

5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

“İyilik Bilimi” İyilikten Ne Doğar?

Deprem ve Travma Sonrası Büyüme

5th International Congress of Positive Psychology

“Science of Kindness”

What does Kindness Bring?

Earthquake and Post-Traumatic Growth



BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI-73

Üsküdar Üniversitesi
5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

Üsküdar University
5th International Congress of Positive Psychology

“İyilik Bilimi”
İyilikten Ne Doğar?
Deprem ve Travma Sonrası Büyüme

“Science of Kindness”
What does Kindness Bring?
Earthquake and Post-Traumatic Growth

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK

İstanbul, 2023

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 73
"İYİLİK BİLİMİ" / İYİLİKTEN NE DOĞAR?
DEPREM VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME
5. ULUSLARARASI POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ
10-11-12 MART 2023, İSTANBUL
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

Editörler

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

Kapak ve Grafik Tasarım

Bülent TELLAN

ISBN

978-605-9596-77-0

Yayıncılık Sertifika No

42573

Baskı Tarihi

2023

Baskı Sayısı

1. Baskı

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 © 2023

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, 5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi kapsamında sunulan bildirimlerin özetleri yer almaktadır. İçerik konuşmacılara aittir. Üsküdar Üniversitesi sorumlu tutulamaz.

Üsküdar Üniversitesi
5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

Üsküdar University
5th International Congress of Positive Psychology

“İyilik Bilimi”
İyilikten Ne Doğar?
Deprem ve Travma Sonrası Büyüme

“Science of Kindness”
What does Kindness Bring?
Earthquake and Post-Traumatic Growth

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK

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

10-11-12 MART 2023
İSTANBUL

İÇİNDEKİLER TABLE OF CONTENTS

Kurullar / Committees	9
Davet Mektupları / Invitation Letters	13
Davetli Konuşmacılar / Keynote Speakers	17
Çalıştaylar / Workshop	25
Bildiriler / Presentations	29
B.01- Self-Transcendence and Altruism: Are We Good Samaritans? İlaydaTÜTER.....	31
B.02- The Relationship of Psychological Flexibility With Positive/ Negative Affect and Depression and Anxiety Symptoms Kerim SELVİ.....	33
B.03- The Connection Between Forgiveness of Yourself and of Others Turan KHALİDOVA.....	35
B.04- The Psychological Well-Being Assessment of Osteoporosis Patients: An Overlooked Issue Esin TEMELOĞLU ŞEN	40
B.05-Understanding The Predictors of Positive Body Image in Turkish and International Adolescent Samples Büşra VURKUN, Nazlı Büşra AKÇABOZAN-KAYABOL	43
B.06- The Role of Forgiveness and Loneliness in The Severity of Psychological Pain in Young Adults Who Have Experienced Childhood Trauma Selin BAYSAL, Ekin EMİRAL	45
B.07-Psikolojik Dayanıklılığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması Serra ŞENCAN, Tuğba YILMAZ BİNGÖL	47
B.08-Yetişkin Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile Depresyon ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişki Merve ÇILTAŞ, Bahar AKOĞLU	49
B.09-Yetişkinlerde Duygu Düzenleme ve Sosyodemografik Özelliklerin Salgın Kaygısını Yordayıcı Rolü; Türkiye Örnelemi Başak ÜNÜBOL	51

B.10-Covid -19 Salgın Hastalık Kaygısı ve Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Büşra ÖZDOĞAN, Başak ÜNÜBOL, Hüseyin ÜNÜBOL, Gökben HIZLI SAYAR.....	54
B.11-Psikolojik İyi Oluşun, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Umut ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması	
İrem KAYACAN, Tuğba YILMAZ BİNGÖL	58
B.12-Opera Sanatçılarında ve Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinde Müzik Performans Kaygısının Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi	
Haydeh FARAJİ, Sinem AKAR DOĞAN	60
B.13-Mükemmeliyetçilik Konusunda Türkiye'de 2017 - 2022 Yılları Arasında Yapılan Doktora Tezlerinin İncelenmesi	
Okan TİRİNG, Büşra AĞLAMAZ TİRİNG	63
B.14-Stres Konusunda Türkiye'de Psikoloji Ana Bilim Dalında 2022 Yılında Yapılan Doktora Tezlerinin İncelenmesi	
Okan TİRİNG, Büşra AĞLAMAZ TİRİNG	66
B.15-Ergenlerde Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Yordanması Üzerine Bir Araştırma	
Fatma TURAN, Tolga VAROL	70
B.16-Beliren ve Genç Yetişkinlerde İlişki Bağımlılığı, Benliğin Farklılaşması ve Duygu Düzenleme Zorlukları Arasındaki İlişkiler Örüntüsünün İncelenmesi	
Hande ŞENEL, Tuğba TURGUT	73
B.17-Genç Yetişkinlerde Anlamlı Yaşam ile Ölüm Anksiyetesi: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün İncelenmesi	
Osman HATUN	76
B.18-Deprem Haberlerini Takip Etme Davranışlarının Travma Sonrası Korku ve Kontrol Duygusu ile Travmatik Stres Belirtileri Üzerindeki Etkileri	
Cumhur AVCİL.....	79
B.19- Travma ve Logoterapi	
Feyza BEKİ.....	82
B.20-İstismar Mağduru Çocuğu Olan Annelerde Ebeveynlik Tutumu ve Travma Sonrası Gelişim	
Nagihan ALUÇ, Asil Ali ÖZDOĞRU.....	84
B.21-60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme ve Sosyal Becerileri Üzerinde Altı Oturumluk Bir Eğitim Uygulamasının Etkisi	
Sevda ÇEKİM, Asil Ali ÖZDOĞRU.....	86

KURULLAR COMMITTEES

KONGRE BAŞKANI / HEAD OF THE ORGANIZING COMMITTEE

Prof. Dr. Nevzat TARHAN(Kurucu Rektör ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı /
Prof. Nevzat TARHAN (Founding Rector and Chairman of The Board)

KONGRE GENEL SEKRETERİ / CONGRESS GENERAL SECRETARY

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN / Assist. Prof. Fatma TURAN

KONGRE DÜZENLEME KURULU / EXECUTIVE COMMITTEE

Prof. Dr. Sırrı AKBABA / Prof. Sırrı AKBABA (Üsküdar University, TURKEY)

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN / Assist. Prof. Fatma TURAN

Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK / Assist. Prof.Yıldız BURKOVİK

Uzm. Psk. Cemre Ece GÖKPINAR ÇAĞLI / Clinical Psychologist Cemre Ece GÖKPINAR ÇAĞLI

Arş. Gör. Yelda İBADİ / Research Assist. Yelda İBADİ

Arş. Gör. Hasan ÖZDEMİR / Research Assist. Hasan ÖZDEMİR

Arş. Gör. Beril Sercem ŞENGÜL / Research Assist. Beril Sercem ŞENGÜL

BİLİM KURULU/SCIENTIFIC COMMITTEE

Prof. Dr. Nevzat TARHAN (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)

Prof. Nevzat TARHAN (Üsküdar University, TURKEY)

Prof. Dr. Howard GARDNER (Harvard Üniversitesi, ABD)

Prof. Howard GARDNER (Harvard University, USA)

Prof. Dr. A. Oğuz TANRIDAĞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)

Prof. A. Oğuz TANRIDAĞ (Uskudar University, TURKEY)

Prof. Dr. İbrahim ÖZDEMİR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)

Prof. Nevzat TARHAN (Üsküdar University, TURKEY)

Prof. Dr. Sırrı AKBABA (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)

Prof. Sırrı AKBABA (Üsküdar University, TURKEY)

Prof. Dr. F. Beylü DİKEÇLİGİL (TÜRKİYE)

Prof. F. Beylü DİKEÇLİGİL (TURKEY)

Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU (Biruni Üniversitesi, TÜRKİYE)

Prof. Adnan ÖMERUSTAOĞLU (Biruni University, TURKEY)

Dr. Tayyab RASHİD (Melbourne Üniversitesi, AVUSTRALYA)

Dr. Tayyab RASHİD (University of Melbourne, AUSTRALIA)

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)

Assist. Prof. Fatma TURAN (Üsküdar University, TURKEY)

Prof. Dr. Halil EKŞİ (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)

Prof. Halil EKŞİ (Marmara University, TURKEY)

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, TÜRKİYE)

Prof. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Erzincan Binali Yıldırım University, TURKEY)

Prof. Dr. Aliriza ARËNLİU (Priştina Üniversitesi, KOSOVA)

Prof. Aliriza ARËNLİU (University of Prishtina,KOSOVO)

- Prof. Dr. Daria SUPRUN (National Pedagogical Dragomanov University, UKRAYNA)
Prof. Daria SUPRUN (National Pedagogical Dragomanov University, UKRAINE)
Prof. Dr. İsmail BARIŞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. İsmail BARIŞ (Üsküdar University, TURKEY)
Prof. Dr. Metin PİŞKİN (Ankara Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Metin PİŞKİN (Ankara University, TURKEY)
Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ (İstanbul Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Abdurrahman KENDİRCİ (İstanbul Aydın University, TURKEY)
Dr. Fredrike BANNİNK (HOLLANDA)
Dr. Fredrike BANNİNK (HOLLAND)
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Gökben HIZLI SAYAR, Üsküdar University, TURKEY)
Dr. Gunther HUBNER (Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, ALMANYA)
Dr. Gunther HUBNER (Positive Psychotherapy Institute, GERMANY)
Dr. Louise Lambert (DUBAI)
Dr. Louise Lambert (DUBAI)
Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ (Fenerbahçe Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Sevinç Serpil AYTAÇ (Fenerbahçe University, TURKEY)
Prof. Dr. Selma ARIKAN (İstanbul Medeniyet Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Selma ARIKAN (İstanbul Medeniyet University, TURKEY)
Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assoc. Prof. Asil ÖZDOĞRU (Üskudar University, TURKEY)
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ (Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC)
Assoc. Prof. Meryem KARAAZİZ (Near East University, NORTHERN CYPRUS)
Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Hazal AYAS (Üsküdar University, TURKEY)
Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI (Fenerbahçe Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Merve MAMACI (Fenerbahçe University, TURKEY)
Dr. Öğr. Üyesi Alp Giray KAYA (Fenerbahçe Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Alp Giray KAYA (Fenerbahçe University, TURKEY)
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen VARLIKLI (Maltepe Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Gülşen VARLIKLI (Maltepe University, TURKEY)
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN (Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Rukiye HAYRAN (Positive Psychotherapy Institute, TURKEY)
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Mert AKCANBAŞ (Üsküdar University, TURKEY)
Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Meltem NARTER (Üsküdar University, TURKEY)
Dr. Mehmet TEKNECİ (BAÇTE, TÜRKİYE)
Dr. Mehmet TEKNECİ (BAÇTE, TURKEY)
Dr. Polona Gradišek (University of Ljubljana, SLOVENIA)
Dr. Polona Gradišek (University of Ljubljana, SLOVENIA)

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 ve 2022 yıllarında uluslararası katılımlı kongreler düzenledik. Ayrıca Eylül 2022 tarihinde 13. sayısını yayınladığımız “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 5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresini 10-11-12 Mart 2023 tarihlerinde fijital olarak İstanbul’da Üsküdar Üniversitesinde ve Zoom üzerinden gerçekleştireceğiz.

Her yıl 10 Ekim tarihinde kutlanan “Dünya Ruh Sağlığı Gününün teması 2022 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından “Mental Sağlık ve İyi Oluşu Küresel Bir Öncelik Haline Getirmek” olarak duyurulmuştur. Bu noktadan hareketle kongremizin bu yılki ana temasını “İyilik Bilimi” olarak belirledik ve bütün katılımcılarımızla birlikte “İyilikten Ne Doğar?” sorusuna cevap arıyoruz.

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, çalışma grupları, bildiri ve poster sunumları yer alacaktır. Kongremizin dili Türkçe ve İngilizce olacaktır.

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

Saygılarımızla,

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Kongre Genel Sekreteri

Dergimizin yeni sayısına dergimizin web sitesinden erişebilirsiniz:
<https://jhwjournal.com/>

Dear Colleagues,

As Üsküdar University, we adopted a mission to familiarize and popularize ‘positive psychology’ in our country as the year of our establishment. We have held many congresses with international participation in 2016, 2017, 2019 and 2022 from this point of view. Moreover, we included “The Journal of Happiness and Well-Being” in Üsküdar University periodicals, which we published the 13th issue of the journal in September, 2022.

We will hold the 5th International Positive Psychology Congress on March 10-11-12, 2023 in Istanbul, Üsküdar University and via Zoom, as fijital event, on the strength of the great attention and participation to our congresses.

World Health Organization announced the theme of “World Mental Health Day” in 2022, which is celebrated every year on October 10, as “Make mental health and Well-being for all a global priority”. We determined the main theme of this year as “Science of Kindness” for our congress from this point of view and we are searching for an answer to the question of “What does Kindness Bring?” together with all of our participants.

We believe that our congress will be enriched with your participation and contribution of our dear colleagues while we are experiencing the enthusiasm of hosting national and international names that carry out studies in the field of positive psychology and contribute greatly to this field.

Our congress program includes conferences, panels, workshops, paper and poster presentations where leading academicians in the field of positive psychology and its related fields will attend. Congress will be carried out in Turkish and English language pair.

We wish that our congress will increase hope for the future of both our country and the world and we would be pleased to have your presence here.

Regards,

Assist. Prof. Fatma TURAN
Congress General Secretary

You can access the new issue of our journal via the following web site:
<https://jhwbjournal.com/>

DAVETLİ KONUŞMACILAR
KEYNOTE SPEAKERS



Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektör / Founding Rector / President of Congress
“Trauma Sonrası Büyüme” / “Post-Traumatic Development”



Prof. Dr. Howard GARDNER (Guest of Honor)

Harvard Üniversitesi, Amerika / Harvard University, USA
“İyilik Bilimi, Çoklu Zekâ Kuramı” / “Science of Kindness, Multiple Mind Theory”



Prof. Dr. A. Oğuz TANRIDAĞ

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Uskudar University, Turkey
“Pozitif Psikolojinin Nörobilimsel Temelleri” / “Neuroscientific Foundation of Positive Psychology”



Prof. Dr. F. Beylü DİKEÇLİGİL

“Merhametten Maraz Doğar Mı?” / “Does Mercy Yield Sickness?”



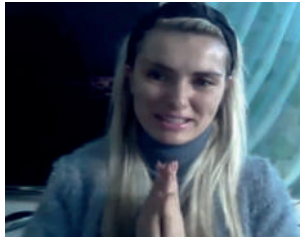
Prof. Dr. Sırrı AKBABA

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Erdemli Olmanın İyileştirici Gücü” / “Healing Power of Being Virtuous”



Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU

Biruni Üniversitesi, Türkiye / Biruni University, Turkey
“Mutluluk Bilimi” / “Science of Happiness”



Prof. Dr. Daria SUPRUN

National Pedagogical Dragomanov University, UKRAINE
Professional Identity and Social Values: Synergy of Education and Spirituality



Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ

Fenerbahçe Üniversitesi, Türkiye / Fenerbahçe University, Turkey
“İş Yaşamında Psikolojik Sağlık” / “Mental Health in Work Life”



Prof. Dr. Halil EKŞİ

Marmara Üniversitesi, Türkiye / Marmara University, Turkey
“Pozitif Psikoloji ve Maneviyat” / “Positive Psychology and Morale”



Prof. Dr. Selma ARIKAN

İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Türkiye / İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Turkey
“İş Hayatında Psikolojik İyi Oluş” / “Well-Being in Work Life”



Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Ankara Üniversitesi, Türkiye / Ankara University, Turkey
“21. Yüzyılda Pozitif Kariyer Danışmanlığı” / “21st Century Positive Career Consultancy”



Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Umudun Sesi: Sessiz İyilikler” / “Voice of Hope: Silent Kindness”



Dr. Öğr. Mert AKCANBAŞ

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Deprem Sonrası Büyümede Güven, Sosyal Destek ve Kayıpların Önemi” / “Trust in Post-Traumatic Development Social Support and Importance of the Losses”



Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Trauma Sonrası Büyüme ve İlişkili Faktörler” / “Post-Traumatic Development and Related Factors”



Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Pozitif Psikoloji Bağlamında Seçkisiz İyilik Davranışları” / “Random Acts of Kindness within the Context of Positive Psychology”



Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI

Fenerbahçe Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Öz Yeterlilik, Öz Saygı, İş Yaşamında Psikolojik Sağlamlık” / “Self-sufficiency, Self-esteem, Psychological Resilience in Work Life”



Dr. Öğr. Üyesi Alp Giray KAYA

Fenerbahçe Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“İş Yaşamında Dışlanmışlık” / “Exclusion in Work Life”



Dr. Mehmet TEKNECİ

BAÇTE, Türkiye

“İyiliğe Ulaşmanın Yolu: Eşlik, Terapötik İttifak ve İlişki” / “Path to Reach Goodness: Accompany, Therapeutic Unity and Relationship”



Uzman Klinik Psikolog Özgenur TAŞKIN

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey

“Öz Şefkat ve Bilinçli Farkındalık” / “The Relation of Self-compassion and Conscious Awareness”

ÇALIŞTAYLAR WORKSHOPS

1. ÇALIŞTAY:

İyi Oluşa Sosyal Psikoloji Uygulamaları: İyimserliğe Odaklanma
Social Psychology Applications for Well-being: Focusing on Optimism



Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur ÖZER

Karabük Üniversitesi, Türkiye / Karabük University, Turkey

2.ÇALIŞTAY:

Farkındalık: Öfke Makinası, Sevgi Makinası
Awareness: Anger Machine, Love Machine



Dr. Firdevs Seyfe ŞEN (Psikiyatri Uzmanı)

NP İstanbul Beyin Hastanesi, Türkiye / NP İstanbul Brain Hospital, Turkey

3.ÇALIŞTAY:

Çocuk ve Ergenlerde Pozitif Psikoloji / Positive Psychology in Children and Teens



Uzman Klinik Psikolog S.Aybeniz URHAN

NP İstanbul Beyin Hastanesi, Türkiye / NP İstanbul Brain Hospital, Turkey

4.ÇALIŞTAY:

Denge Modeliyle Kendinize ve İlişkilerinize Bakış / A Perspective to Yourself and Your Relations with Balance Model



Uzm. Psk. Ebru SİNİCİ

EMDR Terapisti, Aile Danışmanı, Pozitif Psikoterapist, Türkiye

5.ÇALIŞTAY:

Masal ile Yeniden Yapılandırma: İyileşme ve İyilik / Restructuring with Fairytales: Healing and Goodness



Öğr. Gör. Kerem ÇETİNKAYA

Milli Savunma Üniversitesi, Türkiye



Psk. Danışman Selda KANBUR

6.ÇALIŞTAY:

Olumsuz Duygularla Barış İmzalamak / Making Peace with Negative Emotions



Dr. Ayfer SUMMERMATTER

BİLDİRİLER

PRESENTATIONS

B.01

SELF-TRANSCENDENCE AND ALTRUISM: ARE WE GOOD SAMARITANS?

