlerin ilişkilerine odaklanmıştır. Bellek türleri arasındaki ayrım çalışmaları, hipokampal bölgeyi görüntülemek ve bulguların teorik sonuçları nörogörüntüleme çalışmalarıyla açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu çalışmanın amacı özellikle 2025 yılında yapılmış nöro bilim, nöropsikoloji alanlarında yer alan çalışmaları derleme halinde sunmaktır.

Yöntem: Web of Science, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarından “Nöro bilim”, “Nöropsikoloji” anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmıştır. Bu çalışmada 2025 yılına ait makalelere yer verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Çalışma belleği (ÇB), nöro bilim için dikkat çekicidir ve eğitim alanındaki birçok araştırmaya konu olmuştur. ÇB ile ilgili bilişsel yeteneğin, eğitim uygulaması için önemli olan STEM (science, technology, engineering, math) akademik performansı olumlu etkileyebileceği bulunmuştur. ÇB ile STEM eğitimi arasındaki ilişki üzerine ampirik çalışmaların, beyin elektrofizyolojik aktivitelerinin kombinasyonu ile geliştirilmesi önerilmektedir. Algılama, ÇB ve uzun süreli bellek(USB), görsel kortekste sinirsel tepkiler uyandırır. Görsel korteksin hafızadaki rolü üzerine yapılan daha önceki nörogörüntüleme araştırmaları, algı ve bellek arasındaki benzerliklere odaklanmıştır. ÇB’nin yönetici işlev ve prefrontal korteksin işleviyle ilgili görüşler tartışılmaktadır. Epizodik hafıza ile semantik hafıza arasındaki bağlantıların incelenmesi, psikoloji ve nöro bilim araştırmalarında önemlidir. Kendilik (benlik) algısı kavramı ise otobiyografik bellek (OB) araştırmalarında ele alınmaktadır. Son Derece Üstün Otobiyografik Bellek- Hipertimezi (HSAM), kişisel yaşam olaylarını çok canlı bir şekilde hatırlama ile karakterize edilen nadir bir nöropsikolojik olgudur. Bireyler, kontrol edemedikleri, kasıtlı olarak bastıramadıkları hem önemli hem de sıradan olayları çok canlı şekilde hatırlar. HSAM tedavisi için, derin beyin stimülasyonu(DBS) veya bilişsel davranışçı terapi(BDT) gibi müdahalelerin yer aldığından bahsedilir. Sinaptik güçte artışla karakterize edilen uzun vadeli potansiyasyon(LTP) ile epilepsi arasındaki ilişkiye değinen araştırmalarda, nöroinflamasyonun rolü incelenerek, inflamatuvar mediatörlerin sinaptik plastisiteyi etkileyebileceğinden bahsedilir. Nöroinflamatuvar etkenlerin LTP’yi artırması veya engellemesi, konsolidasyon(ödem) ve epileptogenez(epileptik nöbet) oluşumu, sinir sistemindeki hücrel mekanizmaları etkiler ve patolojik olarak değişmiş bir LTP’ye yol açarak, kodlama ve geri çağırma bilişsel işlev bozuklukları meydana gelebilir. Bellek konsolidasyonu, geçici anıları uzun ömürlü olanlara dönüştürme sürecidir. Çalışmalarda hipokampusun bellek için önemli ve bilişsel süreçlere dahil olduğu, yeni edinilen bilgilerin bellek konsolidasyon süreciyle USB transfer sağlandığından bahsedilir. Anılar statik değildir; yeniden aktivasyon yoluyla sürekli güncellenir. Duygusal yoğunluğu yüksek uyarıcılar daha canlı bir şekilde hatırlanır ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikopatolojik örüntülerde rastlanabilir. MRI çalışmalarında, duygusal olayın ilk

