



## 3. AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ 3<sup>rd</sup> EURASIAN CONGRESS ON POSITIVE PSYCHOLOGY

*“Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları”  
“Sources of Psychological Well-Being”*

12 - 14 APRIL  
NİSAN 2019

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
İSTANBUL / TÜRKİYE

MERKEZ YERLEŞKE ALTUNİZADE MH.  
HALUK TÜRKSOY SK. NO:14 ÜSKÜDAR



www.ppcongress2019.org  
info@ppcongress2019.org



0216 400 22 22 f uskudaruniversitesi t uskudaruni y uskudaruniversitesi i uskudaruni www.uskudar.edu.tr

## **3. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi**

---

### **III. Eurasian Congress on Positive Psychology**

## **ÖZETLER KİTABI**

---

## **BOOK OF ABSTRACTS**

## İÇİNDEKİLER/ TABLE OF CONTENTS

Kurullar / Committees .....	
Davet Mektubu .....	
Davetli Konuşmacılar / Keynote Speakers .....	
Çalıştaylar /Workshop .....	
Bildiriler / Presentations .....	
Teşekkürler/Thanks.....	

KURULLAR

---

COMMITTEES

## **KONGRE ONURSAL BAŞKANI**

- Prof. Dr. Nevzat Tarhan - Üsküdar Üniversitesi Rektörü
- Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan - İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı

## **KONGRE BAŞKANI**

- Doç. Dr. Tayfun Doğan - Üsküdar Üniversitesi - Kongre Başkanı
- Dr. Çiğdem Yavuz Güler - Kongre Başkanı

## **DÜZENLEME KURULU**

- Prof. Dr. Sırrı Akbaba
- Dr.Çiğdem Yavuz Güler
- Öğr. Gör. Güliz Zeynep Tarman
- Arş. Gör. Yelda İbadi
- Arş. Gör. Sümeyye Akar
- Arş. Gör. Hasan Özdemir
- Arş.Gör. Betül Çelebi

## **BİLİM KURULU**

- Dr. Sırrı Akbaba (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Tayfun Doğan (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Çiğdem Yavuz Güler (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Abulfaz Süleymanov (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Ahmet Alkayış (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Ali Eryılmaz (Yıldız Teknik Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Alireza Memarian (Iran Positive Psychology Network-İRAN)
- Dr. Asil Özdoğru (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Aşkın Keser (Uludağ Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Dr. Ayşe Berna Sarı (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Bengü Ergüner Tekinalp (Drake University-ABD)
- Dr. Didem Aydoğan (Adnan Menderes Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Fredrike Bannink (HOLLANDA)
- Dr. Hasan Bacanlı (Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, TÜRKİYE)
- Dr. Hüseyin Çalışkan (Sakarya Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. İrem Özteke Kozan (Necmettin Erbakan Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Louise Lambert Canadian University of Dubai, DUBAİ
- Dr. Mehmet Engin Deniz (Yıldız Teknik Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Meltem Narter (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Nurlaila Effendy (Universitas Katolik Widya Mandala-ENDONEZYA)

### 3.AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ İSTANBUL, 2019

- Dr. Ömer Osmanoğlu (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Polona Gradišek (University of Ljubljana, SLOVENIA)
- Dr. Sefa Bulut (İbn Haldun Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Şerife Işık (Gazi Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Tahsin İlhan (Gazi Osmanpaşa Üniversitesi-TÜRKİYE)
- Dr. Tuğba Sarı (Abant İzzet Baysal Üniversitesi-TÜRKİYE)

DAVET  
MEKTUPLARI

---

INVITATION  
LETTERS

Değerli Meslektaşlarımız,

Üsküdar Üniversitesi olarak ‘**pozitif psikoloji**’nin ülkemizde yaygınlaşması ve tanınması adına önemli çalışmalar yürütmekteyiz. Bu doğrultuda 2016 ve 2017 yıllarında uluslararası nitelikli iki pozitif psikoloji kongresi düzenledik. Kongrelerimize gösterilen ilgi, bizim için yenilerini düzenleme konusunda teşvik edici oldu.

**3. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresini 12-14 Nisan 2019** tarihlerinde İstanbul’da **Üsküdar Üniversitesinde** gerçekleştireceğiz. Kongremizin bu yılki temasını “**Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları**” olarak belirledik. Pozitif psikoloji alanına katkılarda bulunmuş, yurtiçinden ve yurtdışından önemli bilim insanlarının katılacağı kongremizde, bu alanda çalışmalar yürüten araştırmacı ve uygulayıcılar için bilimsel ve sosyal bir ortam oluşturmayı planlıyoruz. Kongre programının içeriğini, pozitif psikoloji ile ilgili konferanslar, paneller, çalışma grupları, bildiri ve poster sunumları oluşturacaktır. Kongremizin dili **Türkçe ve İngilizce** olacaktır.