İLAYDA TÜTER

ABSTRACT

Aim: Self-Actualization Theory posited by Maslow (1943), the father of humanistic psychotherapy, is based on the idea that human beings are motivated to fulfill their potential in their lifetime. There are six needs from bottom to top: physiological, safety, love and belongingness, esteem, self-actualization. According to this hierarchy of needs, human beings need to fulfill their physiological needs first to progress into safety needs and so on. However, some individuals might value higher needs even if their lower needs are not met fully. Also, a need does not have to be fully satisfied to progress into another need, a partial satisfaction is enough. But there is one missing element of Self-Actualization Theory which is self-transcendence. Related to the above, researchers often wonder how this relates to altruistic behavior as positive psychologists try to uncover what is it like being a good Samaritan? Until this date there are not much research about self-transcendence and altruism which is a missing piece of the puzzle of personality per se. This research will try to uncover the motives behind altruistic behavior, why we are being altruistic and are we good Samaritans or are we just faking it till we are making it? As human beings we try to reach to the level of awareness and self-transcendence, but we are doing this by connecting to our social environment. So, interaction between me and others is dissolving while we reach to self-transcendence level and there is a ‘wholeness’ awareness.

Method: We asked questions regarding self-transcendence and altruism to 300 participants. Apart from demographic questions we have two questionnaires: Culturally Adapted to Turkish Altruism Scale (Ummet, Eksi & Otrar, 2013) and Turkish Adapted version of Self-Transcendence Scale. (Sarıcam, 2015) The research hypothesis suggests that high altruism motives and behaviors are related to high self-transcendence.

Results: Does high altruism motive come with a price? This is what future researchers need to answer. Because a pattern of schemas such as self-sacrifice schema could be viable on people with high altruistic motives. Another question which is are we good Samaritans could be answered this way: We are good at heart but are we doing this not for just others but also for helping our self-actualization and potentially for self-transcendence. Also in critiques, it will be stressed that there is beyond self-actualization theory and some researchers criticize Maslow’s approach which is very important to consider (Greene & Burke, 2007). World is changing and positive psychology needs to consider those important questions and try to discover hidden transcendental potential in humanity.

Keywords: Altruism, Humanistic, Self-Transcendence, Wholeness

REFERENCES:

- Greene, L, and Burke, G. (2007). Beyond self-actualization. *Journal of Health and Human Services Administration*, 30 (2), 116-128.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Saricam, H. (2015). The psychometric properties of Turkish version of self-transcendence scale. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 5, 25-34. <https://doi.org/10.17740/eas.soc.2015-V5-3>
- Ummet, D., Eksi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgecilik (Altruism) Ölçeği geliştirme çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301-321.

B.02

THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY WITH POSITIVE/ NEGATIVE AFFECT AND DEPRESSION AND ANXIETY SYMPTOMS

KERİM SELVİ

ABSTRACT

Aim: Psychological flexibility, one of the effective abilities to regulate emotions, refers to being aware of and embracing the present moment, feelings, thoughts, and body sensations. The current study aimed to test the association of psychological flexibility with positive and negative affect and depression and anxiety symptoms.

Method: Following the approval of the study protocol by the Authorized Ethics Committee for Humanities Research (IRB number and date: 050.01.01- 270183, 30.12.2021), data were collected using a demographic information form, The Acceptance and Action Questionnaire-II, The Positive and Negative Affect Schedule, Beck Depression Inventory, and Beck Anxiety Inventory. The study sample consisted of 239 emerging adults in a Turkish state university. Of them, 77.8% ($n = 186$) were female, and 22.2 were male ($n = 53$). Their mean age was 19.99 ($sd = 1.47$). To the predictive association of psychological flexibility, four separate linear regression analyses were performed with the enter method, one for each dependent variable (i.e., positive and negative affect and depression and anxiety symptoms). In each analysis, participants' age, gender, perceived income level, and relationship status (in a romantic relationship vs. not in a romantic relationship) were entered into the equation in the first step as control variables. Then psychological flexibility was entered into the equation in the second step.

Results: The results yielded that the overall models for positive affect [$F(5, 233) = 3.94, R^2 = .08, p = .002$], negative affect [$F(5, 233) = 27.81, R^2 = .37, p < .001$], and depression [$F(5, 230) = 26.62, R^2 = .37, p < .001$] and anxiety symptoms [$F(5, 233) = 20.82, R^2 = .31, p < .001$] were all significant. After the demographic characteristics of participants were controlled, psychological flexibility was a significant predictor of positive affect [$\beta = .20, t(233) = 3.13, p = .002, \eta^2 = .20$], negative affect [$\beta = -.60, t(233) = -11.27, p < .001, \eta^2 = -.59$], and depression [$\beta = -.57, t(230) = -10.57, p < .001, \eta^2 = -.60$] and anxiety symptoms [$\beta = -.52, t(233) = -9.15, p < .001, \eta^2 = -.51$].

Discussion and Conclusion: All these findings suggest that psychological flexibility might be one of the critical resilience factors to achieving psychological well-being.

Keywords: Psychological Flexibility, Psychological Inflexibility, Depression and

REFERENCES:

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *General Psychiatry, 4*(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>.
- 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. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*, 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 3-13.
- Ulusoy, M., Şahin, N. H., Erkman, H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 12*, 163-172.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 26*(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>.

B.03

THE CONNECTION BETWEEN FORGIVENESS OF YOURSELF AND OF OTHERS

TURAN KHALİDOVA*

ABSTRACT

Although forgiveness is highly valued by most people, and it is encouraged by religions, the majority of people find it difficult to actually forgive others, despite the positive attention it receives. This article thoroughly examines the concepts of self-forgiveness and forgiveness of others, and explores the relationship between these two concepts.

Introduction:

It is crucial to prioritize self-forgiveness for your own physical and mental health, as all individuals inevitably make mistakes and are deserving of second chance. Self-forgiveness comes from within oneself, and is due to self-love and self-care.

Ofentimes, forgiveness is described as a conscious choice to release emotions of frustration, bitterness, and retaliation towards an individual whom you feel has done you harm. Nevertheless, despite being willing to forgive others, you might be more critical of yourself. Fred Luskin believes that forgiveness is the ultimate way to cope with loss and grief that one does not wish to experience. Although forgiveness holds significant value in numerous religious customs, social theorists and social scientists have essentially neglected the subject of forgiveness for the past three centuries. At the end of the 20th century, social scientists started to investigate and examine forgiveness. (Bartczuk, 2000) They made headway in clarifying and quantifying its nature, as well as investigating its underlying social, developmental, and personality factors. Furthermore, they advanced in determining its benefits for personal and social welfare, and in developing techniques to encourage forgiveness. All in all, almost \$10 million was allocated towards researching forgiveness in 1998 by John Templeton Foundation. As a result, the number of studies on forgiveness increased from 58 in 1997 to over 1,100 published articles in 2005. As we reflect on this period, we can see that research on forgiveness has not only continued to grow but has also gained momentum (Worthington, 2020).

Forgiveness in literature:

The general consensus among theorists and researchers is that forgiveness, as described by Enright and Coyle in 1998, is not the same as pardoning (a legal term), condoning (justifying the offense), excusing (allowing the transgression due to circumstances), forgetting (losing memory of the transgression), or denial (refusing to acknowledge the harm done). (Enright & Coyle, 1998). Researchers have started to uncover various aspects of forgiveness. Specifically, they have studied the following

topics: (a) the growth of the ability to forgive throughout life, (b) the relationship between forgiveness and personality traits, (c) the social and psychological factors affecting forgiveness, and (d) the connection between forgiveness and physical and mental health (McCullough & Witvliet, 2002).

Individuals may feel guilty or remorseful about their own actions, as well as others. When people assess the actions of others, they tend to initially think about how they would behave in similar circumstances, based on their emotions. This can help them better understand and forgive the other person's behavior, as forgiving others often requires empathizing and comprehending their actions in order to forgive oneself as well. By recognizing that humans are imperfect and capable of making mistakes, it becomes easier to forgive and empathize with others by placing oneself in their shoes and understanding the decision-making process behind their behavior.

Forgiveness doesn't always mean making up with the person who wronged you. You can forgive someone while still keeping your distance from them. Additionally, seeking justice and fairness doesn't have to conflict with forgiveness, as forgiveness can coexist with seeking justice. Even if you don't view forgiveness as a moral obligation, there are still good reasons to practice it, including its positive impact on both mental and physical health, as demonstrated by scientific research (Laurence, 2023). Some of the mental benefits of forgiveness include experiencing less anxiety, feeling more hopeful and empowered, less likely to hurt others amongst others. Forgiving can lead to a reduction in anxiety as the body releases built-up stress. Scientific research has shown that forgiveness can lower levels of adrenaline and cortisol, which are commonly known as stress hormones. Therefore, forgiving can bring mental benefits such as decreased anxiety. Consequently, you become mentally strong enough and careful about trusting people, so you make right choices about people that you let into your life, so, you can enjoy all your relationships. As an example, if you choose to forgive a partner who was unfaithful, it requires you to also forgive yourself for placing your trust in the wrong person. Similarly, if you choose to forgive those who bullied you during your school years, it entails forgiving yourself for not being strong enough to stand up to them. So, as you accept your weak and strong sides, you start to work on them, improve weak points, by this harmony comes to your life.

As you forgive, you don't have desire to revenge, to do harm to your offenders. Accordingly, the anger inside you washes away and you feel more positive about life. As our mental health directly affects our physical body, its health condition if we forgive ourselves and others we benefit not only our psychology, but also physical health. Physical benefits of forgiving include better sleep, improvement of immune system, getting rid of heart problems, and so on.

Though it is not so easy to achieve all above-mentioned state, psychologists offer some techniques to bring your body and mind into the state of forgiveness. Some of them are: daily practice of gratitude (helps to focus on the positives sides of the life); giving yourself time to grieve as this process cannot happen in a very short time; using breath techniques to get rid of depression and stress; considering adverse effects of not forgiving to your life and health; trying to get the lesson of the event and looking for the role of forgiveness in your life rather than holding aggression and grieving (especially if you are spiritual person); remember the person's good qualities; being

emphatic (everyone has traumas and not everybody can cope with them easily, so the problem is with the offender himself/herself generally).

Forgiveness of yourself and of others:

There are two ways in which we can view forgiveness: One is forgiving oneself, and the other is forgiving other people. There are six steps to forgiving yourself as common approach and REACH method for forgiving of others. We are going to elaborate both of them and make some conclusions.

Self-forgiveness allows person to distinguish between personal identity and the errors he or she has committed. This enables person to extract valuable lessons from his/her decisions and take steps to rectify any harm caused. Once person begins to forgive thyself, he or she may find it easier to extend forgiveness to others. However, the act of forgiveness is a gradual process that requires patience and time.

In order to forgive yourself, you should firstly understand your emotions and accept responsibility for what happened. After acknowledging your mistakes, it's important to show remorse and apologize to yourself. This will help you learn from the experience and focus on making better decisions in the future.

Forgiveness means that you accept the behavior, you accept what has happened, and you are willing to move past it and move on with your life without ruminating over past events that cannot be changed. Self-forgiveness is more than just releasing or excusing oneself. It involves forgiving oneself in order to forget and attain inner peace and happiness. And does not mean allowing or repeating the same actions. Instead, forgiving oneself requires accepting and moving on from past events. It is about willingly leaving the past behind and choosing not to dwell on unchangeable circumstances. Commit and hold on to the forgiveness experience are final steps of forgive yourself. In this regard, you release that specific action from holding in your mind. Forgiving others comes after forgiving yourself.

There are four principles in the literature known as the 4 R's of Self-Forgiveness. These principles include Responsibility which is accepting what happened and treating yourself with kindness., Remorse means using feelings of guilt and regret as a starting point for making positive changes to your behavior, Restoration entails making reparations with whomever you are forgiving, whether that is yourself or someone else, and Renewal is learning from the experience and using them to develop your personality.

Let's discuss REACH method designed by Everett Worthington from Virginia Commonwealth University, which consist of abbreviations that stands for a set of these pillars: Recall the hurt, Empathize with your partner, Altruistic gift, Commit, and Hold onto forgiveness. In order to achieve healing through forgiveness, there are several steps to follow. Firstly, you must recall the hurt and face the reality that you have been hurt. Then, make a conscious decision not to be resentful, act like a victim, or treat the other person as an adversary. Instead, decide to forgive them and treat them as a valuable person. Secondly, try to empathize with the person who hurt you by imagining them sitting in an empty chair and speaking to them as though they are present. Then, sit in their chair and respond to yourself in a way that helps you understand why they may have acted as they did. This can help build empathy, sympathy, compassion

or love that can facilitate healing from the hurt. Thirdly, forgive as an unselfish, altruistic gift, just as someone may have done for you when you wronged them. Fourthly, commit to your decision to forgive by writing a note to yourself. Finally, hold on to your forgiveness by referring to your note if you begin to doubt that you have truly forgiven (Worthington, 2022).

Not forgiving yourself can prevent you from fully experiencing life, but forgiving yourself can release you from the limitations you've imposed on yourself. It's important to practice genuine self-forgiveness for a better life and to progress forward. Self-forgiveness has several benefits such as granting inner peace, minimizing stress and anxiety, improving both self and interpersonal relationships, increasing humility, providing comfort, enabling moving on, and strengthening compassion.

Six steps need to be taken to forgiving yourself are much more important thing in psychology. If the person experiencing feelings of guilt, shame, and regret, he or she can utilize these concepts to forgive thyself. However, it is important to forgive thyself in a responsible manner and not simply let thyself off the hook. To address the person's self-blame resulting from perceived wrongdoing or failure to meet your own standards, these three steps may need to be followed. The initial step is to Receive God's Forgiveness. In other words, seek forgiveness from your higher power, if applicable. Some may choose to seek forgiveness from humanity or nature. The second step is Repair Relationships. This involves fixing or restoring relationships resulting from your actions, even if it seems irreparable. The person can also pay it forward by helping others to avoid similar negative consequences. Step 3 as Rethink Ruminations requires reconsidering and changing negative thought patterns. Consider whether your feelings of regret and remorse may be influenced by unrealistic expectations of perfection and reevaluate these assumptions. To cultivate personal peace, three additional steps also need to be followed. Step 4 involves achieving emotional self-forgiveness through the REACH process. Step 5 show us Rebuild self-acceptance, which means recognizing that you are a flawed but valuable person. Talking with someone may be helpful in this process. Final step is Resolve to Live Virtuously, which is to make a commitment to live virtuously and avoid repeating the same mistakes. (Worthington, 2022).

Conclusion:

Forgiveness has mental benefits include experiencing less anxiety, feeling more hopeful and empowered, less likely to hurt others amongst others which impact positively on health status. To attain a calm and peace in mind, it is necessary to forgive yourself for your imperfections. Once you have done so, you will then be capable of extending the same forgiveness to others for their own flaws. If a person forgives others, they can continue to develop trust with them. However, if they don't forgive others, it may become difficult to believe what they say. Prior to forgiving others, the individual must first forgive themselves. Therefore, in order to build a better life in future, forgiving oneself is necessary which comes before forgiving others.