karşılaşması sırasında amigdala ve hipokampusun aktivasyonu ve olay tekrarları boyunca prefrontal kortekste artan nöral bağlantılı bulunmuştur. Amigdala ve hipokampusadaki aktivitenin, duygusal uyarana ilk maruz kalma sırasında en belirgin olduğu ve artmış neokortikal bölgeden bahsedilir. Yaşanılan tüm anılar eşit derecede güçlü değildir. Duygu, duygulanım, uyku, kültür, dikkat, yaş, stres, yaşam tarzı, farmakoloji, beyin sağlığı dahil birçok faktör anıları geri çağırma etkileyebilir. Çeşitli faktörlerin anıları güçlendirmesi ve zayıflatması, bireysel farklılıkları açıklayan bilişsel ve nörobiyolojik süreçleri araştıran bellek araştırmacıları için önemlidir. Hatırlanması gereken öğelerin duygu yoğunluğu ve bir anıyı hafızaya geri getirebilmek, bireysel farklılıklar açısından önemlidir. Bilişsel işlevsellik, yaş, kişiselleştirilmiş öğrenme, cinsiyet, sağlık ve eğitim gibi faktörler bireysel farklılıklara örnek verilebilir. Duygusal tepkilerdeki bireysel farklılıklar, anıların nasıl oluştuğunu ve geri çağırıldığını etkileyebilir. Sanat, doğa veya meditasyonla uğraşmak, insanlar için sağlık ve iyi oluş üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Kendiliğe odaklanmak, sanat, doğa ve meditasyon ile meşguliyet, stresle ilgili durumları iyileştirmeye yardımcı olabilecek olumlu duygular yaratabilir. Pilot bir fMRI çalışmasında, istirahat ile karşılaştırıldığında, meditasyon yapmak hipokampusta BOLD(kan oksijenasyon düzeyine bağlı) artışları görülmüş; duygusal ve hafıza işlemeyle ilgili, sağ sensori-motor bölgelerde aktivite gözlenmiştir. İnsanın sanatla, doğayla ve meditasyon ile meşguliyeti, beyinde meydana gelen değişiklikler klinik ortamlarda görüntülenebildiği için, içsel tefekkürün belirgin sinirsel izleri ve terapötik etkileri çalışmalar ile açıklanabilmektedir. İnsan beyninin karmaşık bilişsel süreçlere nasıl yol açtığını anlamak büyük meraklarımızdan biri olmaya devam etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Nöropsikoloji, Nöro bilim, fMRI

*Üsküdar Üniversitesi, SOBE, Psikoloji Doktora Öğrencisi, eda.deligoz@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7037-5527.

KAYNAKÇA

- Diamond, A. (2025). Insights from a Career at the Border of Developmental Psychology and Cognitive Neuroscience. *Annual Review of Developmental Psychology*, 7. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-010923-114435>.
- Krause-Sorio, B., Becerra, S., Siddarth, P., Simmons, S., Kuhn, T., & Lavretsky, H. (2025). Your brain on art, nature, and meditation: a pilot neuroimaging study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1440177.
- Krenz, V., Alink, A., Roozendaal, B., Sommer, T., & Schwabe, L. (2025). Memory boost for recurring emotional events is driven by initial amygdala response promoting stable neocortical patterns across repetitions. *Journal of Neuroscience*, 45 (14) e2406232025; <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2406-23.2025>.
- Leal, S. L., Ford, J. H., & Dennis, N. A. (2025). Introduction to the special issue on individual differences in memory modulation. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 1-5.
- Lee, J. W., & Jung, M. W. (2025). Memory consolidation from a reinforcement learning

- perspective. *Frontiers in Computational Neuroscience*, 18, 1538741.
- Li, Z., Guo, W., Zhao, N., & Liu, Q. (2025). The Suppression Mechanisms of Passive Memory in Visual Working Memory: The Evidence from Electroencephalography. *Journal of cognitive neuroscience*, 37(2), 334-344.
- Mar'i, J., Zhang, R., Mircic, S., Serbe-Kamp, É., Meier, M., Leonhardt, A., & Gage, G. J. (2025). Study while you sleep: Using targeted memory reactivation as an independent research project for undergraduates. *Advances in Physiology Education*, 49(1), 1-10.
- Marin-Castañeda, L. A., Pacheco Aispuro, G., Gonzalez-Garibay, G., Martínez Zamora, C. A., Romo-Parra, H., Rubio-Osornio, M., & Rubio, C. (2025). Interplay of epilepsy and long-term potentiation: implications for memory. *Frontiers in Neuroscience*, 18, 1451740.
- Orianne, J. F., Peschanski, D., Müller, J., Guillery, B., & Eustache, F. (2025). The process of memory semantization as the result of interactions between individual, collective, and social memories. *Cortex*, 183, 1-14.
- Schacter, D. L. (2025). Explicit Memory, Implicit Memory, and the Hippocampus: Insights From Early Neuroimaging Studies. *Hippocampus*, 35(1), e23657.
- Schacter, D. L., Kalinowski, S. E., & Wilson, J. M. (2025). Emotional future simulations: neural and cognitive perspectives. *Cerebral Cortex*, 35(1), 77-83.
- Wang, W., Xiong, M., Guo, B., Huang, R., Li, M., Li, M. & Wei, Z. (2025). Coupling Spatial Working Memory With STEM Educational Performance and Related Neural Markers—Evidence From ERPs. *Mind, Brain, and Education*. <https://doi.org/10.1111/mbe.12437>.
- Wani, R., Sapkale, B., Meshram, S., & Gedam, S. R. (2025). Unravelling the Enigma of Highly Superior Autobiographical Memory: Signs, Symptoms and Treatment Perspectives: A Narrative Review. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 19(1).
- Woodry, R., Curtis, C. E., & Winawer, J. (2025). Feedback scales the spatial tuning of cortical responses during both visual working memory and long-term memory. *Journal of Neuroscience*, e0681242025; <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0681-24.2025>.