Kongremizin, ülkemizin ve dünyamızın esenlik ve barışına katkılarda bulunması dileğiyle, sizleri ağırlamaktan memnuniyet duyacağız. Kongremize katılımınız bizleri onurlandıracak ve mutlu edecektir.

Saygılarımızla,

**Doç. Dr. Tayfun DOĞAN**

**Kongre Başkanı**



Dear Colleagues,

As Uskudar University, we are carrying out prominent work for the spread and recognition on behalf of positive psychology in our country. Hence, we organized two highly meritable international congresses in 2016 and 2017. The interest shown in our congresses encouraged us to organize new ones.

3rd Eurasian Positive Psychology Congress will be held on 12-14 April 2019 in Uskudar University, Istanbul. We have identified this year's theme as "Sources of Psychological Well-Being". In our congress, with the participation of respectable scientists from Turkey and abroad who have contributed in the field of positive psychology, we are planning to establish a scientific and social environment both for researchers and practitioners who are working in this field. The congress program will be composed of conferences, panels, workshops, abstract presentations and poster presentations related to positive psychology. The languages of our congress will be Turkish and English.

We would be pleased to welcome you with our congress, wishing that it will contribute to the soundness and peace both for our country and the world. Your participation in the congress will bring us honour and joy.

Sincerely,

**Assoc. Prof. Dr. Tayfun Doğan**

**Head of Congress**

DAVETLİ  
KONUŞMACILAR  
DAVETLİ  
KONUŞMACILAR

---

SPEAKERS  
SPEAKERS



**Prof. Dr. Ruut Veenhoven**

Erasmus Universiteit Rotterdam

Daha Fazla Kişi İçin Daha Fazla Mutluluk: Nasıl Başarılabilir?



**Doç. Dr. Tayfun Doğan**

Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları



**Prof. Dr. Erol Göka**

Ankara Numune Eğitimi ve Araştırma Hastanesi

Ruh Sağlığı Yerinde İnsan



**Dr. Bjorn Grinde**

Norwegian Institute of Public Health  
Biyolojik Bakış Açısıyla Mutluluk ve İyi Oluş



**Prof. Dr. Şerife Işık**

Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Hümanist Psikolojiden Pozitif Psikolojiye Kendini Gerçekleştirme



**Prof. Dr. Tahsin İlhan**

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi  
Madalyonun İki Yüzü: Pozitif Psikolojinin Alana Yansımaları



**İdil Türkmenoğlu**

Araştırmacı Yazar

İş Yaşamında Pozitif Psikoloji



**Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur**

**Söyleşi:** Sağlıklı Çift İlişkisi nasıl inşa edilir? , **Moderatör:** Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Yavuz Güler



**Dr. Murat Dokur**

**Söyleşi:** Sağlıklı Çift İlişkisi nasıl inşa edilir? , **Moderatör:** Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Yavuz Güler

# ÇALIŞTAYLAR

---

# WORKSHOPS

## **Logoterapi: Anlamın Değişim Gücü**

**Uzm. Dr. Bülent Taymur**

Bir insan teorisi ve bunun temelini oluşturan bir hayat felsefesine sahip olmayan bir psikoterapiden söz edemeyiz ~ Viktor Frankl Psikoloji ve felsefenin bir yaklaşımı olan Logoterapi (Yunanca “logos” “anlam”) psikiyatrist, Nörolog Dr. Viktor Frankl (1905-1977) tarafından oluşturulmuştur. “İnsanın anlam arayışı” kitabıyla anlamın bilimsel olarak kavramsallaştırılmasını sağlamıştır. Frankl’a göre yaşamda anlam, kişinin yaşamını anlamlandırmasını sağlayan bir hedefe, bir misyona ya da kapsayıcı bir yaşam amacına sahip olma derecesidir. İntihara meyilli hastalarla yaptığı başarılı çalışmalarıyla ve sonradan 4 farklı toplama kampındaki kişisel deneyimleriyle, Frankl, insanların en acımasız şartlarda bile, ilk ve en önemli amaçlarının anlamdan oluşan bir hayat yaşamayı istediklerini bulmuştur. Frankl; insanın yaşamda anlam arayışını, insanın doğuştan gelen motivasyonu olan anlam istemiyle oluştuğunu söyler. Kişinin yaşamında bir anlam istencinin engellenmesi ile oluşan anlamsızlığın ruh sağlığı problemlerinin temelinde önemli bir yer tuttuğunu belirtmiştir. Logoterapiye göre her sorun bir anlam bunalımıdır. Her sorunun kökünde bir anlam kaybı vardır. Logoterapistin görevi danışana yaşamında bir anlam ve amaç bulmasına yardımcı olmaktır. Anlam insanın kendisi tarafından bulunmalıdır ve temel yaşamsal sorumlulardan biri olarak görülmektedir. Bu yaklaşım insanı hayatına sahip çıkmaya, eylemsizlikten çıkmaya teşvik etmektedir.