**turan.xalidova@ascca.edu.az*

Department of Law and humanitarian sciences, Academy of State Customs Com-

REFERENCES:

- Bartczuk, R. P. (2000). Michael E. McCullough, Kenneth I. Pargament, Carl E. Thoresen (red.), *Forgiveness. Theory, Research, and Practice*, New York–London 2000. *Roczniki Psychologiczne*, 3(1), 184-188.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Laurence, Emily (2023) *Forgiveness: How To Forgive Yourself And Others*, <https://www.forbes.com/health/mind/ways-to-forgive-yourself-and-others/>
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, 2, 446-455.
- The Power of Forgiveness: A Conversation with Dr. Frederic Luskin, 2016, https://www.psychalive.org/pl_resources/the-power-of-forgiveness-a-conversation-with-dr-fred-luskin/
- Worthington Jr, E. L. (2020). *Science of forgiveness*. Research on Forgiveness John Templeton Foundation. <https://www.templeton.org/discoveries/forgiveness>.
- Worthington Jr, E. L. (2022). <http://www.evworthington-forgiveness.com/reach-forgiveness>, <http://www.evworthington-forgiveness.com/six-steps-to-forgiving-yourself>, <http://www.evworthington-forgiveness.com/reach-forgiveness-of-others>

B.04

THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ASSESSMENT OF OSTEOPOROSIS PATIENTS: AN OVERLOOKED ISSUE

ESİN TEMELOĞLU ŞEN

ABSTRACT

Purpose: Osteoporosis (OP) is a disease characterized by decreased bone density and deterioration of bone microarchitecture (Kirazli et al., 2020). Fracture is one of the most negative disease experiences faced by OP patients and can be seen in many parts of the body in the later stages of the disease. The necessity of interventions that prevent or delay fractures highlights severe orthopaedic surgeries, increasing health expenditures and psychosocial losses in their lives (Hilgsmann et al., 2019).

OP treatment includes nutrition, physical exercises and medical interventions. However, OP patients have low-level treatment adherence because of its asymptomatic nature (Kanis et al., 2019). Clinicians tend to overestimate their patients' adherence to osteoporosis medications, with physicians believing that 69.2% of their patients are adherent but only 48.7% of patients were actually adherent (Copher et al., 2010). OP patients are frequently carefully taking their medicine and following doctors' advice initially though they rarely continue within the first year of initiation (Kothawala et al., 2007). Therefore, OP patients' treatment adherence is complicated health behaviour, and it impacts their morbidity and mortality. Besides, studies showed that psychological well-being is a major predictor of this health behaviour (Aloumanis & Mavroudis, 2013).

Studies showed that psychological well-being is a prominent predictor of treatment adherence (Aloumanis & Mavroudis, 2013). For that reason, well-being studies are essential as the predictor of treatment adherence, which is the most significant mediator variable on the mortality of OP patients. Besides, well-being can affect morbidity and mortality for patients (Han et al., 2022).

Differences in patients' psychological well-being are expected to affect fracture risk and mortality rates. Even though, the psychological well-being of OP patients is rarely pointed at in the literature. Reviewing research and assessing this overlooked is the primary purpose of the study. Gunnell et al. (2011) indicated that only a few former research had theoretical frameworks for the assess OP patients' well-being; hence, they said that it is necessary to conduct new comprehensive well-being research. Therefore, examining the relationship between physical exercise and well-being eudaimonic well-being (EWB; to identify potential mechanisms by which it can promote emotions) was used as a framework in the study. EWB was found to be a significant predictor of physical exercise. Moreover, the physical capability and sub-

jective well-being (SW) of the OP population evaluated 20 years after spinal surgery increased. The increase in physical capability level broadened the SW (Juopperi et al., 2023). According to one review, physical activity is associated with increased well-being, and the importance of physical functioning for OP was remarked. However, this relationship with particular benefits was noted for markers linked to physical functioning as opposed to psychological/social or emotional domains. Regardless, it is clear that there is a need for further research on the direction and strength of activity and well-being relationships (Mack, Wilson & Gunnell, 2017). Besides, it was stated that self-managing osteoporosis treatment for well-being recovery mediated by the (in)visibility of the disease signs could affect well-being in a Grounded Theory-based study. Furthermore, it allowed for the design of a theoretical model with a different perspective on the relationship between treatment adherence and well-being. It is even pointed out that the invisibility of disease and symptoms in this relationship kept a place in OP disease (de Souza, Mazeto & Bocchi, 2010). The other study emphasized the trustworthy-based relationship with healthcare professionals (practitioners, nurses etc.) predicting OP patients' well-being (Nilsson et al. 2019). Therefore, relational factors are also meaningful for OP patients. The probability of frailty was significantly correlated with psychological well-being. The higher results on hedonic (pleasure) and eudaimonic (control, autonomy, and self-realization) well-being were related to lower risk. The occurrence of frailty was related to a decline in well-being, indicating a two-way relationship (Gale et al., 2014).

Discussion: The absence and comprehensiveness of studies examining the well-being of OP patients. Therefore, there is a need for more studies about positive psychology-focused studies for OP patients. Thus, the existing studies in the literature were evaluated, and the deficiencies were tried to be determined in the criticism study. It is recommended to seek answers to these questions in future studies. “Does the well-being of OP patients influence mortality and morbidity?”, “How to define the direction and strength of physical activity and well-being relationship?” and “How does the presence of depression and anxiety affect the well-being of OP patients? Is the variety of psychological complaints equal to the decrease in well-being?” such questions need to evaluate emerging studies.

Keywords: Osteoporosis, Psychological Well-Being, Positive Psychology, Mortality, Morbidity

REFERENCES:

- Aloumanis, K., & Mavroudis, K. (2013). The “depressive” face of osteoporosis and the “osteoporotic” face of depression. *Hormones*, 12(3), 350-362.
- Copher, R., Buzinec, P., Zarotsky, V., Kazis, L., Iqbal, S. U., & Macarios, D. (2010). Physician perception of patient adherence compared to patient adherence of osteoporosis medications from pharmacy claims. *Current Medical Research and Opinion*, 26(4), 777-785.
- de Souza, L. B. D., Mazeto, G. M. F. D. S., & Bocchi, S. C. M. (2010). Self-managing osteoporosis treatment for well-being recovery mediated by the (in) visibility of the disease signs. *Revista latino-Americana de Enfermagem*, 18, 398-405.

- Gale, C. R., Cooper, C., Deary, I. J., & Sayer, A. A. (2014). Psychological well-being and incident frailty in men and women: the English Longitudinal Study of Ageing. *Psychological Medicine*, 44(4), 697-706.
- Gunnell, K. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Adachi, J. D. (2011). Psychological needs as mediators? The relationship between leisure-time physical activity and well being in people diagnosed with osteoporosis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(4), 794-798.
- Han, H. S., Kim, J. G., Choi, Y. H., Lee, K. M., Kwon, T. H., & Kim, S. H. (2022). Effect of Lactobacillus Fermentum as a Probiotic Agent on Bone Health in Postmenopausal Women. *Journal of Bone Metabolism*, 29(4), 225-233.
- Hiligsmann, M., Cornelissen, D., Vrijens, B., Abrahamsen, B., Al-Daghri, N., Biver, E., ... & Reginster, J. Y. (2019). Determinants, consequences and potential solutions to poor adherence to anti-osteoporosis treatment: results of an expert group meeting organized by the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO) and the International Osteoporosis Foundation (IOF). *Osteoporosis International*, 30, 2155-2165.
- Juopperi, S., Sund, R., Rikkonen, T., Nyysönen, T., Kröger, H., Turppo, V., & Sirola, J. (2023). Physical capability and patient-reported well-being after spinal surgery: a 20-year cohort from the Kuopio Osteoporosis Risk Factor and Prevention study combined with the Finnish Care Register for Health Care. *Acta orthopaedica*, 94, 19–25.
- Kirazlı, Y., Atamaz Çalış, F., El, Ö., Gökçe Kutsal, Y., Peker, Ö., Sindel, D., ... & Öncel, S. (2020). Updated approach for the management of osteoporosis in Turkey: a consensus report. *Archives of Osteoporosis*, 15, 1-14.
- Kothawala, P., Badamgarav, E., Ryu, S., Miller, R. M., & Halbert, R. J. (2007, December). Systematic review and meta-analysis of real-world adherence to drug therapy for osteoporosis. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 82, No. 12, pp. 1493-1501). Elsevier.
- Mack, D. E., Wilson, P. M., & Gunnell, K. E. (2017). Land of confusion: unpacking the relationship between physical activity and well-being in individuals living with osteoporosis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 212-229.
- Nilsson, C., Lindberg, B., Juuso, P., & Olsson, M. (2019). Experiences of striving to maintain daily life among women with osteoporosis. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 14(1), 1647402.

B.05

UNDERSTANDING THE PREDICTORS OF POSITIVE BODY IMAGE IN TURKISH AND INTERNATIONAL ADOLESCENT SAMPLES

BÜŞRA VURKUN, NAZLI BÜŞRA AKÇABOZAN-KAYABOL

ABSTRACT

Purpose: This study was intended to investigate the predictor roles of gender (female vs. male), race (Turkish vs. International student), adolescence stages (early vs. mid-adolescence), body-mass index (BMI), self-compassion, body image flexibility, sociocultural pressure towards appearance, and internalization of thin and muscular bodies on body appreciation in a Turkish and international sample (e.g., Asian, African, Middle Eastern) of adolescents. This study will contribute to the current literature by focusing on the positive side of body image as well as race differentiations.

Method: This study was conducted with adolescents aged 11-19 ($M=15.48$; $SD = 1.079$) from different nationalities and from Turkey. The current study sample was 378 Turkish ($n=110$, 29.1%) and international adolescents ($n=253$, 66.9%). Male participants comprised 51.1% ($n=193$) of the sample and 43.9% ($n=166$) were female. The age categories were determined as early adolescence between 11-15 years and mid-adolescence between 16-19 years (Kinghorn et al., 2018). The mean age of the sample was 15.48 ($SD = 1.079$). Demographic Information Form, Body Image-Acceptance and Action Questionnaire, Self-Compassion Scale for Youth, Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4, and Body Appreciation Scale-2 were used in data collection. The data was analyzed by using Hierarchical Regression analysis employed in 3 steps.

Results: International students' body appreciation scores were significantly greater than Turkish students'; male adolescents were reported to have higher body appreciation than females. Body appreciation was positively associated with self-compassion ($r=.542$) and body image flexibility ($r=.462$) and negatively correlated to appearance pressure from family ($r=-.367$), peers ($r=-.140$), media ($r=-.382$) and thin-ideal internalization ($r=-.357$). Results of the 3 models of hierarchical regression analysis showed that race ($\beta = .361$), BMI ($\beta = -.181$) and gender ($\beta = -.147$) significantly predicted body appreciation in the first model ($R^2 = .22$). Self-compassion ($\beta=.375$) and body image flexibility ($\beta = .266$) were significant positive predictors of body appreciation in the second model ($R^2 = .48$). Family pressure ($\beta = -.153$) was the significant negative predictor of body appreciation in the last model ($R^2 = .50$).

Discussion: The strongest predictors in explaining the variance of body appreciation were found to be race and self-compassion. The findings of the current study confirmed that body acceptance and satisfaction change across racial backgrounds (Jae-

ger et al., 2002) and individuals who strongly committed to their ethnic identity tended to value their bodies and were less likely to internalize ideal body standards (Cotter, Kelly, Mitchell, & Mazzeo, 2015). The other findings were also in line with previous studies which showed that self-compassionate attributes like mindfulness and non-judgment increase one's enjoyment of their own body (Chen, He, Cai, & Fan, 2020) and adolescents who feel family pressure were more likely to experience body dissatisfaction if they live in a society where beauty is treasured (Healey, 2014).

Keywords: Adolescence, Body Appreciation, Self-Compassion, Body Image Flexibility, Socio-Cultural Influences

REFERENCES:

- Chen, G., He, J., Cai, Z., & Fan, X. (2020). Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion. *Children and Youth Services Review, 119*, 105698. doi:10.1016/j.childyouth.2020.105698.
- Cotter, E. W., Kelly, N. R., Mitchell, K. S., & Mazzeo, S. E. (2015). An investigation of body appreciation, ethnic identity, and eating disorder symptoms in Black women. *Journal of Black Psychology, 41*(1), 3-25. doi:10.1177/0095798413502671.
- Healey, J. (2014). *Positive body image*. New South Wales, Australia: Spinney Press.
- Jaeger, B., Ruggiero, G. M., Edlund, B., Gomez-Perretta, C., Lang, F., Mohammadkhani, P., & Lamprecht, F. (2002). Body dissatisfaction and its interrelations with other risk factors for bulimia nervosa in 12 countries. *Psychotherapy and Psychosomatics, 71*(1), 54-61. doi:10.1159/000049344.
- Kinghorn, A., Shanaube, K., Toska, E., Cluver, L., & Bekker, L.-G. (2018). Defining adolescence: priorities from a global health perspective. *The Lancet Child & Adolescent Health, 2*(5), e10. doi:10.1016/S2352-4642(18)30096-8.

B.06

THE ROLE OF FORGIVENESS AND LONELINESS IN THE SEVERITY OF PSYCHOLOGICAL PAIN IN YOUNG ADULTS WHO HAVE EXPERIENCED CHILDHOOD TRAUMA

SELİN BAYSAL, EKİN EMİRAL

ABSTRACT

Aim: Childhood psychological traumas are common experiences all over the world. The experience of psychological pain is a phenomenon that needs to be considered when conducting studies on psychological problems (Richard-Devantoy et al., 2019). Studies on childhood psychological traumas point out a statistically significant positive relationship between childhood traumas and psychological pain (e.g. Holden, Patterson, & Fekken, 2022). Thus, present study focused on how the psychological pain experienced by young adults who undergone traumatic experiences in childhood differs under the mediation of forgiveness and loneliness.

Method: The sample was reached using convenience sampling method. Accordingly, 121 individuals participated in the research with an age range between 18 and 30 ($M = 24.03$, $SD = 3.22$).

Results: To test the mediation effect of loneliness and forgiveness on the relationship between childhood traumas and psychological pain, PROCESS macro model 4 was used with 10,000 bootstrapping. While childhood traumas predicted loneliness ($b = .15$, $t(121) = 4.61$, $p < .01$, 95% BCa CIs [.0871, .2183]), psychological pain is predicted by loneliness ($b = .37$, $t(121) = 6.001$, $p < .01$, 95% BCa CIs [.9156, 1.8174]). The mediation effect of loneliness significantly decreased childhood traumas' ability to predict psychological pain ($b = .20$, $t(121) = 2.20$, $p < .05$, 95% BCa CIs [.0202, .3740]). Childhood traumas significantly predicted forgiveness ($b = -.3707$, $t(121) = -2.78$, $p < .01$, 95% BCa CIs [-0.6346, -0.1068]) while psychological pain is predicted by forgiveness ($b = -.1822$, $t(121) = -2.92$, $p < .01$, 95% BCa CIs [-.3059, -.0586]). The mediation effect of forgiveness significantly decreased childhood traumas' ability to predict psychological pain ($b = .34$, $t(121) = 3.61$, $p < .01$, BCa CIs [.1527, .5237]).

Discussion: Childhood traumas are found to be positively correlated with psychological pain and loneliness while having a negative correlation with forgiveness. These findings are supported by other studies. For instance, Yenidunya (2017) found a positive and significant relationship between childhood psychological trauma and loneliness. Similarly, findings regarding childhood traumas and forgiveness underlines lower forgiveness scores for the childhood trauma group (e.g. Güloğlu, Karairmak, & Emiral, 2016). However, especially in Turkish culture, studies are limited in terms of the mediational effect of forgiveness and loneliness within the relationship

between childhood traumas and psychological pain. Herewith, present study focused on this problem and found that the mediation effects of loneliness and forgiveness significantly decreased childhood traumas' ability to predict psychological pain. One interpretation of this finding might be that even if no collinearity problems observed, the impact of loneliness on psychological pain is so severe that it might interfere with the impact of childhood traumas. On the other hand, studies show that forgiveness pave the way for relaxation (Gull and Rana, 2013). Moreover, it is important to highlight that present study has an introductory origin. It is aimed to increase the sample size and repeat the study. Nevertheless, when the findings are evaluated together, it is expected that the current study will contribute to the rehabilitation studies carried out with people who have been exposed to psychological trauma in childhood.

Keywords: Childhood Trauma, Psychological Pain, Psychache, Loneliness, Forgiveness

REFERENCES:

- Gull, M. ve Rana, S. A. (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2).
- Güloğlu, B., Kararımk, Ö. ve Emiral, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316.
- Holden, R. R., Patterson, A. A. ve Fekken, G. C. (2022). Childhood trauma and non-suicidal self-injury: mental pain and depression as mediators in university and community samples. *Personality and Individual Differences*, 187, 111414.
- Richard-Devantoy, S., Bertrand, J. A., Béziat, S., Jaussent, I., Cazals, A., Ducasse, D. ve Olié, E. (2021). Psychological pain and depression: it's hard to speak when it hurts. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 25(2), 180-186.
- Uđur, K., Demirkol, M. E. ve Tamam, L. (2021). The mediating roles of psychological pain and dream anxiety in the relationship between sleep disturbance and suicide. *Archives of suicide research*, 25(3), 512-528.