GESTASYONEL DİYABET TAKİBİNDE BEDEN FARKINDALIĞI VE DANS HAREKET TERAPİSİ KULLANILABİLİR Mİ ?

MELİKE NUR DÖNMEZ*, ALEV KURAL**, İLKAY ÇAKIR***, HAMİDE PİŞKİNPASA****

ÖZET

Amaç: Gestasyonel diyabet, ilk kez gebelik sırasında ortaya çıkan kan şekeri yüksekliği olarak tanımlanır. Gestasyonel diyabetli gebelerde glisemik kontrolün zorluğuna paralel olarak yaşam kalitesinde azalma, beden farkındalığı algılarında düşüş ve depresyona yatkınlık görülebilmektedir. Çalışmamızın amacı, gestasyonel diyabet tanılı gebelerin takibinde, beden farkındalığı ve dans hareket terapisini içeren egzersiz programının fonksiyonel parametrelere olan etkisini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya dahil edilen, 20-40 yaş aralığındaki 50 gestasyonel diyabetli gebe, grup I (egzersiz grubu) ve grup II (kontrol grubu) şeklinde iki gruba randomize edildi. I.gruptaki gebelere haftada 2 kez, toplam 8 hafta boyunca çevrimiçi ortamda düzenlenen egzersizler uygulandı. 8 haftanın sonunda her iki gruptaki katılımcılara, Kısa Form-36 Yaşam Kalitesi Anketi (KF-36), Beck Depresyon Anketi ve Vücut Farkındalığı Anketi uygulanarak fonksiyonel parametreler değerlendirildi.

Bulgular: Araştırmaya 22'si egzersiz ve 23'ü kontrol grubu olmak üzere toplam 45 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılar yaş, boy, tedavi öncesi vücut ağırlığı, tedavi öncesi beden kitle indeksi, gebelik haftası ve sayısı, çalışma durumu ve eğitim durumu açısından benzer özellikler taşımaktadır ($p>0,05$). Uygulanan egzersizler sonucunda, KF-36 Yaşam Kalitesi ile Beden Farkındalığı anket puanlarında egzersiz grubunda kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p<0,05$) Beck Depresyon anketinde anlamlı fark görülmemiştir.

Tartışma ve Sonuç: Pozitif Psikolojinin kapsadığı konulardan biri olan Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamalar, perinatal zihin-beden-ruh sağlığına dair problemlerin tedavisinde yeni bir yaklaşımdır ve bu uygulamaların etkinlikleri hakkında yeterince kanıtı dayalı çalışma yapılamamıştır. Literatürdeki bu boşluğun tamamlanmasına katkı sağlamak adına çalışmamızda, beden farkındalığı uygulamalarına yer verildi. Çalışmada uygulanan terapi yöntemi, fizyolojik ve psikososyal iyilik halini artırmaya yönelik olduğundan gestasyonel diyabet takibinde destekleyici bir rol alabilir. Çalışmada egzersiz grubunda beden farkındalığı anketi puanının daha yüksek çıkması, çalışmamızın literatürü desteklediğini göstermektedir. Uygulanan terapi yöntemi bütüncül sağlık yaklaşımını hedef alması yönüyle literatüre katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beden Farkındalığı, Dans Hareket Terapisi, Egzersiz, Gestasyonel Diyabet, Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi

*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıbbi Biyokimya ABD Yüksek Lisans Öğren-

cisi, İstanbul, fztmelikenurdonmez@gmail.com, ORCID ID: 0009-0008-6308-5247.