Neler öğreneceksiniz?

Logoterapinin dünya görüşü

Logoterapinin ilkeleri(irade özgürlüğü, anlam istemi, hayatın anlamı)

Teknikler; Sokratik diyalog, düşünce odağını değiştirme, paradoksik niyet ve tutum değiştirme  
İnsan ruhunun kaynakları

## **Bilimsel Araştırmalar Işığında Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)**

**Uzm. Psk. Azize şahin**

80’li yılların başında Jon Kabat Zinn tarafından geliştirilmiş olan ‘‘Mindfulness’’ kavramı, temellerini kadim bilgelikten almasının yanısıra, yöntemlerinin etkisi bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. ‘‘Mindfulness’’ daha çok stres azaltma tekniği gibi bilinse de hem klinik alanda hem de bireylerin günlük hayatını düzenlemelerinde yardımcı bir yaklaşımdır. Bu çalıştayda örnek uygulamalarla birlikte mindfulness tekniklerinin nörobiyolojik etkilerinin üzerinde durulacaktır. Farkındalık uygulamalarının entellektüel düzeyde de ne işe yaradığını öğrenmek, bireyin bu uygulamaları neden yaptığını anlamasında ve pratiği sürekli hale getirmesinde önemli bir etkendir.

Neler ğreneceksiniz?

Mindfulness nedir?

Bilimsel araştırmalarla mindfulness

Mindfulness uygulamalarının beyin yapısına etkisi

Mindfulness uygulamalarının sinir sistemine etkisi

Mindfulness tekniklerinin günlük aktivitelere uyarlanması

Mindfulness uygulamaları



**Chinese Traditional Five Elements Doctrine Theory and Its Inspiration Psychotherapy  
Psyc.**

**Wenli Luo**

**Sigmund Freud University of Vienna**

For thousand years Chinese people apply the “five elements doctrine” in Yijing (易) and Chinese medical system. The fact that it became a part of Chinese philosophy reveals its significance in Chinese culture. Although not scientifically-based the evidence that supports the efficacy of Traditional Chinese Medicine (TCM) is slowly accumulating, thus also validating five elements doctrine. TCM aims a holistic treatment that targets both emotional and physical healing, since it resides on the assumption that the emotions count for the majority of illnesses.

In this workshop;

I will introduce the five elements doctrine,

offer possible applications for psychotherapy.