B.07

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN İYİ OLUŞ, ÖZ-YETERLİK, SOSYAL DESTEK VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER TARAFINDAN YORDANMASI

SERRA ŞENCAN, DOÇ. DR. TUĞBA YILMAZ BİNGÖL

ÖZET

Amaç: Pozitif psikoloji, danışma sürecinde olumsuz özelliklere odaklanmanın iyileşme için yeterli olmadığını, olumlu özelliklerin gelişmesinin iyileşme için önemli olduğunu savunmaktadır; bu açıklamadan hareketle iyi oluş, iyimserlik, umut ve dayanıklılık kavramlarının pozitif psikoloji kapsamında yer aldığı söylenilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordayıp yordandığını incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik dayanıklılık; bağımsız değişkenleri ise psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek, cinsiyet, yaş, ebeveyn tutumu, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu ve ikametgâhtir. Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde ikamet eden 224 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 164'ü (%73,2) kadın, 60'ı (%26,8) erkektir. Veriler toplanırken kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler Google form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak; demografik bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan regresyon analizi sonucunda değişkenlerin psikolojik sağlamlılığın %38'ini açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Sosyal destek, yaş, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, ebeveyn tutumu değişkenleri anlamlı bir etkiye sahip değildir. Standardize edilmiş beta katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki önem sırası; öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, ebeveyn tutumudur. Bulgular literatür ışığında incelendiğinde sonuçlar geçmiş araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç: Ryff ve Keyes'in (1995) çalışmasında psikolojik iyi oluşun bileşenleri incelenmiştir ve bunların, kendini kabul etme, çevresel ustalık, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, kişisel gelişim ve özerklik olduğu görülmüştür. Araştırma incelendiğinde bizim çalışmamızdan farklı olarak başkalarıyla olumlu ilişkiler anlamlı düzeyde çıkmıştır. Yılmaz Bingöl, Vural Batık, Hoşoğlu ve Fırncı

Kodaz'ın (2019) çalışmasında öz yeterliğin yordayıcıları olarak psikolojik dayanıklılık ve pozitiflik araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların yüksek öz-yeterlik ve pozitiflik düzeyi, orta düzeyde psikolojik dayanıklılık düzeyi gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha düşük öz yeterlik düzeyine sahip oldukları ve algılanan ebeveynlik tutumlarının öz yeterlik üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık ve öz pozitifliğin, öz yeterliğin önemli yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur. Kimhi, Marciano, Eshel ve Adini'nin (2020) araştırmasında ise Covid-19 sırasında dayanıklılık ve demografik değişkenler incelenmiştir. Bulgulara göre kadınlar erkeklere göre daha fazla tehlike duygusu ve sıkıntı göstermiştir. Erkeklerin dayanıklılığın yüksek çıkması bizim araştırmamız ile benzer sonuçlar göstermiştir. Bulguların devamında büyük yaş gruplarının küçük yaş gruplarına göre tehlike duygusunu daha çok yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, İyi Oluş, Öz Yeterlik, Sosyal Destek

KAYNAKÇA:

- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Bingöl, T. Y., Batık, M. V., Hosoglu, R., ve Fırıncı Kodaz, A. (2019). Psychological Resilience and Positivity as Predictors of Self-Efficacy. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 63-69.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Karasar N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., ve Adini, B. (2020). Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis. *Social Science & Medicine*, 265, 113389.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

B.08

YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEPRESYON VE YEME BOZUKLUKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

MERVE ÇILTAŞ, BAHAR AKOĞLU

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik iyi oluş, depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 403 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçekleri kullanılmıştır. Veri toplama işlemi uygun örneklem yolu ile online (Google Forms) olarak gerçekleştirilmiştir. Toplam 403 kişiden değerlendirme alınmış ve bunlar üzerinde istatistiksel işlem yapılmıştır. Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS 25.00 ile yapılmış olup, değişkenler arası ilişkiyi test eden Pearson korelasyon analizi, gruplar arası farkı saptamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonucunda; Araştırmada cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluşta anlamlı bir farklılığın söz konusu olmadığı sonucuna varılmıştır. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile depresyon arasında zayıf ve orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyi ile yeme bozuklukları arasında zayıf ve orta düzeyde negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Depresyon ile yeme bozuklukları arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmanın sonuçlarına göre yetişkinlerde psikolojik iyi oluş, depresyon ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiler tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş halinin depresyon ve yeme bozukluklarını belirleme konusunda anlamlı yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Alanyazında benzer bulguların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır (Cengiz, 2018; Vardar ve Erzen, 2011; Doğan, 2021). Araştırmanın bulgularının literatüre katkı sunabileceği, çalışmalar ile geliştirilebileceği, desteklenebileceği alanyazına kazandırılabilirliği düşünülmektedir.

Kişilerin psikolojik iyi oluş durumlarındaki düzey düştükçe depresif duygu durum ve yeme davranışlarında olumsuz tutumlar söz konusu olabilmektedir. İyi oluş düzeyi düşük olan kişilerin depresif duygu durum içerisinde olduğu, konsantrasyonda güçlük çekme, içe dönük, sosyal ilişkiler konusunda geri çekilmiş, iştahta değişimlerin meydana geldiği ve çökkünlük hali gibi durumların meydana geldiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerin yeme alışkanlıklarında değişimler, bedenlerine dair algılarında bozulmalar, tükettikleri yiyeceklerin farklılaşması, öğün atlama, telafi edici bazı davranışların meydana gelmesi ile bozulmalar gerçekleşmek-

tedir. Alanda çalışmakta olan uzmanların, depresif semptomları olan ve yeme bozukluğu geliştiren vakalarda psikolojik iyi oluş üzerine çalışmalar gerçekleştirmesi, psikolojik iyi oluşun ne düzeyde hangi semptomları tetiklediğinin anlaşılması gerekmektedir. Klinik alanda kişilerde psikolojik iyi olma halini geliştirmek üzere güçlü yönlerinin keşfedilmesinin, desteklenmesinin, buna dair kaynaklarının bulunması, olumsuz duygularla baş edebilme ve yaşamın anlamını bulmada kendini kabul eden bir tutum geliştirmede pozitif müdahaleler sunulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Depresyon, Yeme Bozuklukları

KAYNAKÇA:

- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Bilimleri: Teori ve Uygulama*, 8 (3), 741-750.
- Cengiz, İ. (2018) *İç-Dış Denetim Odağı Ve Psikolojik İyi Oluş ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, A. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Nesneleştirmenin Depresyon ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.
- Keyes, CL, Shmotkin, D., & Ryff, CD (2002). Refahı Optimize Etmek: İki Geleneğin Ampirik Karşılaşması. *Kişilik Ve Sosyal Psikoloji Dergisi* , 82 (6), 1007.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Vardar, E., & Erzenin, M. (2011). The Prevalence of Eating Disorders (EDs) and Comorbid Psychiatric Disorders in Adolescents: A Two-Stage Community-Based Study. *Türk Psikiyatri Dergisi = Turkish Journal of Psychiatry*, 22(4), 205-212.
- Yucel, B., Polat, A., İkiz, T., Dugor, B. P., Elif Yavuz, A., & Sertel Berk, O. (2011). The Turkish Version of The Eating Disorder Examination Questionnaire: Reliability and Validity in Adolescents. *European Eating Disorders Review: The Journal of The Eating Disorders Association*, 19(6), 509-511.

B.09

YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME VE SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN SALGIN KAYGISINI YORDAYICI ROLÜ; TÜRKİYE ÖRNEKLEMİ

BAŞAK ÜNÜBOL

ÖZET

Amaç: COVID-19 korkusu, dünya genelinde insanların yaşamlarını etkileyen endişe verici bir durum haline geldi. Pandemi, dünya çapında günlük yaşamı, ekonomiyi ve sağlık sistemlerini alt üst ederek belirsizlik ve korkunun hâkim olduğu bir yeni normal yarattı. Pandemi, yaşam tarzında ani değişiklikler, ekonomik zorluklar ve umutsuzluk gibi yüksek düzeyde stres ve psikososyal stres faktörlerini tetikledi. Duygu düzenleme, olumsuz duyguların deneyimsel ve/veya davranışsal yönlerini azaltmayı içerir (Gross ve ark., 2006) ve kişinin duygusal deneyimini ve ifadesini başlatma, sürdürme ve değiştirme süreci olarak da adlandırılır (Côté ve ark., 2011; Gross, 2014). Bu beceriler negatif duygulanım için koruyucu bir faktör olarak rol oynayabilir (Cisler ve ark., 2010). Bu bağlamda, duyu düzenleme konusunda yaşanan zorluklar, koronavirüs kaygısı gibi genel kaygılarla ilişkilendirilebilir (Mazloomzadeh ve ark., 2021; Prikhidko ve ark., 2020).

Yöntem Yetişkinlerde duyu düzenlemede yaşanan güçlüklerin ve alt boyutlarının (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme; Bjureberg ve ark., 2016; Gratz ve Roemer, 2004) koronavirüs kaygısını yordayıcı rolü Türkiye çapında bir örnekleme incelenmiştir. 1 Ocak 2021 – 1 Mart 2021 tarihleri arasında 67 klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisinin saha çalışması yapılmıştır. 5 farklı grup kurulmuş ve bu gruplara farklı ölçekler verilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Yiğit ve Yiğit, 2019) ve Salgın Hastalık Kaygısı ölçeğini (Hızlı Sayar ve ark., 2020) dolduran kişilerden oluşan örneklem seçilmiştir. 81 ilde 20808 kişiye ulaşılmış ve bu kişilerden 4440 kişinin verileri araştırmaya dâhil edilmiştir. Örneklem humanations.org sistemi alt yapısını kullanarak toplanmıştır. Değişkenlerin ilişkilerine yönelik Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Bulgular: Modelde yer alan bazı değişkenlerin katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı değişkenler, DDGO-Acıklık ($t=3.44$, $p<.001$), DDGO-Stratejiler ($t=7.59$, $p<.001$), Cinsiyet ($t=11.42$, $p<.001$), Çalışıyor – Emekli ($t=-1.99$, $p=0.046$), Yaş ($t=2.85$, $p=0.004$) ve Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi ($t=3.78$, $p<.001$) olarak belirlenmiştir. DDGO-Acıklık ve DDGO-Stratejiler değişkenlerinin katsayıları pozitifdir, yani bu değişkenlerin artmasıyla bağımlı değişken de artacaktır. Cinsiyet değişkeni, kadınların salgın hastalık kaygısının daha yüksek olduğunu göstermektedir (katsayı=2.04). Çalışıyor – Emekli değişkeninin katsayısı negatiftir (kat-

sayı=-0.63), bu da çalışanların emeklilere göre daha yüksek salgın hastalık kaygısına sahip olduğunu gösterir. Yaş değişkeninin katsayısı da pozitifdir (katsayı=0.03), bu da yaşın artmasıyla birlikte salgın hastalık kaygısının da arttığını gösterir. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi değişkeninin katsayısı pozitifdir (katsayı=0.17), bu da günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça salgın hastalık kaygısının da artacağını gösterir. Eğitim düzeyi değişkeni, hastaların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Ortaokul-İlkokul ve Öncesi ($t=0.8920$, $p=0.372$), Lise-İlkokul ve Öncesi ($t=0.3029$, $p=0.762$), Üniversite-İlkokul ve Öncesi ($t=0.4020$, $p=0.688$) ve Lisansüstü-İlkokul ve Öncesi ($t=-0.0242$, $p=0.981$). Medeni durum değişkeni, hastaların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Boşanmış/Dul-Bekar ($t=-1.0137$, $p=0.311$) ve Evli-Bekar ($t=1.9496$, $p=0.051$). Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeni, hastaların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($t=3.7815$, $p<.001$).

Tartışma: Salgın hastalık kaygısının belirleyicileri konusunda yapılan araştırmalar son yıllarda artmaktadır. Özellikle Covid-19 pandemisi sırasında, bu kaygıyı etkileyen faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Araştırmacılar, farklı ölçekler kullanarak salgın hastalık kaygısını ölçmeye çalışmışlardır. Bu çalışmada da DDGO ölçeği kullanılarak, kaygının belirleyicileri üzerine çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Benzer çalışmaların sonuçları da bu çalışma ile uyumludur. Örneğin, Salari ve arkadaşları (2020) Covid-19 pandemisi sırasında yaptıkları araştırmada, kadınların salgın hastalık kaygısının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Ayrıca, diğer bir önemli faktör yaş olarak bulunmuştur. Yaşın ilerlemesiyle birlikte kaygı düzeyinin arttığı bulunmuştur. Niño, M. ve arkadaşları (2020) iki farklı ulusal veri kaynağından yararlanarak yaptıkları analiz sonucunda yaşın COVID-19'un algılanan riskine yönelik farklılıkları açıklamada önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Araştırmacılar ayrıca, genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre virüse karşı daha düşük bir risk algısı taşıdığını da rapor etmektedirler. Diğer önemli bir faktörde sosyal medya kullanım süresidir. Bununla ilgili yapılan birçok çalışma sosyal medya kullanım süresinin bilgi kirliliğine maruz kalmayla ilişkili olduğu için kaygı düzeyini arttırdığını vurgulamışlardır (Gao ve ark., 2020). Bu çalışmada, DDGO-Aciklik ve DDGO-Stratejiler değişkenlerinin salgın hastalık kaygısı üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, literatürdeki diğer çalışmalarda da benzer şekilde gözlemlenmiştir (Groarke ve ark., 2021). Çalışanların emeklilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonucu da benzer çalışmalarda da bulunmuştur (Mazza ve ark., 2020).

Sonuç olarak, bu çalışmanın sonuçları, literatürdeki diğer çalışmalarla tutarlıdır ve salgın hastalık kaygısının belirleyicileri üzerine yapılan araştırmalara önemli bir katkı sağlamaktadır. Ancak bu sonuçları desteklemek için daha fazla araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Salgın Hastalık Kaygısı, Sosyodemografik Veriler, Çoklu Regresyon Analizi

KAYNAKÇA:

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*, 15(4), e0231924. doi: 10.1371/journal.pone.0231924
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Groarke, J. M., McGlinchey, E., & Jones, S. (2021). Examining temporal interactions between loneliness and depressive symptoms and the mediating role of emotion regulation difficulties among UK residents during the COVID-19 lockdown: Longitudinal results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *Psychiatry Research*, 301, 113985.
- Hizli, G., Ünübol, H., Tutgun-Ünal, A., & Tarhan, N. (2020). Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 12, 382-397.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., ... & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165.
- Niño, M., Harris, C., Drawve, G., & Fitzpatrick, K. M. (2020). Race and ethnicity, gender, and age on perceived threats and fear of COVID-19: Evidence from two national data sources. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1-10.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of anxiety, depression among people with cancer during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 38, 1-7. doi: 10.1016/j.npbr.2020.100010.
- Yiğit, A., & Yiğit, R. (2019). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (DDGÖ) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirliliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 29(3), 278-288.

B.10

COVID -19 SALGIN HASTALIK KAYGISI VE SOSYAL MEDYANIN KULLANIM AMAÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BÜŞRA ÖZDOĞAN, BAŞAK ÜNÜBOL,
HÜSEYİN ÜNÜBOL, GÖKBEN HIZLI SAYAR

ÖZET

Amaç: COVID-19 pandemisi hem ekonomik hem de bireysel açıdan büyük etkilere yol açtı (Fernandes, 2020). Toplumun her kesimini az ya da çok etkiledi. Sağlık sistemleri pandeminin yayılmasını önlemek için mücadele ederken, işletmeler kapanmak zorunda kaldı ve milyonlarca insan işsiz kaldı (Chu ve ark., 2020). Ayrıca, evden çalışan insanların sayısı artarken, bazıları işlerini kaybetti. Seyahat kısıtlamaları getirildi ve turizm sektörü büyük darbe aldı (Şkare ve ark., 2021). Okullar kapatıldı ve eğitim sistemi online eğitime geçti. Bu durum, öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve eğitim kalitesini olumsuz yönde etkiledi (UNESCO, 2022; Tadesse & Muluye, 2020).

Sosyal medya, teknolojinin gelişmesiyle hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Günümüzde sosyal medya kullanıcılarının sayısı 4 milyarı aşmış durumda ve internet kullanımının büyük bir kısmı sosyal medya kullanımına dayanıyor (Ortiz-Ospina&Roser, 2023). İnsanlar, sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanı arttırmak için farklı yollar deniyorlar (Hampton ve ark., 2015). Bazıları paylaşımlarını arttırmak için güncel ve ilgi çekici içerikler üretirken, diğerleri ise eğlence ve oyun amaçlı kullanıyorlar. Sosyal medya platformları, insanlar arasında iletişim kurmak için de kullanılır. Arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantı kurmak, farklı kültürler ve yaşam tarzları hakkında bilgi edinmek veya iş amaçlı bir ağ oluşturmak için sosyal medya platformları kullanmanız mümkün (Zhao ve ark., 2008; Kannen&Langille, 2023). Sosyal medya, hızlı ve kolay bir şekilde bilgiye erişmek için de kullanılır. Özellikle, dünya genelinde gerçekleşen olaylar hakkında anında bilgi sahibi olmak için sosyal medya platformları takip edilir. Sosyal medya, hayatımızın birçok yönünü etkilediği için, insanlar için artık bir zorunluluk haline geldi.