****Dr.Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Tıbbi Biyokimya Bölümü, İstanbul, alev.kural@sbu.edu.tr, ORCID ID : 0000-0003-1459-4316.**

*****Dr.Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Endokrinoloji Bölümü, İstanbul, ilkay.cakir@sbu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-0420-2606.**

******Dr.Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Endokrinoloji Bölümü, İstanbul, hamidepiskinpasa@gmail.com, ORCID ID : 0000-0002-8127-9543.**

KAYNAKÇA

- Dağlar, G., Nur, N., Bilgiç, D., & Özkan, S. A. (2019). Gebelerin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 953-959.
- Dağlar, Ö. Ş. & Hotun Şahin, N. (2021). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Perinatal Ruh Sağlığı: Bir Sistemik Derleme. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 3(3), 159-172.
- Heybet, F. (2019). Gebelerde Fiziksel Aktivitenin Gestasyonel Diyabet Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Körükçü, Ö. & Kukulcu, K. (2017). The effect of the mindfulness-based transition to motherhood program in pregnant women with preterm premature rupture of membranes. *Health Care for Women International*, 38(7), 765-785.
- Şahsıvar, M. Ş. (2007). Riskli gebeliklerde depresyon ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi.

HATAY İLİNDE GÖREV YAPMIŞ PSİKOSOSYAL ÇALIŞMACILARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARININ TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ*

MÜNİRE ŞAFAK**, BETÜL DURSUN ACEMOĞLU***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Hatay'da görev yapmış olan psikososyal çalışanların stresle başa çıkma yaklaşımlarının travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisini incelemektir. Travma sonrası stres bozukluğu kişinin aşırı travmatik bir stres faktörü ile karşılaşmasının ardından bu olayların birey tarafından tekrar tekrar ve sıkıntı verici bir şekilde yeniden yaşanması ve kişinin bu tetikleyici unsurlardan kaçınma eğilimi göstermesi, artmış bir uyarılmışlık haliyle karakterize edilen bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu belirtiler bireyin sosyal ve mesleki yaşamında ciddi bir bozulmaya neden olabilmektedir (Buid vd, 2014). İkincil travmatik stres, yardım profesyonellerinin, terapi sürecinde travma yaşayan bireylerle çalışırken bu bireylerin yaşadığı stres ve travmayı kendilerinin de hissetmeleri olarak tanımlanabilir. Profesyonel destek eksikliği, eğitim ve farkındalık eksikliği, sosyal destek eksikliği, iş yükü ve zaman baskısı, maddi kaynak eksikliği gibi konular ve bireyin geçmişte yaşadığı travmatik olaylar, iş yükü ve stres, travmatik olayların sürekliliği ikincil travmatik stres riskini artırmaktadır. İkincil travmatik stresin duygusal, fiziksel ve davranışsal belirtileri ve ikincil travmatik stresin duygusal ve psikolojik etkilerinin sonuçları, fiziksel sağlık sorunları, iş performansı ve mesleki tatmin, ilişkiler ve sosyal yaşam, davranışsal değişiklikler gibi sonuçları olmaktadır. Disosiyasyon, anksiyete durumlarında stresi azaltmak için herkesin kullandığı adaptif bir başa çıkma becerisidir.

Anahtar Kelimeler: İkincil Travma, Travma Sonrası Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

*Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.

**Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Uygulamalı Psikoloji Programı Yüksek Lisans Öğrencisi, nur.safak.ekol@gmail.com.

***Doğuş Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (İngilizce), Dr. Öğr. Üyesi, bdursun@dogus.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-2192-0933.

KAYNAKÇA

Bui, E, Ohye B., Palitz, S., Olliac, B., Goutaudier, N., Raynaud, J. Philips, Kounou,

- K. B. ,& Stoddard F. J. (2014). Acute And Chronic Reactions to Travma İn Children and Adolesents.
- Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue As Secondary Travmatic Stress Disorder An Overview.
- Keenberg, E, Nilsson, F., Daukantaite, D., & Cardena, E. (2014). Transformative narratives: The impact of working with war and torturre survivors. Psychological Travma: Theory, Research, Practice and Policy, 6(2), 120.
- Nicke, R.& Egle, U.T. (2006). PsychologicalDefense Styles, Childhood Adverxity Psychopatology in Adulthood. Child Abuse& Neglect, 30 (2), 157- 170.



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI-110