## **Pozitif Psikoterapide Yaşamın Dört Boyutunda Farkındalık Müdahaleleri**

**Kudret EREN YAVUZ**

**Uzm.Psikolojik Danışman/Psikoterapist**

Pozitif psikoterapiye göre insan yaşamının dört boyutu vardır. Beden, İş/Başarı , İlişkiler , Gelecek/İnanç. Yaşamın bu dört boyutu, sevme ve bilme yeteneğinin dört farklı şeklini ortaya koyar. Yaşamın dört boyutunda farkındalık temelli uygulamalar içeren bir terapi süreci , bireyin asıl kapasitelerinin geliştirilmesi ve dengenin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. (Peseschkian, 2000) Pozitif psikoterapi uygulamalarında kişinin kendini tüm yönleriyle resmin bütününe odaklanarak , acı ve rahatsız edici durumların yanında bütünde var olan pozitif olanı bulabilme ve pozitif yeteneklerin harekete geçirilmesi için terapi süreci boyunca bilinçli farkındalığı destekleyici müdahalelerle çalışılır. (Sarı, 2017) Farkındalık yaşamda şu anda var olanı canlı ve uyanık olarak aktif biçimde işleyebilme yoluyla, kişinin yaşamla baş edebilmesi için gerekli olan bir beceridir. (Germer, 2005) Farkındalık temelli uygulamalar, kişinin iç dünyası ile sosyal yaşamı arasında uyumun sağlanması ve mikro ve makro çatışmaların azaltılmasında oldukça önemlidir. Bireyler için, -bedensel farkındalık , fiziksel sağlamlık, -ilişkilerinde farkındalıkla, dinleme ve iletişim davranışlarıyla daha az kişilerarası çatışmalar, -iş yaşamlarında farkındalık, öğrenme ve gelişim temelli performans, -maneviyat alanında farkındalık anlamlı yaşam prensipleriyle hayatın yürütülmesi açısından oldukça değerlidir. Bireyler yaşamlarının dört boyutuna dair farkındalıkları arttıkça, şimdi ve burada yaşamlarına dair daha sağlıklı adımlar atabilirler. Çalıştay boyunca öncelikle Pozitif psikoterapiye göre temel yetenekler bağlamında farkındalık , bireysel iyi oluş üzerindeki yeri ve önemi ele alınacak , 2. bölümde pozitif psikoterapi uygulamalarında yaşamın dört boyutuna dair farkındalık temelli egzersizler uygulanacaktır.

Neler öğreneceksiniz?

- Pozitif psikoterapiye göre yaşamın dört boyutunun psikolojik sağlık açısından önemi
- Pozitif psikolojiye göre yaşamın bütününe dair farkındalık
- Yaşamın dört boyutunda an'ı deneyimleme, farkındalığı arttırmaya dair egzersizler

## Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmeye Dönük Yeni Bir Model Önerisi

**Dr. Atanur AKAR**

**NNY Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi/Gelişim Psikoloğu**

Psikolojik sağlamlık güç veya riskli olarak kabul edilebilecek durumlara iyi uyum sağlama, bu güçlüklerle olumlu baş etme, travmatik veya güç durumların ardından normal gelişimini sürdürebilme ve hatta belli alanlarda pozitif gelişim gösterebilme olarak tanımlanmaktadır. Konuyla ilgili yapılan erken dönem araştırmaları belli risklere maruz kalıp bunlarla sağlıklı baş edebilen çocuklarda mizaç benzeri (trait-like) bir özelliğin olduğunu rapor etse de günümüzde yapılan açılımlayıcı çalışmaların birçoğu bu düşünceyi reddetmektedir. Modern çalışmalar risk, travma veya olumsuz yaşantılarla sağlıklı baş edebilen bireylerin bazı içsel (problem çözme, iyimserlik, empati, esneklik, mizah, olumlu düşünme, otonomi) ve dışsal (eğitim-sağlık fırsatı, akran-öğretmen-aile desteği) özelliklere sahip olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak Marten'in (2014) ordinary magic (sıradan mucize) ismini verdiği psikolojik sağlamlık kapasitesi, yeterli gelişimsel destek verildiğinde herkeste gelişme eğilimindedir.

Bu çalıştay ile;

a. Yukardaki gereksinimlerden yola çıkarak Dr. Atanur AKAR tarafından geliştirilmiş olan “Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlık Geliştirme Programı (ÇEPSP 101)” hakkında bilgiler verilmesi;

b. Yeni dönem psikolojik sağlamlık (resilience) araştırmaları hakkında bilgilerin paylaşılması;

c. Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olabilecek iç ve dış faktörlerin yeniden ele alınması;

d. Psikolojik sağlamlığın ölçülmesiyle ilgili güncel bir bakış açısı kazandırılması hedeflenmektedir.