Pandemi sürecinde, dünya genelinde insanlar evlerine kapanarak sosyal mesafeyi koruma altına aldılar (Mertens ve ark., 2020). Bu durumun bir sonucu olarak, insanların birçoğu sosyal medya platformlarını özellikle de Facebook, Twitter, Instagram, TikTok ve YouTube'u evde geçirdikleri zamanın önemli bir kısmını düzenli olarak kullandılar (Sharif ve ark., 2021). Bu platformlarda, kullanıcılar birbirleriyle iletişim kurmak, bilgi edinmek, eğlenmek ve hatta iş yapmak için farklı yollar buldular. Bazıları, arkadaşları, aileleri ve sevdikleriyle bağlantıda kalmak için sosyal medyada daha fazla zaman geçirdi. Diğerleri, ürünlerini ve hizmetlerini tanıtmak ve pazarlamak için sosyal medyayı kullandılar. Bu dönemde, sosyal medya kullanımının artması, bazı araştırmacılara göre, insanların psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkiye sa-

hip olabilir (Lucey, 2023). Bununla birlikte, pandemi sürecinde sosyal medya kullanımının artması, insanların bağlantı kurma ihtiyacını karşılamalarına ve yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olabilir (Gao ve ark., 2020). Bu çalışmanın amacı, sosyal medya kullanımı ile pandemi kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Yetişkinlerde sosyal medya kullanım amaçları ve koronavirüs kaygısını yordayıcı rolü Türkiye çapında bir örnekleme incelenmiştir. 1 Ocak 2021 – 1 Mart 2021 tarihleri arasında 67 klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisinin saha çalışması yapılmıştır. 5 farklı grup kurulmuş ve bu gruplara farklı ölçekler verilmiştir. Salgın Hastalık Kaygısı ölçeğini (Hızlı Sayar vd., 2020) dolduran kişilerden oluşan örneklem seçilmiştir. 81 ilde 20808 kişiye ulaşılmış ve bu kişilerden 19443 kişinin verileri araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklem humanations.org sistemi alt yapısını kullanarak toplanmıştır. Değişkenlerin ilişkilerine yönelik Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmada, sosyal medya kullanım amacı ve pandemi kaygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal medya kullanım amacının, pandemi kaygısı ile ‘Yaşadıklarımı paylaşmak’ (0.61655, $p<.001$), ‘Alışveriş yapmak’ (0.81884, $p<.001$), ‘Can sıkıntısını gidermek’ (0.36810, $p<.001$) ve ‘Sohbet etmek’ (0.47402, $p<.001$) amaçları arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken, ‘İş için’ (-0.26169, $p=0.028$) ve ‘Eğitim ve kişisel gelişim’ (-0.44533, $p<.001$) amaçları arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının pandemi kaygısı üzerindeki etkilerini anlamaya yardımcı olmaktadır. Pandemi sürecinde sosyal medya kullanımının artması göz önüne alındığında, bu çalışmanın sonuçları, sosyal medya kullanıcılarının kaygı düzeylerini yönetmek için etkili müdahale stratejileri geliştirmek için önemlidir.

Tartışma: Küresel pandemi, sosyal medya kullanımında önemli bir artış da dâhil olmak üzere günlük hayatımızda birçok değişikliğe neden oldu. Sosyal medya kullanımındaki artışla birlikte, araştırmacılar özellikle pandemi bağlamında sosyal medya kullanımı ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi keşfetmeye başladılar. Bu çalışmada, sosyal medya kullanımı ve pandemi kaygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal medya kullanım amacının pandemi kaygısı ile anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Cao ve ark., 2020). Çalışma, paylaşılan deneyimler (0,61655, $p <.001$), alışveriş yapmak (0,81884, $p <.001$), can sıkıntısını gidermek (0,36810, $p <.001$) ve sohbet etmek (0,47402, $p <.001$) amaçları için sosyal medya kullanım amacı ile pandemi kaygısı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu buldu (Pravst ve ark., 2022). Bu, pandemi kaygısı yaşayan bireylerin, bu amaçlar için sosyal medyayı daha sık kullandığını göstermektedir.

Örneğin, paylaşılan deneyimler ile pandemi kaygısı arasındaki pozitif korelasyon, pandemi hakkında endişeli olan bireylerin, kaygılarını yönetmek için deneyimlerini sosyal medya platformlarında paylaşmaya daha yatkın olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde, alışveriş ile pandemi kaygısı arasındaki pozitif korelasyon, pandemi kaygısı yaşayan bireylerin, kaygılarını dağıtmak veya belirsiz bir durumda kontrol hissi kazanmak için çevrimiçi alışverişe yönelebileceklerini göstermektedir (Zhou ve ark., 2020).

Diğer yandan, çalışma, iş ve eğitim / kişisel gelişim amaçları için sosyal medya kullanım amacı ile pandemi kaygısı arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur (Gao ve ark., 2020). Bu iş ve eğitim / kişisel gelişim amaçları için sosyal

medyayı kullanan bireylerin pandemi kaygısını daha az yaşadıklarını gösterebilmektedir. Bu bulguyla ilgili olarak, Lin ve arkadaşları (2021) yaptıkları bir çalışmada, iş amaçlı sosyal medya kullanımının genel anksiyete düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır (Lin ve ark., 2021). Benzer şekilde, Cao ve arkadaşları (2020) da eğitim amaçlı sosyal medya kullanımının bireylerin pandemi kaygılarını azalttığını bulmuşlardır (Cao ve ark., 2020). Bu çalışmalar, iş ve eğitim / kişisel gelişim amaçları için sosyal medya kullanımının pandemi kaygısı üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Sonuç olarak, bu çalışma, sosyal medya kullanımı ve pandemi kaygısı arasındaki ilişkinin anlaşılmasının önemini vurgulamaktadır. Bulgular, sosyal medya kullanımının pandemi kaygısı yaşayan bireyler için hem faydalı hem de zararlı olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, pandemi kaygısını yönetmek için sağlıklı sosyal medya kullanım alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve gerektiğinde profesyonel yardım aranması önemlidir.

Bu çalışmanın bazı sınırlamaları olduğunu belirtmek önemlidir. İlk olarak, çalışma yalnızca sosyal medya kullanımının birkaç belirli amacına odaklanmıştır ve bu çalışmada incelenmeyen diğer amaçlar olabilir. İkinci olarak, çalışma, öznel raporlama verilerine dayanmaktadır, bu da yanlılıklara veya yanlışlıklara neden olabilir. Bu sınırlamalara rağmen, bu çalışma, pandemi kaygısı ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki hakkında değerli bir bilgi sağlamaktadır ve pandemi sırasında zihinsel sağlık ve iyi oluşu desteklemek için müdahalelerin geliştirilmesine rehberlik edebilir.

Anahtar Kelimeler: Salgın Hastalık Kaygısı, Sosyodemografik Veriler, Çoklu Regresyon Analizi, Sosyal Medya Kullanım Amaçları

KAYNAKÇA:

- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.*287: 112934.
- Chu IY-H, Alam P, Larson HJ, Lin L.(2020). Social consequences of mass quarantine during epidemics: a systematic review with implications for the COVID-19 response. *J Travel Med.* 27. doi:10.1093/jtm/taaa192.
- Fernandes N.(2020). Economic Effects of Coronavirus Outbreak (COVID-19) on the World Economy. doi:10.2139/ssrn.3557504.
- Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One.* 15: e0231924.
- Hampton K, Rainie L, Lu W, Shin I, Purcell K. (2015). Social media and the cost of caring. Available: <https://policycommons.net/artifacts/619353/social-media-and-the-cost-of-caring/1600459/fragments/?page=1>
- International Association for the Evaluation of Educational Achievement, UNESCO (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Education: International Evidence from the Responses to Educational Disruption Survey (REDS). UNESCO Publishing.
- Kannen V, Langille A. (2023). Virtual Identities and Digital Culture. Taylor & Francis.
- Lin L-Y, Wang J, Ou-Yang X-Y, Miao Q, Chen R, Liang F-X, et al. (2021). The immediate impact of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak on subjective sleep status. *Sleep Med.* 77: 348–354.

- Lucey JV. (2023). A public health perspective on mental health: lessons for population health in the 21st century. *Ir J Psychol Med.* 40: 2–5.
- Mertens G, Gerritsen L, Duijndam S, Salemink E, Engelhard IM. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *J Anxiety Disord.* 74: 102258.
- Ortiz-Ospina E, Roser M. (2023). The rise of social media. *Our World in Data.* [cited 15 May 2023]. Available: <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media?ref=tms>
- Pravst I, Chang BPI, Raats MM. (2022). The Effects of the COVID-19 Outbreak on Food Supply, Dietary Patterns, Nutrition and Health: Volume 1. *Frontiers Media SA.*
- Sharif N, Opu RR, Alzahrani KJ, Ahmed SN, Islam S, Mim SS, et al. (2021). The positive impact of social media on health behavior towards the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional study. *Diabetes Metab Syndr.* 15: 102206.
- Škare M, Soriano DR, Porada-Rochoń M. (2021). Impact of COVID-19 on the travel and tourism industry. *Technol Forecast Soc Change.* 163: 120469.
- Tadesse S, Muluye W. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on education system in developing countries: A review. *Open J Soc Sci.* 08: 159–170.
- Zhao S, Grasmuck S, Martin J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Comput Human Behav.* 24: 1816–1836.
- Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, Bambling M, Edirippulige S, Bai X, et al. (2020). The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. *Telemed J E Health.* 26: 377–379.

B.11

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, UMUT VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER TARAFINDAN YORDANMASI

İREM KAYACAN, DOÇ. DR. TUĞBA YILMAZ BİNGÖL

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı afet sürecinde üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun, belirsizliğe tahammülsüzlük, umut ve demografik değişkenlere göre yordayıp yordandığını incelemektir. Araştırmanın alt amaçlarını ise afet sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve umut düzeylerinin cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumu, gelir düzeyi, afet sürecini TV/sosyal medya üzerinden takip etme sıklığı, olası bir afete hazır olma durumlarına göre incelenmesi ve psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve umut arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem: Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak “Psikolojik iyi oluş ölçeği”, “Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği”, “Sürekli umut ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul’daki Vakıf ve Devlet üniversitelerinde okuyan 136’sı (%63.8) kadın, 76’sı (%36.2) erkek toplam 210 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Google form aracılığıyla toplanmış ve verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-testi, One Way Anova, Pearson Korelasyon analizi ve Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkenler psikolojik iyi oluşun %50’sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırası; sürekli umut, gelir düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük, cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumu, afet sürecini TV/sosyal medya üzerinden takip etme sıklığı, olası bir afete hazır olma durumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Olası bir afete hazır olma durumu, algılanan ebeveyn tutumu, afet sürecini TV/sosyal medya üzerinden takip etme sıklığı ve cinsiyet değişkenleri anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutu ile toplam belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Sürekli umut ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarından engelleyici kaygı boyutu puanları arasında ise negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan t- testi ve Anova testi sonuçlarına bakıldığında ise psikolojik iyi oluşun algıla-

nan ebeveyn tutumu ve gelir düzeyine göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumu ve olası bir afete hazır olma durumuna göre, umudun ise afet sürecini TV/sosyal medya üzerinden takip etme sıklığına göre farklılaştığı görülmektedir. Araştırmanın veri toplama süreci devam etmektedir.

Tartışma: Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda ele alınan bağımsız değişkenlerin psikolojik iyi oluşun %50'sini açıkladığı görülmüştür. Kalan varyansı açıklamak için yapılacak çalışmalarda kaygı, bilişsel esneklik, gelecek beklentisi gibi farklı değişkenler dâhil edilerek psikolojik iyi oluş yordayıcıları ve modelleri incelenebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif yöndeki ilişki, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammüllerinin geliştirilmesi ile psikolojik iyi oluşlarının artırılabilirliği düşüncesini akla getirmektedir. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülü artırmaya yönelik psikoeğitim programları hazırlanabilir. Ayrıca farklı örneklem grupları ile çalışma tekrarlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Umut, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Afet

KAYNAKÇA:

- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M.Ş (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 374-384.

B.12

OPERA SANATÇILARINDA VE KLASİK MÜZİK ORKESTRA MÜZİSYENLERİNDE MÜZİK PERFORMANS KAYGISININ SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ

HAYDEH FARAJI, SİNEM AKAR DOĞAN

ÖZET

Amaç: Profesyonel müzisyenlerin %20'sinden fazlasında müzik performans kaygısı görülmektedir (Burin, 2017). Türkiye'de müzisyenlerin performans kaygısı üzerine yapılan araştırmalardaki sınırlılıklar göze çarpmaktadır. Bu çalışmada, opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinde sosyodemografik özelliklerle müzik performans kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemi, Türkiye'de yaşayan 20-70 yaş arası, 131 (%65) kadın ve 71 (%35) erkek olmak üzere toplamda 202 müzisyenden oluşmuştur. Çalışmada sosyodemografik bilgi formu ve Türkçe'ye uyarlaması Tokinan (2013) tarafından yapılan Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) kullanılmıştır. Toplanan veriler IBM - SPSS Statistics 28.0.1.1(15)® programı ile analiz edilmiştir ve analiz bulguları sonucunda toplanan verilerin normal dağılım göstermediği (non-parametric) sonucuna ulaşılmıştır. Sosyodemografik bilgi formunda yer alan 2 boyutlu değişkenlerin analizinde Mann Whitney-U Testi; 3 veya daha fazla boyutlu değişkenlerin analizinde ise Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Sosyodemografik değişkenlerin müzik performans kaygısı üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Müzisyenlerin (opera sanatçısı, enstrüman sanatçısı) müzik performans kaygılarına ait bulgulara göre K-MPKE toplam puanında ($p=0,03$), K-MPKE'nin Negatif Performans Algısı ($p=0,04$), Somatik Kaygı ($p=0,00$), Kişisel Denetim ($p=0,01$), Fizyolojik Savunmasızlık ($p=0,03$) alt boyutlarında enstrüman sanatçılarının lehine anlamlı farklılıklar olduğu görüldü ($p<0,05$). Cinsiyet değişkenine göre, K-MPKE toplam puanında ($p=0,02$), K-MPKE'nin Somatik Kaygı alt boyutunda ($p=0,00$), K-MPKE'nin Negatif Performans Algısı ($p=0,01$), Fizyolojik Savunmasızlık ($p=0,05$) alt boyutlarında kadın müzisyenlerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görüldü ($p<0,05$). Yaş değişkenine göre, K-MPKE toplam puanında ($p=0,03$), K-MPKE'nin Psikolojik Savunmasızlık ($p=0,01$) Somatik Kaygı ($p=0,04$), Kişisel Denetim ($p=0,05$) alt boyutlarında 20-29 yaş aralığındaki müzisyenler lehine anlamlı farklılıklar bulundu ($p<0,05$). Eğitim düzeyi değişkenine göre, K-MPKE'nin Somatik Kaygı alt boyutunda ($p=0,05$) lisansüstü eğitimini tamamlamış müzisyenler lehine anlamlı farklılıklar bulundu ($p<0,05$). Meslekte çalışma süresi değişkenine

göre K-MPKE toplam puanında ve K-MPKE envanterinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Ses rengi değişkenine göre K-MPKE toplam puanında ve K-MPKE envanterinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Enstrüman çeşidi değişkenine göre K-MPKE'nin Psikolojik Savunmasızlık alt boyutunda ($p=0,05$) enstrümanın telli çalgı olduğunu bildiren katılımcıların lehine anlamlı farklılıklar olduğu görüldü ($p<0,05$). Kaygı ile ilgili destek alma değişkenine göre ise K-MPKE toplam puanında ($p=0,02$), K-MPKE'nin Negatif Performans Algısı ($p=0,02$), Psikolojik Savunmasızlık ($p=0,03$), Somatik Kaygı ($p=0,02$), Kişisel Denetim ($p=0,00$), Fizyolojik Savunmasızlık ($p=0,00$) alt boyutlarında daha önce kaygı ile ilgili destek almayan katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık bulundu ($p<0,05$).