## **Pozitif Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Vaka Yönetimi**

**Prof. Dr. Tahsin İlhan**

**Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi**

İnsanların sorunlara daha kısa yoldan, düşük maliyetli ve sürdürülebilir çözümler aradığı günümüz dünyasında kısa süreli danışma yaklaşımlarına daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Pozitif bilişsel davranışçı terapi (Pozitif BDT) de bu yaklaşımlardan birisidir. Pozitif BDT, güç temelli bir yaklaşım olup, pozitif psikolojinin ve özellikle çözüm odaklı terapinin bilişsel terapiye entegrasyonudur. BDT yapılandırılmış ve birçok tekniğe sahip olsa da, probleme çok fazla odaklanması zaman zaman terapinin ilerlemesini zorlaştırmaktadır. Oysa, BDT'nin temel tekniklerini kullanmakla birlikte Pozitif BDT'de danışanların güçlü yanlarına, olumlu amaçlara ve işleyen çözümlere odaklanıldığında daha kısa sürede sonuç alınabilmektedir. Lambert'in ortak faktörler modeline göre danışma çıktılarının %40'ı danışan faktörü, %30'u terapötik ittifak, %15'i danışma yaklaşımı ve teknikler, %15'i ise umut tarafından açıklanmaktadır. BDT'de daha çok probleme odaklanması danışandaki umut gibi önemli bir iyileştirici faktörü göz ardı etmekte ve tekniklerin aşırı kullanımı zaman zaman terapötik ittifakı tehdit etmektedir. Diğer taraftan Pozitif BDT'de umut, iyimserlik, yılmazlık, affetme, öz-şefkat, mizah gibi öğeler ön plana çıkarılarak danışanın mevcut ve ilerideki problemleriyle başa çıkmasına yardımcı olunur. Bu sayede hem danışan faktörüne (motivasyon, güçlü yanları, beklenti vb.) hem terapötik ittifaka hem de umuda daha fazla ağırlık verilebilmektedir. BDT'de danışman daha çok öğretici konumundayken, Pozitif BDT'de bu rol değişkenlik göstermektedir. Özellikle danışanın güçlü yanlarına ve geçmiş çözümlerine odaklanıldığında, danışanın uzman konumu ortaya çıkartılırken, bazı tekniklerin öğretilmesinde ise danışmanın konumu ön planda olabilmektedir. Vaka formülasyonu hiç kuşkusuz danışma sürecinin en önemli aracıdır. Formülasyon bir anlamda bizim yol haritamızdır. Genellikle ön görüşme ve ilk oturumdan elde edilen veriler ışığı altında formülasyon psikolojik danışman/psikolog tarafından hazırlanır ve danışanla paylaşılır. Bu paylaşımın hem danışanı doğru tanımaya hem de terapötik ittifaka önemli katkıları vardır. En fazla yapılandırılmış kuramların başında gelen BDT'de formülasyon da oldukça yapılandırılmıştır. Buna karşın, kuramın doğası gereği BDT'ye dayalı formülasyonda problem haritalandırılır (problem yaşanan durumlar, problemi artıran durumlar, azaltan durumlar, sürdürücü etkenler vb.) ve daha çok sorun ön plana çıkartılır. Oysa Pozitif BDT'de sadece

### 3.AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ İSTANBUL, 2019

problem değil, çözümler de haritalandırılır (İşleyen çözümler, işlemeyen çözümler vb.). Aynı zamanda danışanın güçlü yönlerine (Kişisel, ilişkisel ve manevi) ve pozitif amaçlarına odaklanılır. Birçok danışma yaklaşımında danışanın geliş amacı ve buna bağlı olarak alt amaçları belirlenir. Pozitif BDT’de ise amaçlar pozitif bir dille ifade edilir. Yapılması planlanan atölye çalışmasında/çalıştayda, psikolojik danışmanların danışma süreçlerini kolaylaştıracak, okullarda uygulanabilir, pratik bir vaka formülasyonu hazırlama becerileri geliştirmeleri ya da en azından bu konuda farkındalık kazanmaları hedeflenmektedir.

## **Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Stresle Başa Çıkabilme**

**İpek Esener**

Bilinçli farkındalık, son yılların en önemli kavramlarından biri haline geldi. Sürekli geçmiş ve gelecekle meşgul olan zihnimizi bilerek ve isteyerek anda tutabilmeyi, şu anda yaşadıklarımızı yargısız ve oldukları gibi kabul edebilmeyi içerir. Peki bu ne kadar mümkündür? Çoğunlukla hepimizin ne yapıp yapmamamız gerektiğiyle ilgili fikri vardır ancak uygulama konusunda sıkıntı yaşarız. Çalışma hayatı, kendimizi geliştirme isteği, sürekli bir yerlere yetişme çabası, geleceğin planlanması ve bunlara ilave yaşanan zorluklar, sıkıntılar, çözülmesi gereken problemler... Günümüz modern toplumun hızı ve bizim ona adapte olmak zorunda kalmamız. Diğer taraftan da kaçırdığımız hayatımız, farkında olmadığımız “an”larımız. Bilinçli Farkındalık bu anlamda bize kavramsal olarak ne yapmamız gerektiğini öğretmenin yanı sıra bunları hayata geçirmeyi sağlayacak becerileri de kazandırmakta. Gelin bu farkındalığı birlikte deneyimleyelim. Neler Öğreneceksiniz? Bilinçli Farkındalık Nedir? Otomatik Pilot Kavramı Yapmak ve Olmak Arasındaki Farklar Stresle Başa Çıkmada Bilinçli Farkındalık Becerileri

# BİLDİRİLER

---

# PRESENTATIONS

## B.01

### Kim Daha Çok Erteliyor? Kim Daha Mutlu? Erteliyorsam Mutsuz Muyum?

Zümral Gültekin

#### ÖZET

**Amacı:** Çalışma, belirlenen bazı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, eğitim, çalışma durumu, yaş) genel ertelemenin ve öznel mutluluğun farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmenin yanında, erteleme davranışının öznel mutluluğu etkileyip etkilemediğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

#### Yöntem:

Veriler sosyal medya üzerinden toplanmıştır. Toplam 145 kişiden geri dönüş alınmıştır. Eksik hatalı doldurulan 7 anket çıkarılmış 138 anket üzerinden analizler yapılmıştır. Analizler için SPSS 18 programı kullanılmıştır. Katılımcıların %47.1'i kadın, %31,9'u önlisans mezunu, %45, 7'si kamu çalışanı, %50,7'si evlidir. Veri toplama aracı olarak Gülebağlan (2003) tarafından 7 ifadenin olumlu 11 ifadenin olumsuz olduğu toplam 18 ifadeden oluşan genel erteleme ölçeği kullanılmıştır. Mutluluğu ölçmek için ise Lyubomirsky ve Lepper (1999)'un geliştirmiş oldukları, güvenirlik ve geçerliliğinin Akın ve Satıcı (2011) tarafından yapıldığı 4 ifadeli öznel mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca farklılıkları tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Değişkenler arasında bir etkinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla da regresyon analizi yapılmıştır.

#### Bulgular:

Çalışmada cinsiyete ve medeni duruma göre hem genel ertelemenin hem de öznel mutluluğun farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda hem cinsiyete hem de medeni duruma göre genel erteleme davranışında farklılık tespit edilememiştir. Bireyleri öznel mutluluk düzeylerinde ise yine cinsiyete göre bir farklılık tespit edilmezken, [  $t_{(136)}=2,059, p=0,041$  ] medeni duruma göre



anamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Evlilerin öznel mutluluk ortalamalarının ( $\bar{X}=4,52$ ,  $SS=1,45$ ), bekârların ortalamasından ( $\bar{X}=4,01$ ,  $SS=1,40$ ) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yaşa, çalışma durumuna ve eğitim düzeyine göre farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ne genel erteleme davranışında ne de öznel mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. İki değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda ( $r=-,174^*$ ,  $p<0,01$ ) genel erteleme davranışı ve öznel mutluluk arasında düşük düzey, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak bu iki değişken arasında bir etkileşimin olup olmadığını belirlemek amacıyla  $H_1$  hipotezi “Bireylerde genel erteleme davranışı onların mutluluklarını negatif yönde etkilemektedir” şeklinde kurgulanmıştır. Kurulan bu hipotezi test etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda bağımsız değişken olan erteleme davranışının bağımlı değişken olan öznel mutluluğu ( $\beta=-,174$ ;  $p=0,04$ ) negatif yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla  $H_1$  hipotezi kabul edilmiştir.

#### **Tartışma:**

Çalışma sonucunda demografik özellikler açısından evlilerin bekarlardan daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda evliliğin mutluluk getirdiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Diğer taraftan ertelemenin mutluluğu negatif yönde etkileyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda bireyler yapacakları bir işi ne kadar ertelerlerse bu onlardaki mutluluğa yansımaktadır şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla erteleme davranışı azaldıkça mutluluk düzeyleri artacaktır. Yani bireyler mutlu edilmek isteniyorsa onlardaki erteleme davranışını azaltmaya çalışmak bir yöntem olabilir. Bunun için erteleme davranışını azaltmak için eğitim programları geliştirilebilir. Kişilerde neden erteleme davranışı sergilendiğine dair araştırmalar yapılabilir. Bu çalışma çok kısa bir sürede sosyal medya üzerinden toplanan veriler üzerinde yürütülmüştür. Benzer çalışmalar çok farklı kurumlarda farklı kitlelere yapılırsa daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Erteleme, Mutluluk, Öznel Mutluluk

## B.02

### **Akıllı Telefon Kullanımı Ve Depresyon, Anksiyete, Stres İlişkisinin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi**