Tartışma: Araştırma bulguları (Steiner, 1998; Sinden, 1999; Chan, 2011; Tokinan, 2014; Butković vd., 2022)'nin araştırmalarıyla benzer şekilde müzik performans kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında; Sinden (1999) ve Uzun (2016)'un araştırmaları ile benzer şekilde müzik performans kaygısı ile meslek değişkeni arasında; Steptoe ve Fidler (1987)'in araştırmaları ile benzer şekilde müzik performans kaygısı ile yaş değişkeni arasında; Mahony vd., (2022)'nin araştırmaları ile benzer şekilde müzik performans kaygısı ile daha önce kaygı ile destek alma değişkeni arasında anlamlı ilişki olduğunu gösterdi. Araştırma bulgularından farklı olarak (Steptoe ve Fidler, 1987; Steiner, 1998; Chan, 2011) müzik performans kaygısı ile meslekte çalışma süresi değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazın taramasında müzik performans kaygısı ile ses rengi değişkenleri arasında ilişki olup olmadığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulguları ile benzer şekilde Cohen ve Bodner (2021) de enstrüman çeşidi değişkeni ile müzik performans kaygısı arasında anlamlı farklılık olduğunu aktarmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Müzik Performans Kaygısı, Kaygı Bozukluğu, Performans Kaygısı

KAYNAKÇA:

- Burin, A. B., Osório, F. L. (2017). Music Performance Anxiety: A Critical Review of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies and Treatment. *Archives of Clinical Psychiatry*, 44(5): 127-133.
- Butković, A., Vukojević, N., Carević, S. (2022). "Music Performance Anxiety And Perfectionism in Croatian Musicians", *Psychology of Music*, 50(1): 100-110.
- Chan, M. Y. (2011). "The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, And Performance Outcomes In Hong Kong Music Students", Doctoral Dissertation, Durham, Durham University.
- Cohen, S., Bodner, E. (2021). Flow and Music Performance Anxiety: The Influence of Contextual and Background Variables. *Musicae Scientiae*, 25(1): 25-44.
- Kenny, D. T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment, *Journal of Music Research*, 1(31): 51-64.
- Mahony, S., Juncos, D. G., Winter, D. (2022). Acceptance and Commitment Coaching for Music Performance Anxiety: Piloting a Six-Week Group Course with Undergraduate Dance & Musical Theatre Students. *Frontiers in Psychology*, 18(13):631- 653.
- Sinden, L. M. (1999). "Music Performance Anxiety: Contributions of Perfectionism, Coping

- Style, Self-Efficacy, and Self-Esteem”, Doctoral Dissertation, Arizona, Arizona State University.
- Steiner, A. (1998). “The Relationship Between Performance Anxiety and Narcissism in Musicians”, Doctoral Dissertation, New York, St. John’s University.
- Stephoe, A., Fidler, H. (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2): 241-249.
- Tokinan, B. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe’ye Uyarlama Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1): 53-65.
- Tokinan, B. Ö. (2014). Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakiminden İncelenmesi. *Fine Arts*, 9(2): 84-100.
- Uzun, Y.B. (2016). “Müzisyenlerin Performans Kaygısıyla Başa Çıkmada Kullandıkları Bilişsel Stratejiler”, Doktora Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Wiedemann, A., Vogel, D., Voss, C., Hoyer, J. (2022). How Does Music Performance Anxiety Relate To Other Anxiety Disorders?. *Psychology Of Music*, 50(1):204-217.

B.13

MÜKEMMELİYETÇİLİK KONUSUNDA TÜRKİYE’DE 2017 - 2022 YILLARI ARASINDA YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İNCELENMESİ

OKAN TİRİNG, BÜŞRA AĞLAMAZ TİRİNG

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye’de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin betimlenmesi, mevcut durumun yorumlanabilmesi ve öneriler getirilebilmesidir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye’de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreninde belirtilen tüm doktora tezlerine ulaşmak hedeflenmiş ve bu nedenle örneklemeye gidilmemiştir. Bu durumda araştırmanın çalışma evrenini Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi(YÖKTEZ) veri tabanında yer alan 7 doktora tezi oluşturmaktadır.

Bulgular: Müzik öğretmeni adayları, genç yetişkinler, üniversiteli sporcular, geçmişte altyapı kategorilerinde lisanslı basketbol oynayan bireyler, psikiyatrik belirtileri olan kişiler, fen ve anadolu liseleri 10. ve 11. Sınıfında okuyan öğrenciler ve üniversite öğrencileri gibi birçok farklı grup üzerine yapılmış 7 ayrı doktora tezinin bulgularına yer verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Literatür incelendiğinde; müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilikleri ile müzik performans kaygıları arasında çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin düşmesi genç yetişkinlerin duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırabileceği ve bu artışların da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği belirlenmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin düşmesinin doğrudan da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği ortaya konmuştur. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının genel olarak olumlu olduğu görülmektedir. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının cinsiyete göre erkek sporcular lehine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Geçmişte altyapı kategorilerinde lisanslı basketbol oynayan bireylerin ortalamasının üzerinde mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları ve basketbol yaşantısını sürdürme biçimleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı fark bulunmadığı ortaya konmuştur. Psikiyatrik belirtileri olan kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça deneyimsel kaçınmanın da arttığı saptanmıştır. Fen ve anadolu liseleri 10. ve 11. Sınıfında okuyan öğrencilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının akademik yönelimler üzerindeki etkisinde başarı amaç yönelimi alt boyutlarının aracılık etkisinin olduğunu gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumu ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlığın aracılık etkisi olduğu doğrulanmıştır. Ayrıca akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlık yoluyla akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumunun okul tükenmişliği üzerindeki boylamsal etkileri olduğu saptanmıştır. Sonuçlar farklı gruplarda mükemmeliyetçiliğin çok fazla olumsuz etkisi olduğunu göstermekte olup önleyici bir hizmet sunmak adına, öncelikle ölçme araçları yardımıyla toplumda mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin tespit edilerek bu bireylerin pozitif psikoloji temelli bireysel psikolojik danışma, grup psikolojik danışması veya psikoeğitim programlarına gönüllü katılımları için çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Bu çalışmalar yardımıyla kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmak gelecekte oluşabilecek olası olumsuz etkilerin de azalmasını sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Öğrenci, Genç Yetişkin, Müzik Öğretmeni Adayı, Basketbolcu

KAYNAKÇA:

- Antony, M., & Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığımız düşman* (A. Açıkgöz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Ayas, H. (2021). *Lisanslı Basketbol Geçmiş olan Bireylerin, Spor Yaşantılarını Sürdürme Biçimlerinde Mükemmeliyetçilik ve Hedef Yönelimlerinin Etkisi ve Yaşam Doyum Düzeyleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy* (2. Baskı). New York: Avon Books.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2004). Cognitive styles: Links with perfectionist thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103- 113. Doi: 10.1016/j.paid.2004.03.012
- Callard-Szulgit, R. (2012). *Ros perfectionism and gifted children* (2. Baskı). Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers.
- Cengiz, S. (2022). *Akademik Mükemmeliyetçilik ve Ebeveyn Tutumu ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Azim, Akademik Öz-Yeterlik ve Yılmazlığın Çoklu Aracılığı: Boylamsal Bir Çalışma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana
- Eravşar, H. (2019). *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual*

- Differences*, 12(1), 61-68. Doi: 10.1016/0191-8869(91)90132-U.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 449-468.
- Gerdan, G. (2021). *Psikiyatrik Belirtiler ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94- 103. Doi: 10.1016/S0010-440X(65)80016-5.
- Littauer, G. A., Glahn, J. F., Reinhold, D. S., & Brunson, M. W. (1997). Control of bird predation at aquaculture facilities: Strategies and cost estimates. *Southern Regional Aquaculture Center Publication*, 402.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections of perfectionism. *American Psychologist*, 39 (4), 386-390. Doi: 10.1037/0003-066X.39.4.386.
- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368-379. Doi: 10.1080/00223891.2013.838172.
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6(3), 127-130. Doi: 10.1080/02783198409552782.
- Saltürk, A. (2021). *Lise Öğrencilerinin Akademik Yönelimlerinin Belirlenmesinde Mükemmeliyetçilik Özellikleriyle Başarı Amaç Yöneliminin Etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sarıkaya, M. (2018). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-Yeterlik İnançlarına göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satıcı, B. (2018). *Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka Ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. Doi: 10.1177/01454455980223010.
- Tiring, O. (2022). *Espor Oyuncularının Benlik Kurgusu, Mükemmeliyetçilik, Olumlu Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Tepkilerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Gözden geçirilmiş 2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncı.

B.14

STRES KONUSUNDA TÜRKİYE’DE PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALINDA 2022 YILINDA YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İNCELENMESİ

OKAN TİRİNG, BÜŞRA AĞLAMAZ TİRİNG

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, stres konusunda Türkiye’de psikoloji ana bilim dalında 2022 yılında yapılan doktora tezlerinin betimlenmesi, mevcut durumun yorumlanabilmesi ve öneriler getirilebilmesidir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini stres konusunda Türkiye’de psikoloji ana bilim dalında 2022 yılında yapılan doktora tezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreninde belirtilen tüm doktora tezlerine ulaşmak hedeflenmiş ve bu nedenle örnekleme yoluna gidilmemiştir. Bu durumda araştırmanın çalışma evrenini Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi(YÖKTEZ) veri tabanında yer alan 7 doktora tezi oluşturmaktadır.

Bulgular: Psoriasisli(sedef hastası) bireyler, romantik ilişki içerisindeki bireyler, ortoreksiya nevroza yaşayan bireyler, acı bir kayıp yaşayan bireyler, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, 9 – 11 yaş arası çocuklar ve infertilite (kısırlık) yaşayan bireyler gibi birçok farklı grup üzerine yapılmış 7 ayrı doktora tezinin bulgularına yer verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Literatür incelendiğinde; psoriasisli bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların stresle duygu odaklı baş etme üzerinde ve stresle duygu odaklı baş etmenin ise psoriasis alan şiddeti ve psoriasis yaşam kalitesinde bozulma üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisinin olduğu görülmektedir. Romantik ilişkide yaşanan üzüntü, öfke ve bağlanmanın alt boyutları ile stresin ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ortoreksiya nevroza yaşayan bireylerin diyet ihlallerine abartılı bir stresin eşlik ettiği saptanmıştır. Acı bir kayıp yaşanması sonrasında kayba verilen anlamın psikolojik belirti göstermek ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Stresle başa çıkma tarzları, depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileriyle ilişkili bulunmuştur. Kişilerin bir stresle karşılaştıklarında bu stresle baş edebilmek için kendi kapasitelerine güven duyma, bu stresle baş edebileceği yönünde olumlu düşüncelere sahip olma ve gerektiğinde diğer insanlardan yardım isteme eğilimleri obsesif-kompulsif belirtilerdeki artışla ilişkili olduğu görülmüştür. Çocuklarda sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça okul ve tatil döneminde algılanan stres ve otomatik düşünceler puanı artmakta iken yaşam doyumu puanının azalmakta olduğu saptanmıştır. Çalışan, 7 yıl ve daha uzun süredir evli olan, geniş ailede yaşayan, eşi ile ilişkisi kötü olan, infertilite süresi 7 yıl ve üzeri olan, infertilite tedavi süresi 7 yıl ve üzeri olan kadınların stres puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu sap-

tanmıştır. İnfertilite stresini en fazla yordayan değişkenin psikiyatrik belirtiler olduğu saptanmıştır. Sonuçlar farklı gruplarda stresin çok fazla olumsuz etkisi olduğunu göstermekte olup önleyici bir hizmet sunmak adına, öncelikle ölçme araçları yardımıyla toplumda stres düzeyleri yüksek olan bireylerin tespit edilerek, bu bireylerin pozitif psikoloji temelli bireysel psikolojik danışma, grup psikolojik danışması veya psikoeğitim programlarına gönüllü katılımları için çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Bu çalışmalar yardımıyla kişilerin streslerini azaltmak gelecekte oluşabilecek olası olumsuz etkilerin de azalmasını sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Psoriasis, Ortoreksiya Nevroza, Romantik İlişki, İnfertilite

KAYNAKÇA:

- Akın, G. (2021). *Stres ve Stresle Baş Etme* (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Aktaş, A. & Aktaş, R. (1992). İş Stresi. *Verimlilik Dergisi 1*, 153-171.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen Adaylarının Stres Nedenleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 147-174.
- Aydın, B. & İmamoğlu S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, Y. (2017). *Yetişkinlerin Stres Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Yolları İle Sergilenen Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (25. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Balci, A. (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi Kuram ve Uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Brykoğlu, E. B. (2012). *Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilekli Bilger, İ. (2022). *Ortoreksiya Nevroza Ölçeklerinin Uyarlanması Ve Ortoreksyanın Okb, Yeme Bozukluğu, Depresyon, Kaygı ve Stres, Genel Psikolojik Belirti Düzeyi, Sağlık Kaygısı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkilerinin Nicel ve Nitel Yöntemlerle İncelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Binteş Zörer, P. (2022). *Romantik İlişkilerde Duygu Düzenleme: Duygu Odaklı Çift Terapisi ve Bağlanma Strese Yatınlık Süreç Modeli Çerçevesinden Bir Çift Çalışması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Brosan, L. & Todd, G. (2018). *Stres*. (S. Kurdoğlu, Trans., N. Gün, Ed.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of preschool children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266-280.

- Durna, U. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(20), 319-343.
- Ekmekçi, R. (2008). *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönelimsel Uygulamaların Geliştirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Emiroğlu Bakay, E. (2022). *İnterfil Hastalarda İnfertilite Stresinin Yordanmasında Toplumsal Cinsiyet Algısı, Cinsel Mitler ve Psikiyatrik Belirtilerin Rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Epstein, R. (2000). Stres Avcıları. *Güncel Psikoloji Dergisi*, 2, 23.
- Ercen, Ç. R. (2022). *9 – 11 Yaş Arası Çocuklarda Ekran Kullanım Düzeyi ile İlişkili Faktörler: Algılanan Stres, Yaşam Doyumu, Otomatik Düşünceler* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu, F. (2006). *Davranış bilimleri* (7.Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Freud, S. (1894). The defense neuro-psychoses. *Collected Papers*, 1, 59-75
- Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gök, S. (2009). Çalışma yaşamının önemli bir sorunu: Örgütsel stres. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(27), 429-448.
- Greenberg, J. S. (2008). *Comprehensive Stress Management* (10. Baskı). New York: McGraw-Hill.
- Kaynak, A. (2022). *Psoriasis Hastalığında Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Duygu Düzenleme Stresle Baş Etme Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Belirtiler* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Konak, A. (2005). Yaşlılık Olgusu: Sivas Huzurevi Örneği, *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 23-63.
- Lau, B., Hem, E., Berg, A. M., Ekeberg, Ø., & Torgersen, S. (2006). Personality types, coping, and stress in the Norwegian police service. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 971-982. Doi:10.1016/j.paid.2006.04.006
- Lazarus, R. S., & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Matud, P. M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Journal of Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.
- McEwen, B., & Sapolsky, R. (2006). Stress and Your Health, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91, 2.
- Oktay, F. (2022). *Aile Öngörülemezliği, Öngörülemezlik İnançları Ve Kontrol Odağının Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler ve Kaygı Belirtileri ile Olan İlişkisinde Duygu Düzenleme Zorlukları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Olsson, L. F., Grugan, M. C., Martin, J. N., & Madigan, D.J. (2021). Perfectionism and burnout in athletes: The mediating role of perceived stress. *Journal of Clinical Sport Psychology*. Doi: 10.1123/jcsp.2021-0030
- Ömeroğlu, M. (2015). *Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları,*

Bu Stres Kaynakları ile Başa Çıkma Yolları ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir? (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Öztürk, M. (2003). Fonksiyonları açısından işletme ve yönetim. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Özbekçi, F. (1989). *Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Robbins, P. S. (2003). *Organizational behavior*. New Jersey: Pearson Education International Inc.
- Schneider, T. (2004). The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 795-804.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32.
- Selye, H. (1974). *History and present status of the stress concept, handbook of stress*. New York: The Free Press.
- Şener, O. A. (2018). Spor eğitimi alan bireylerde vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 60(11), 1410-1414.
- Tiring, O. (2022). *Espor Oyuncularının Benlik Kurgusu, Mükemmeliyetçilik, Olumlu Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Tepkilerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tömek, S. İ. (1996). “*Stress Audit Ölçeğinin*” *Ergenlerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yeniada Kırseven, M. (2022). *Kayıp Sonrası Farklı Seyirler: Uzamış Yas, Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirti Kümelerinde Risk Faktörlerinin Saptanması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Gözden geçirilmiş 2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

B.15

ERGENLERDE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK DÜZEYLERİNİN YORDANMASI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

FATMA TURAN, TOLGA VAROL

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, ergenlerde öğrenilmiş çaresizlik üzerine yapılan çalışmaların sistematik bir derlemesini yapmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ergenlerin hem ruhsal hem fiziksel hayat standartlarını derinden etkileyen olgulardan biri olan öğrenilmiş çaresizlik olgusunu tanımlayan, hangi şekilde ve hangi sebeple öğrenilmiş çaresizliği yaşadıklarını açıklayan, bu olguyu yordayan faktörleri ele alan ve bu durumla nasıl başa çıkılabileceğinin ortaya konması üzerine yapılan son 10 yıla ait çalışmalar özetlenmiştir.

Yöntem: Çalışmada karma metod sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Ergenlerdeki öğrenilmiş çaresizlik üzerine yapılan çalışmalarda özellikle son 10 yıla ait yerli ve yabancı çalışmalara odaklanılmıştır. Science Direct, Dergipark, YÖK Tez Merkezi veri tabanlarından literatür taramaları yapılmıştır. Çalışmaya lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan deneysel ve korelasyonel araştırmalar dâhil edilmiş ve 18 çalışma değerlendirmeye alınmıştır.

Bulgular: Yapılan farklı çalışmalarda gözlenen ortak sonuçlar, öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin akademik başarı ile ters orantılı olduğu, cinsiyetten, anne ve babanın eğitim durumundan bağımsız olduğu yönündedir. Bu durum eğitim öğretim sürecinde bireylerin karşılaştıkları zorluklar noktasında eğitim sisteminin yeterli motivasyon ve işlevsel olmayan düşünceleri yeniden düzenleyebilme kabiliyetinin olmadığını düşündürmektedir. Yeterli başarıyı gösteremeyen öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik puanları yüksek olurken, başarı durumu iyi olan öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik puanının düşük olması, akademik başarının bir yordayıcı olarak görülebilmesini sağlayabilir. Cinsiyet ve ebeveynlerin eğitim durumları ise istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermemiştir.