**Aybike Betül Maral, Mehmet Kavaklı, Süleyman Barbaros Yalçın**

#### **ÖZET**

**Amaç:**

Bu çalışmada akıllı telefon kullanımı ve depresyon anksiyete stres ilişkisinin kişilerin psikolojik sağlık düzeyleri açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Bu amaç doğrultusunda yaşları 18 ve 55 arasında değişen 177'si kadın (%75.6) ve 57'si erkek (%24.4) olmak üzere toplamda 234 akıllı telefon kullanıcılarından veri toplanmıştır. Verilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizleri yapılmıştır. Daha sonra depresyon, anksiyete, stres ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi amacıyla bootstrapping yöntemiyle aracılık analizleri yürütülmüştür. **Bulgular:** Akıllı telefon kullanımı depresyon anksiyete ve stres ile pozitif yönde anlamlı, psikolojik sağlamlık ile negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve depresyon, anksiyete ve stres arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan aracılık analizi sonuçları psikolojik sağlamlığın hem depresyon ve akıllı telefon kullanımı hem de anksiyete ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu göstermiştir. Ancak stres ve akıllı telefon kullanımı ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. **Tartışma:** Literatür incelendiğinde akıllı telefon kullanımı, internet bağımlılığı sosyal medya kullanımı gibi değişkenlerle depresyon, anksiyete ve stres gibi değişkenler arasında bir ilişki olduğuna dair çok sayıda araştırma sonucu bulunmaktadır. Ancak hem bazı tutarsız sonuçların olması hem de hangisinin hangisine neden olduğunun tam olarak net olmaması bu ilişkide başka değişkenlerin aracı etkisinin olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada depresyon, anksiyete, stres ve akıllı telefon kullanımı ilişkisini etkileyebilecek bir değişken

olarak psikolojik sađlamlık dűşünűlműştűr. Elde edilen sonuçlardan hareketle psikolojik sađlamlık düzeyi yüksek olanların daha az depresyon, anksiyete ve stres yaşayabilecekleri ve akıllı telefon kullanımlarının da bađımlılık düzeyinde olmayabileceđi, depresyon, anksiyete gibi sorunlar yaşasalar bile psikolojik sađlamlıđı yüksek olan kişilerin stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilecek becerilere sahip olabilecekleri dűşünűlebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, Depresyon, Stres, Anksiyete, Akıllı telefon kullanımı

### B.03

## Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlamlık Üzerine Bir Karma Yöntem Araştırması

Aslı Uz Baş, Meltem Ercan

### ÖZET

Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri önemli güçlükler sonrasında kendilerini toparlayabilmelerini ve zorluklardan önceki uyum düzeylerine geri dönebilmelerini ifade eden bir kavramdır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar farklı yaş düzeylerindeki bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörleri, risk ve koruyucu faktörler bağlamında incelemiştir. Bu çalışmaların bulguları psikolojik sağlamlığın gelişimini etkileyen bireysel ve çevresel özellikler hakkında belli düzeyde bir anlayış sahibi olmamızı sağlamıştır. Psikolojik sağlamlık üzerine araştırmaların ağırlıklı olarak nicel araştırmalar ve Batı toplumlarında yürütülen araştırmalar üzerine temellendiği görülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmanın amacı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programına devam eden üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme psikolojik sağlamlığı derinlemesine incelemektir.