Yapılan çalışmalarda ortaya konan bir diğer sonuç ergenlerin psikolojik süreçlerinin öğrenilmiş çaresizlik seviyeleri üzerinde yüksek etkiye sahip olmasıdır. Bireyin kendisiyle ilgili algı ve düşünceleri, olayları ele alma ve tepki gösterme şekilleri öğrenilmiş çaresizliği yordayıcı unsurlar olarak görülmektedir. Umutsuzluk, iyimserlik düzeyleri, kendini suçlama yaklaşımları, bilişsel esneklikleri, motivasyon düzeyleri ve olumsuz değerlendirilme korkuları ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik seviyelerine doğrudan etki eden unsurlar olarak farklı çalışmalarda görülmüştür. Bilişsel esneklik ve iyimserlik düzeyleri ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında negatif bir korelasyon varken diğerlerinde pozitif bir korelasyon bulunmaktadır.

Ergen bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel ve sosyoekonomik düzeylerin de öğrenilmiş çaresizlik seviyeleri üzerinde etkisi olduğu yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir. Aylık gelir düzeyleri, aile yanında yaşama ya da yatılı okulda kalma durumları, kasaba veya köyde yaşam sürme ile şehirde yaşam sürme durumları, bir hobiye sahip olmalarının ve toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri üzerinde belirleyici olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Sosyoekonomik yetersizlikler ve bulunduğu topluluktaki sosyal roller ergenlerde öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yükseltmektedir.

Yapılan literatür taramalarında öğrenilmiş çaresizlik düzeyleriyle ilgili deneysel çok az çalışmaya rastlanmıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması ergenlerdeki öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini azaltırken, öğrenilmiş iyimserlik psikoeğitim uygulamasının anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Tartışma: Öğrenilmiş çaresizlik olgusu yaşanmışlıklar üzerine kurulu olduğu için yaşamın akışı içinde karşılaşılan tüm durumlar birer potansiyel tehlike arz edebilir. Bireyin psikolojik iyi oluşunun ve esnekliğinin, yaşadığı olumsuz olayları anlamlandırma şeklinin ve bu durumla nasıl başa çıkabildiğinin, öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu noktada sosyal desteğin ve toplumsal normlara karşı koyabilme gücünün belirleyici etkenlerden olacağı düşünülmektedir. Bireyin rezilyans/psikolojik sağlamlığını artırıcı psikoeğitim uygulamaları veya danışma süreçlerinin, çaresizlik düzeylerini nasıl etkileyeceğiyle ilgili çalışmalar yapılabilir. Bununla birlikte umut, cesaret ve kararlılık seviyelerinin öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkileri araştırılabilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Öğrenilmiş Çaresizlik, Pozitif Psikoloji

KAYNAKÇA:

- Ağaç, G. (2013). *8. sınıf öğrencilerinin matematiğe yönelik; problem çözme, soyut düşünme, inanç, öğrenilmiş çaresizlik puanlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Avcı, E. (2008). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Avcı, M. (2013). *Kanser hastası çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Barutçu, E., & Çöllü, B. (2020). Öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişki: Pamukkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(1), 1-13.
- Biber, M. (2014). Üniversite öğrencilerine yönelik matematikte öğrenilmiş çaresizlik ölçeği geliştirilmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 33(2), 492-504.
- Bilge, S., & Poyraz, E. (2021). Finans dersi alan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin belirlenmesi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Aksaray*

- Düzgün, Ş., & Hayalioğlu, H. (2006). Öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (13), 404-413.*
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü* (Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ellis, M. (2005). Relationship between parenting styles and children's motivational style: The development of learned helplessness. *The University of Kansas.*
- Filippello, P., Buzzai, C., Costa, S., Orecchio, S., & Sorrenti, L. (2020). Teaching style and academic achievement: The mediating role of learned helplessness and mastery orientation. *Psychology in the Schools, 57(1), 5-16.*
- Gençtarıh, B. (2019). *Genç yetişkinlerde öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile toplumsal cinsiyet rolleri tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ghasemi, F. (2021). A motivational response to the inefficiency of teachers' practices towards students with learned helplessness. *Learning and Motivation, 73, 101705.*
- Gözaydın, Z. (2017). *Lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Keskin, Ç. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile anksiyete, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Raufelder, D., & Kulakow, S. (2022). The role of social belonging and exclusion at school and the teacher-student relationship for the development of learned helplessness in adolescents. *British Journal of Educational Psychology, 92(1), 59-81.*
- Selim, T. A. Ş. ve Deniz, S. (2018). Sekizinci sınıf öğrencilerinin matematiğe yönelik öğrenilmiş çaresizliklerinin yordanması: Problem çözme becerisi ve bilişsel esneklik. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT), 9(3), 581-617.*
- Ünal, M. ve Siyez, D. M. (2020). Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisi. *Turkish Studies-Social Sciences, 15(1), 733-752.*
- Wu, S., & Tu, C. C. (2019). The impact of learning self-efficacy on social support towards learned helplessness in China. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 15(10), em1825.*
- Yenilmez, Ö. (2020). İşletme bölümü öğrencilerinin matematikte öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin incelenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Eğitim Dergisi, 5(1), 13-24.*

B.16

BELİREN VE GENÇ YETİŞKİNLERDE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI, BENLİĞİN FARKLILAŞMASI VE DUYGU DÜZENLEME ZORLUKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÖRÜNTÜSÜNÜN İNCELENMESİ*

HANDE ŞENEL, TUĞBA TURGUT

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, beliren ve genç yetişkin bireylerin ilişki bağımlılığı, benlik farklılaşma düzeyleri ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişki bağımlılığı kavramını incelemede önemli olduğu düşünülen benliğin farklılaşması ve duygu düzenleme zorlukları değişkenleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması sağlanarak bireylerin ilişki bağımlılığı düzeylerini azaltmak için tasarlanacak olan müdahale programlarına ve psikolojik danışma yaklaşımlarına ışık tutmak amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma ilişki bağımlılığı, benliğin farklılaşması ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi aracılığıyla ulaşılan 507 beliren ve genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 302'si (%59,6) kadın, 205'i (%40,4) erkektir ve yaş ortalaması 23,87 olarak bulunmuştur. Araştırmada veri toplama süreci yüz yüze ve internet üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri-Kısa Formu ve Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları çerçevesinde verilerin analizinde Bağımsız Örnek t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Koşullu Süreç Analizi ve Bootstrapping uygulanmıştır.

Bulgular: Gerçekleştirilen analizler sonucunda beliren ve genç yetişkinlerin ilişki bağımlılığı, benlik farklılaşması ve duygu düzenleme zorlukları düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. İlişki bağımlılığı düzeyinin %42'sinin, benlik farklılaşması ve duygu düzenleme zorlukları tarafından yordandığı bulunmuştur. Beliren ve genç yetişkinlerde, benliğin farklılaşması ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorlukları değişkeninin kısmi aracı rolünün olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmanın bulguları ışığında beliren ve genç yetişkinlerin benlik farklılaşması düzeylerinin ve duygu düzenleme zorlukları düzeylerinin, ilişki bağımlılığı düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Duygu düzenleme zorluklarının,

benliğin farklılaşması ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği gözlenmiştir. Beliren ve genç yetişkinlerin benliklerini farklılaştıramamaları durumunda daha yüksek seviyede duygu düzenleme zorlukları yaşayacakları, benliğini farklılaştıramayan ve duygu düzenleme zorlukları fazla olan bireylerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olacağı sonucu karşımıza çıkmaktadır. Özellikle kimlik inşasıyla öne çıkan beliren ve genç yetişkinlik döneminde bireylerin benliklerini farklılaştıramamaları ve duygu düzenleme zorlukları yaşamalarının, bu bireylerin ilişki bağımlılığı riskini arttırabileceği söylenebilir. Literatürde ilişki bağımlılığı, benlik farklılaşması ve duygu düzenleme zorlukları değişkenlerinin tamamının birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bununla birlikte alan yazında gerçekleştirilmiş olan araştırmaların bulguları, söz konusu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: İlişki Bağımlılığı, Benlik Farklılaşması, Duygu Düzenleme Zorlukları

***Bu araştırma, TÜBİTAK-2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı (Proje No: 1919B012109438) kapsamında desteklenmiştir.**

***Bu araştırma için Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 18.05.2022 tarihli 2022-15/17 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.**

KAYNAKÇA:

- Cengiz, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Chang, S. H. (2010). *Codependency among college students in the United States and Taiwan: A cross-cultural study* [Unpublished doctoral dissertation, Ohio University].
- Chang, S. H. (2018). Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*, 53(2), 107-116.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul: EDAM Yayınları.
- Fagan-Pryor, E. C., ve Haber, L. C. (1992). Codependency: Another name for Bowen's undifferentiated self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24-28.
- Fischer, J. L., Spann, L. ve Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Havaçeliği, D. (2013). *Partner ilişkilerindeki ilişki bağımlılığının ebeveyn bağlanma stilleri ve madde kullanımı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

- Hendrick, S. S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi* (Çev Ed: A. Dönmez). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kazemi Rezaei, S. A., Khoshsorour, S., ve Nouri, R. (2019). The discriminative role of metacognitive beliefs, difficulty in emotion regulation, and codependency in obese women. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 22(4), 86-97.
- 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*, 39(1), 62-72.
- Motiean, S., Ghorbani, M., ve Golparvar, M. (2014). The relationship between codependency with difficulties in emotion regulation in females of Isfahan. *Journal of Clinical Psychology*, 6(1), 77-89.
- Mukba, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Rugancı, R. N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T., ve Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (DSI-SF) to Turkish: Validity and reliability study. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(2), 365-380.
- Şahnaoğlu, H. (2021). *Çocukluk travmalarıyla ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Tanhan, F. ve Mukba, G. (2014). Spann-Fischer ilişki bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179-190.
- Turgut, T. ve Yücel, S. (2020). Beliren ve genç yetişkinlerde koşulsuz kendini kabul ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı rolünün incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 316-334.
- Whitfield, C.L. (1991). *Co-dependence healing the human condition: The new paradigm for helping professionals and people in recovery*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.
- Yoshimura, E. C. (1991). *Illness risk and resistance as a function of codependency, differentiation of self, hardiness, and stress* [Doctoral dissertation, Arizona State University].

B.17

GENÇ YETİŞKİNLERDE ANLAMLI YAŞAM İLE ÖLÜM ANKSİYETESİ: BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

OSMAN HATUN

ÖZET

Amaç: Ölümün kaçınılmaz bir gerçeklik olarak bilinmesi, ne zaman ve nasıl gerçekleşeceğini öngörülememesi ve ölümden sonraki hayat hakkındaki endişeler insanlarda ölüm kaygısına neden olmaktadır. Ancak anlamlı bir hayat süren ve yaşamlarında bir anlam bulan bireyler ölüm kaygısıyla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabilirler. Ayrıca son yıllarda salgın hastalıklar, ölüm oranlarındaki artışlar, ekonomik krizler ve yangın, deprem, terör, savaş ve zorunlu göç gibi travmatik olaylar insanların geleceğe dair belirsizlik yaşamalarına ve dolayısıyla ölüm kaygısının artmasına neden olabilir. Dolayısıyla yaşamda anlam ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi koruyucu ve risk faktörleri insanların ölüm kaygısıyla başa çıkma ve ruh sağlığı açısından önemlidir. Bu çalışmada anlamlı yaşam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm anksiyetesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın katılımcıları uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen, yaşları 18 ile 35 ($\bar{x} = 24.37$, $ss = 4.58$) arasında değişen 427 (%60 kadın) genç yetişkinde oluşmaktadır. Katılımcıların % 83'ü doğal afet, trafik kazası, yakının kaybı, şiddet/taciz ve hastalık (kanser, COVID-19 vb.) gibi travmatik öykülerini rapor etmiştir. Veriler Anlamlı Yaşam Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Türk Ölüm Anksiyetesi Ölçeği aracılığı ile Internet üzerinden toplanmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Anlamlı yaşam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm anksiyetesi puanlarının cinsiyet ve travmatik öykü değişkenine göre ne düzeyde farklılaştığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Genç yetişkinlerde anlamlı yaşam ile ölüm anksiyetesi arasındaki ilişkinin açıklanmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolü Process Macro (Model 4) ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Korelasyon analizi sonuçları anlamlı yaşamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm anksiyetesi ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ölüm anksiyetesi arasındaki ilişki ise pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde, kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm anksiyetesi düzeyleri erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erkek katılımcıların ise anlamlı yaşam puanları kadınlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Son bir yıl içerisinde travmatik yaşantısı olan katılımcıların travmatik öyküsü olmayanlara göre belirsizliğe ta-

himmülsüzlük ve ölüm anksiyetesi puanları daha yüksek iken anlamlı yaşam puanları ise daha düşük olarak tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonuçları, anlamlı yaşam ile ölüm anksiyetesi arasındaki ilişkinin açıklanmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünün anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bootstrap analizi sonuçları değişkenler arasındaki toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin de anlamlı olduğunu göstermiştir.

Tartışma: Bulgulara göre, anlamlı yaşam düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin ölüm ile ilgili kaygıları daha düşük olabilir. Anlamlı yaşam belirsizliğe tahammül düzeyini arttırmaktadır (Morse et al., 2021). Anlamlı yaşam belirsizlikleri netleştirme ve yaşamdaki güçlükleri anlamlandırmaya destek olmaktadır. Ancak yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizlikler karşısında yüksek kaygı yaşayan bireyler nasıl ve ne zaman öleceğine ve öldükten sonra ne yaşayacağına dair yüksek kaygı yaşayabilirler (Lowe, & Harris, 2019). Belirsizliğe tahammül düzeyini arttıran ve yaşamda anlam bulmayı destekleyen çalışmaların planlanması gençlerin ruh sağlığı açısından önleyici ve koruyucu bir rol oynayabilir.

Anahtar Kelimeler: Anlamlı Yaşam, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Ölüm Anksiyetesi

KAYNAKÇA:

- Amenta, M.M., & Weiner, A.W. (1981). Death anxiety and purpose in life in hospice workers. *Psychological Reports*, 49, 920 - 920. <https://doi.org/10.2466/PRO.1981.49.3.920>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007a). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>.
- Cho, S., & Cho, O. H. (2022). Depression and quality of life in older adults with pneumoconiosis: the mediating role of death anxiety. *Geriatric Nursing*, 44, 215-220. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.02.018>
- Korkmaz, H., & Güloğlu, B. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout Covid-19 pandemic. *Personality and individual differences*, 179, 110952. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>
- Lowe, J., & Harris, L. M. (2019). A comparison of death anxiety, intolerance of uncertainty and self-esteem as predictors of social anxiety symptoms. *Behavior Change*, 36, 165-179. <https://doi.org/10.1017/bec.2019.11>.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- Morse, J. L., Prince, M. A., & Steger, M. F. (2021). The role of intolerance of uncertainty in the relationship between daily search for and presence of meaning in life. *International Journal of Wellbeing*, 11(1).
- Saricam, H., Erguvan, F. M., Akin, A. & Akca, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması.[The Turkish short version of the Intolerance of Uncertainty (IUS-12) Scale: The study of validity and reliability] *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. <http://doi.org/10.17121/ressjournal.109>

Sarikaya, Y. & Baloglu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish Death Anxiety Scale (TDAS). *Death Studies*, 4(7), 419-431. <http://dx.doi.org/10.1080/07481187.2016.1158752>

B.18

DEPREM HABERLERİNİ TAKİP ETME DAVRANIŞLARININ TRAVMA SONRASI KORKU VE KONTROL DUYGUSU İLE TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

CUMHURAVCIL*

ÖZET

Amaç: Doğal afetler gibi beklenmedik ve yıkıcı olaylardan sonra haberleri takip etmek, travmatik stres tepkilerini tetikleyebilir. Alanyazındaki çalışmalar afet haberlerini takip etmenin kaygı, stres ve uyku sorunları yaşama olasılığını artırdığını göstermektedir. Aynı zamanda afet haberlerine maruz kalmanın korku düzeyini artırdığı ve insanın yaşamı üzerindeki kontrol hissini azalttığı yönünde de bulgular raporlanmıştır. Bu çalışmada deprem haberlerini takip etme davranışlarının korku ve kontrol duygusu ile travmatik stres belirtileri üzerine etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya Türkiye'nin deprem bölgeleri dışındaki şehirlerinden toplam 146 gönüllü katılımcı dâhil olmuştur. Katılımcılar araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunu, deprem haberlerini takip etme davranışları formunu, Travma Sonrası Korku ve Kontrol Duygusu Ölçeği'ni ve Travmatik Stres Belirti Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Elde edilen veriler Mann-Whitney U, Kruskal Wallis ve Tukey testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonucunda; deprem haberlerini gün içerisinde altı saatten fazla takip edenlerin, bir saatten az takip edenlere oranla anlamlı derecede daha fazla korku ile düşük kontrol hissettikleri (t: -3.009, p<.05) ve daha fazla travma sonrası stres belirtileri gösterdiği (t: -3.172, p<.05) tespit edilmiştir. Bunun yanında deprem haberlerinde rahatsız edici görüntülere orta derece ve üstünde maruz kalmanın anlamlı derecede daha yüksek korku ile düşük kontrol hissine yol açtığı (t: -3.520, p<.01) ve travma sonrası stres belirtilerini artırdığı (t: -3.964, p<.01) gözlenmiştir. Son olarak deprem haberlerini takip etmek için günlük işleri aksatmanın (t: -3.046, p<.05), uykusuz kalmanın (t: -3.071, p<.05), yemek yemeyi aksatmanın (t: -2.842, p<.05) ve çevreyle iletişimi azaltmanın (t: -3.623, p<.01) travmatik stres belirtilerini anlamlı derecede artırdığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Deprem gibi doğal afet haberlerini takip ederken aşırıya kaçmak, travmatik korku ve stres belirtilerini artırmanın yanında hissedilen kontrol duygusunu da azaltmaktadır. Bunun yanında bu tür afet haberlerini takip etmek için günlük işlerin aksatılması, çevreyle iletişimin azaltılması ile uyku ve yemek gibi ihtiyaçlarının ihmal edilmesi travmatik stres belirtilerini artırmaktadır. Son olarak takip edilen haberlerde rahatsız edici görüntülere maruz kalmanın da travmatik korku ve stresi artırıcı etkisinin bulunduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, deprem gibi doğal

afetlere ilişkin haberleri takip etme süresinin artmasının ve günlük rutini bozmasının önemli psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir. Son olarak çalışmanın bulguları, medyada ve sosyal medyada sunulan haberlerin sunumunda rahatsız edici içeriklerin bulunmasının travmatik stres tepkilerini açığa çıkarabileceğini ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Deprem Haberleri, Travma, Stres, Korku

**Antalya Bilim Üniversitesi Dr Öğretim Üyesi, Antalya, Türkiye*

KAYNAKÇA:

- Baçoğlu, M., Salcıoğlu, E., Livanou, M., Ozeren, M., Aker, T., Kiliç, C., & Mestçioğlu, O. (2001). A study of the validity of a screening instrument for traumatic stress in earthquake survivors in Turkey. *Journal of traumatic stress*, 14(3), 491–509. <https://doi.org/10.1023/A:1011156505957>
- Baçoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 15(4), 269-276. doi:10.1023/a:1016241826589.
- Baçoğlu, M., Kiliç, C., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: An epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress*, 17(2), 133-141. doi: 10.1023/B:JOTS.0000022619.31615.e8.
- Gao, J., Zheng, P., Li, Y., & Li, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hall, B. J., Xiong, Y. X., Yip, P., Lao, C. K., Shi, W., Sou, E., Chang, K., Wang, L., & Lam, A. (2019). The Association between Disaster Exposure and Media Use on Post-Traumatic Stress Disorder Following Typhoon Hato in Macao, China. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1558709. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1558709>.
- Holman, E. A., & Silver, R. C. (2015). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(17), 5267-5272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1416265112>.
- Murakami, M., Ohkouchi, K., & Hashimoto, H. (2015). Television news viewing and posttraumatic stress symptoms after the 2011 Japan Earthquake: The mediating role of frequency of earthquake-related cognitions. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 157-164. <https://doi.org/10.1002/jts.21993>.
- Neria, Y., & Sullivan, G. M. (2011). Understanding the Mental Health Effects of Indirect Exposure to Mass Trauma through the Media. *JAMA*, 306(12), 1374–1375. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1358>.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056>

- Pfefferbaum, B., Newman, E., Nelson, S. D., Nitiéma, P., Pfefferbaum, R. L., & Rahman, A. (2014). Disaster Media Coverage and Psychological Outcomes: Descriptive Findings in the Extant Research. *Curr. Psychiatry Rep.*, 16(464). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0464-x>.
- Pierce, M., McManus, S., Jessop, C., John, A., Hotopf, M., Ford, T., ... & Abel, K. M. (2020). Says who? The significance of sampling in mental health surveys during COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 567-568. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30237-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30237-3).
- Stavrova, O., Schlösser, T., & Fetchenhauer, D. (2013). Are the unexpected deaths of others perceived as more threatening for the self than one's own unexpected death? *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 46-52. <https://doi.org/10.1080/01973533.2012.746930>.
- Tandoc, Jr., E. C., & Takahashi, B. (2017). Log in if you survived: Collective Coping on Social Media in the Aftermath of Typhoon Haiyan in the Philippines. *New Media & Society*, 19(11), 1778–1793.
- Urhan, S. (2013). *Ev İçi Şiddet Mağduru Kadınlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Depresyon Belirtilerinin Sıklığı ve Bu Sorunlarla İlişkili Risk Faktörleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wu, T., Jia, X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J., ... & Yang, L. (2021). Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 91-98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.109>
- Yeung, N. C. Y., Lau, J. T. F., Yu, N. X., Zhang, J., Xu, Z., Choi, K. C. ... Lui, W. W. S. (2018). Media exposure related to the 2008 Sichuan Earthquake predicted probable PTSD among Chinese adolescents in Kunming, China: A Longitudinal Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(2), 253–262.

B.19

TRAVMA VE LOGOTERAPİ

FEYZA BEKİ*

ÖZET

Travmatik deneyimler yaşayan bireyler, bu deneyimlerinde biyo-psiko-sosyal ve manevi olarak etkilenmektedirler. Travmatik deneyim sonrasında bireylerde; post travmatik stres bozukluğu, depresyon, kaygı/anksiyete bozukluğu, çeşitli bağımlılıklar (alkol, madde, yeme vb.) vb. psikolojik sorunlar sıklıkla görülmektedir. Travmayı niteleyen bazı öğeler mevcuttur. Bunların ilki bireyin sıradan olmayan, günlük deneyimlerinin dışında kalan bir durum olmasıdır. Başka bir ifadeyle olayla ilişkili bilgi ve deneyimin, bireyin yerleşmiş şemaları içerisine oturmaması, yaşanan olayın anlaşılmasını güçleştirir. Travmatik olay; fizyolojik uyarılmayı artırır, bilişsel süreçleri bozarak bilginin doğru işlenmesini engeller ve olaya anlam verilmesini güçleştirir (Fish-Murray vd., 1987). Bu noktada logoterapi devreye girerek terapi yoluyla anlam üretir. Logoterapi için “Anlam” (Logos, Sinn) kavramı merkezinde, “Anlam”ın bütünlüğü içerisinde yer alan bazı özel kavramlar bulunmaktadır. Bunlar: Varlık, Varoluş (Dasein=Existen), Değerler (Werte), Tercih, Karar (Entscheidung), Özgürlük (Freiheit), Sorumluluk (Verantwortung), Vicdan (Gewissen), Güven (Vertrauen) ve Geçicilik (Vergänglichkeit). Burada sıralanan kavramlar, “Anlam” (Sinn=Logos) kavramı bünyesinde birleşir ve bütünüleşir (Bahadır, 2000). Anlama yüklediği bu olumlu muhtevadan ötürü Logoterapi, “anlam merkezli”liği (Sinnzentriet) yanında “yeniden insanileştirici” (Rehumanisiert) bir psikoterapi ekolu olarak tanımlanır (Langle, 1988). Logoterapi (Logotherapie), Viktor Frankl öncülüğünde kurulmuş yeni bir psikoterapik yaklaşımdır. “Anlam”ı merkez kavram olarak kabul eden bu ekol, “anlam kazandırma yoluyla terapi”yi temel tedavi metodu olarak benimser (Frankl, 1992; Lukas, 1991). Travmatik deneyimlerinden yara alan bireyler için Logoterapinin klinik sosyal hizmet ve psikoloji uygulamalarında yer alması, bireylerin psikolojik ve sosyal boyutlarıyla birlikte holistik açıdan değerlendirilmesini sağlayacaktır. Travmatik deneyimleri sonrası, biyopsikososyal ve manevi açıdan zarar gören bireyler için koruyucu, önleyici, güçlendirici çalışmaların yapılması açısından klinik sosyal hizmet uygulamasında Logoterapinin ve bu alanda uygulayıcılar için süpervizyon gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı travma ve logoterapi ilişkisini değerlendirerek, logoterapinin klinik sosyal hizmet ve psikolojideki yerini incelemektir.

Yöntem: Bu derleme çalışmada travma ve logoterapi değerlendirilmekte ve güncel literatür temelinde klinik sosyal hizmet ve psikoloji müdahaleleri ile ilgili gereksinimler tartışılmaktadır.

Bulgular: Klasik psikoterapi geleneğinde; anlama ulaşma, kendini gerçekleştirme; olmak istediği gibi olma, mutluluğa ulaşma vb. gibi sağlıklı bir kişiliğin ifadesi

olarak kabul edilen niteliklere ulaşma; ödipal çatışmaları çözme, iğdiş edilme korkusundan kurtulma ile gerçekleşir. Buna mukabil psikolojik araştırmalar; anlamlılığın yoksayıldığı her girişimde, ortadan kaldırılan her nevroz, yerini çoğu zaman “Varoluşsal Boşluk” a bırakmaktadır. Bu tarz trajik bir neticenin en önemli nedeni, insanın en temel eğilimi olan “anlam arayışı”nın dikkatten uzak tutulması ve tatmin imkânından yoksun bırakılmasıdır (Frankl, 1994).

Tartışma: Klinik sosyal hizmet uygulamalarında; travmaya yönelik psikolojik müdahaleler, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Şema Terapi (ŞT), Logoterapi ve travma tedavisinde oldukça etkili olan EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) Terapisi yer almaktadır. Logoterapi ile bireylerin yaşadıkları travma sonrası başetme mekanizmalarını güçlendirelerek, iyi-oluşları (well-being) desteklenecek ve travma sonrası hayata adaptasyon süreçleri sağlanacak ve bireyler biyo-psiko-sosyal ve manevi açıdan güçlenecektir. Logoterapinin klinik sosyal hizmet ve psikoloji alanlarındaki önemi ve bu alanlarda çalışan sağlık profesyonelleri tarafından kullanılmasının önemi vurgulanmaktadır. Travmatik deneyimlerde biyopsikososyal açıdan zarar gören bireyler için koruyucu, önleyici, güçlendirici çalışmaların yapılması noktasında logoterapinin klinik sosyal hizmet ve psikoloji uygulamasında kullanımının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Travma, Logoterapi, Psikoloji, Klinik Sosyal Hizmet

* *İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul, Türkiye. feyza.beki@medipol.edu.tr*

KAYNAKÇA:

- Bahadır, A. (2000). Psikoterapi’de Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 469-486.
- Frankl, V. (1992). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. S. Budak), 2. Baskı. Ankara: Öteki Yayınları.
- Frankl, V. (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* (Çev. S. Budak), Ankara: Öteki Yayınları.
- Langle, A. (1988). “*Was Ist Existenzanalyse Und Logotherapie*”, In *Entscheidung Zum Sein*, A.Länge, Piper Verl., München 21.
- Lukas, E. (1991). *Auch Dein Leben Hat Sinn, Logotherapeutische Wege Zur Gesundheit*, 3. Auflage., Herder Verl., Freiburg 10, 43; Süddeutsches Institut Für.

B.20

İSTISMAR MAĞDURU ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE EBEVEYNLİK TUTUMU VE TRAVMA SONRASI GELİŞİM*

NAGİHAN ALUÇ, ASİL ALİ ÖZDOĞRU

ÖZET

Amaç: Çocuk istismarı sadece çocuklar için değil ebeveynler için de travmatik nitelikte bir yaşam olayıdır. Çocuğu istismara uğrayan ebeveynler kayıp ve yas deneyimleri ile travma sonrası stres belirtileri gibi tepkiler geliştirebilmektedir. Travmatik olayların ardından bireylerde sadece ruhsal zorluklar değil travma sonrası büyüme ve gelişim de gözlenebilmektedir. Travma sonrası gelişim, stresli olaylar ile mücadele etme sonucunda kişide ortaya çıkan pozitif psikolojik değişimler şeklinde tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası gelişim deneyimlerinde kişide yaşanan olaydan fayda alma, kişisel kaynakların değerlendirilmesi, uyum sağlama becerisinin gelişmesi gibi olumlu değişimler görülmektedir. Anne babaların travma sonrası gelişimleri birçok etmenle ilişkili olabilmektedir (Dirik ve Ayas, 2018; Li vd. 2012). Alanyazında yer alan çalışmalarda çocuk istismarıyla ilgili olarak daha çok çocukların travma sonrası gelişimleri ele alınırken ebeveynlerin travma sonrası gelişimini inceleyen çalışmaların sayıca az olduğu görülmüştür. Bu çalışmada çocuğu istismara uğrayan annelerin travmatik nitelikteki bu yaşantının ardından gösterdikleri travma sonrası gelişim ve ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma ilişkisel tarama modelinde olup kesitsel bir araştırmadır. Çalışma grubunda çocuğu anne dışında bir kişi tarafından istismar mağduru olan, Kocaeli İlindeki Sosyal Hizmet birimlerine durumu bildirilen ve değerlendirmesi yapılan çocukların anneleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan 80 anneye demografik bilgi formu, Anababalık Stilleri ve Boyutları Ölçeği Kısa Formu ve Travma Sonrası Gelişim Ölçeği yüz yüze bir şekilde uygulanmıştır.

Bulgular: Elde edilen verilerle yapılan analizlerde demokratik ebeveyn tutumu ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumu, travma sonrası gelişimin alt boyutları olan başkalarıyla ilişkilerde değişiklik, hayat felsefesinde değişiklik ve kendini anlamadaki değişiklik ile de anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Otoriter ve izin verici ebeveyn tutumları ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tartışma: Çocukların uğradığı istismar sonrasında ebeveynlerdeki etkinin anlaşılması çocuğa ve aileye sağlanan destekle ilgili olması nedeniyle büyük önem taşımaktadır. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın temelinde tartışılarak sonuçlar, kısıtlılık ve yapılacak çalışmalara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çocuk İstismarı, Travma Sonrası Gelişim, Ebeveynlik Tutumu

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

KAYNAKÇA:

- Dirik, G. ve Ayas, H. (2018). Kanser Hastası Çocukların Ebeveynlerinde Travma Sonrası Gelişim ve Yükleme Biçimleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(41), 1-16.
<https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120180000m000001.pdf>
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., Wang, Q. ve Cui, N. (2012). Predictors of posttraumatic growth among parents of children undergoing inpatient corrective surgery for congenital disease. *Journal of Pediatric Surgery*, 47(11), 2011-2021. <https://doi.org/10.1016/j.jpedsurg.2012.07.005>.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

B.21

60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME VE SOSYAL BECERİLERİ ÜZERİNDE ALTI OTURUMLUK BİR EĞİTİM UYGULAMASININ ETKİSİ*

SEVİM ÇEKİM, ASIL ALİ ÖZDOĞRU

ÖZET

Amaç: Erken çocukluk dönemindeki duygusal ve sosyal gelişim, ergenlik ve yetişkinlik dönemine de yansıyan etkileri nedeniyle yaşam boyu gelişimsel çıktılara sahiptir. Bu dönem, duygu düzenleme ve sosyal becerilerin gelişiminde önemli role sahip bir gelişim evresidir (Harrington vd., 2020). Bu araştırma çalışmasında altı oturumlu bir duygu düzenleme eğitimi programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme ve sosyal becerilerinin gelişimindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Yarı deneysel desen kullanılan bu araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 Eğitim-Öğretim Yılında Batman il merkezinde bulunan Milli Eğitime bağlı bağımsız bir anaokuluna devam etmekte olan yaş ortalamaları 66,27 ay (SS=3,61) olan otuz çocuk oluşturmaktadır. Deney grubunda yedi kız sekiz erkek toplam 15 çocuk, kontrol grubunda ise altı kız dokuz erkek olmak üzere toplam 15 çocuk yer almıştır. Deney grubunda yer alan çocuklara haftada bir 90 ila 120 dakikalık grup oturumundan oluşan altı haftalık bir eğitim programı uygulanırken kontrol grubundaki çocuklara uygulanmamıştır. Her iki grup ön test ve son test aşamalarında öğretmenleri tarafından Duygu Düzenleme Ölçeği (Batum ve Yağmurlu, 2007) ve Okul Öncesi Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (Ömeroğlu vd., 2014) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için Shapiro-Wilk Normallik Testi, Ki-Kare Testi, Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi uygulanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre duygu eğitimi uygulanan deney grubundaki çocukların sosyal beceri ve duygu düzenleme becerileri son test puanları kontrol grubundaki çocukların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. Deney grubundaki çocukların ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık bulunmuştur.

Tartışma: Çalışmanın bulguları, uygulanan program içeriği ve uygulama koşulları ile kavramsal ve yöntemsel konular üzerinden tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Çocukluk, Duygu Düzenleme, Sosyal Beceriler

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

KAYNAKÇA:

- Batum, P. ve Yağmurlu, B. (2007). What counts in externalizing behaviors? The contributions of emotion and Behavior regulation. *Current Psychology*, 25(4), 272-294. <https://doi.org/10.1007/BF02915236>.
- Harrington, E. M., Trevino, S. D., Lopez, S., ve Giuliani, N. R. (2020). Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*, 20(1), 48–53. <https://doi.org/10.1037/emo0000667>.
- Ömeroğlu, E., Büyüköztürk, Ş., Çakan, M., Aydoğan, Y., Kılıç Çakmak, E., . . . Karayol, S. (2014). Okul öncesi sosyal beceri değerlendirme ölçeği anne-baba formuna ait norm değerlerinin belirlenmesi ve yorumlanması. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 102-115. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/105588>.