Bu çalışma nicel ve nitel araştırma desenlerinin bir arada kullanıldığı bir karma yöntem araştırmasıdır. Araştırmanın katılımcıları Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören 258 üniversite öğrencisidir. Katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir. Araştırmaya ait nicel veriler Türkçe'ye uyarlama çalışması Basım ve Çetin (2010) tarafından yapılan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen puanlar hesaplanarak en yüksekte en düşüğe doğru sıralanmıştır. Sıralamanın en üstünden ve en altından %5'lik dilime giren 24 öğrenciyle yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Görüşmeler araştırmacılar tarafından katılımcılarla yüz yüze gerçekleştirilmiş ve yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Görüşmelerden elde edilen nitel veriler içerik analizine göre değerlendirilmiş ve psikolojik sağlamlığı yüksek ve düşük olanlar için ayrı olarak tablolandırılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular psikolojik sağlamlığı yüksek olan psikolojik danışman adaylarının büyük çoğunluğunun, aile üyelerinin hastalığı, kaybı, göç, doğal afetler gibi önemli güçlükler yaşadıklarını; tamamının bu zorluklarla başa çıkabildiklerini, tamamına yakınının yaşamlarındaki önemli güçlükler karşısında olumlu başa çıkma becerileri sergilediklerini; tamamının zorluklarla baş etmeye yönelik umut, azim ve kararlılık gibi kişisel güçlü yanlarının farkında olduklarını; tamamının aile ve arkadaşlar başta olmak üzere birden çok sosyal destek kaynaklarına sahip olduklarını ve gelecekteki sorunlarla başetmeye yönelik halihazırda olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını göstermektedir. Psikolojik sağlamlığı düşük olan psikolojik danışman adaylarından elde edilen veriler ise, bu katılımcıların çoğunun önemli güçlükler yaşadıklarını; çoğu katılımcının sorunlarıyla baş edebilmelerine karşın bazı katılımcıların zorluklarla başedemediklerini; başetme becerilerinin çoğu olumlu olmakla birlikte bazı katılımcıların unutmaya çalışmak ve yalnızlaşmak gibi olumsuz başa çıkma becerileri sergilediklerini; katılımcıların yaklaşık yarısının zorluklarla başa çıkmaya yönelik kişisel güçlü yanlarını tanımlarken, diğer yarısının olumsuz özellikler algıladığını ya da bu özellikleri hakkında bir fikir sahibi olmadıklarını, çoğunluğunun farklı sosyal destek kaynakları varken, bazı katılımcıların sosyal destek kaynaklarından yoksun olduğunu ve gelecekteki sorunlarla başetmeye yönelik halihazırda çoğunluğunun olumsuz bir bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin zorluklarla başetmeye yönelik olumlu başa çıkma becerilerine sahip olduklarını, kişisel güçlü yanlarının farkında olup bu güçlü yanlarını kullanma eğiliminde olduklarını, zengin sosyal destek kaynaklarına sahip olduklarını ve bireysel ve çevresel kaynaklarına güvenerek geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulguların, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik ileride yapılacak çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık; psikolojik danışman adayları; karma yöntem araştırması

**B.04**

**Öğretmen Adaylarının Mutluluk Düzeyleri İle Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Duygu Sözü, Meltem Ercan, Tuğçe Nur Tutar**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı eğitim fakültesinde öğrenim gören 4.sınıf öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu inceleme sırasında aradaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre de (cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm) farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmada betimsel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Türkçe-Sosyal Bilgiler Eğitimi, Matematik-Fen Bilimleri Eğitimi, Temel Eğitim, Görsel Sanatlar Eğitimi ve Yabancı Diller Eğitimi bölümlerinde öğrenim gören 277 kadın, 111 erkek, 1 lgbt olmak üzere 400 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Verilerden iki tanesi uç değerlere sahip olması, dokuz tanesi de eksik doldurulmuş olması dolayısıyla araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu öğrenciler 20-39 yaş aralığındadır. Çalışmadan elde edilen veriler Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) ve Mutluluk Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Kullanılan ölçeklerde, araştırmacılar tarafından belirlenen yaş, cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm gibi kişisel bilgiler de bulunmaktadır. Bu araştırmanın bağımlı değişkenini mutluluk oluştururken, bağımsız değişkenlerini ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre sürekli öfke ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunmuştur. Öfke ifade tarzı alt boyutlarından öfkenin dışa yansıtılması ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunurken; öfkenin içe yansıtılması ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öfkenin kontrol edilmesi alt boyutu ile mutluluk arasında ise pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç daha önce Küçükköse ve Bedel (2015) tarafından lise öğrencilerinde yapılan öznel iyi oluş ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak bu araştırma, mutluluk düzeyi ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran bulgularla alan yazına katkı

sağlayacağı ve bu konuda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, sürekli öfke, öfke ifade tarzı, öğretmen adayları

**B.05**

**Deneyimsel Alışveriş Eğilimi**

---

**İbrahim Demirci**

**ÖZET**

Amaç: İnsanlara hayatlarındaki amaçları sorulduğunda ya da onları mutlu edecek şeyler neler diye sorulduğunda para, ev ve araba gibi maddiyatla ilgili cevaplar alınabilmektedir. Ancak materyalist eğilimlerin insanları daha mutsuz ettiği birçok araştırmada ortaya koyulmuştur. Maddi ihtiyaçların karşılanması kişinin mutluluğu için bir dereceye kadar önemlidir. Belirli bir ekonomik düzeyden sonra daha fazla para kazanmak kişiyi sanıldığı kadar mutlu etmemektedir. Parayı kazandıktan sonra kişinin onu nasıl harcadığı daha önemlidir. Araştırmalar göstermektedir ki parasın maddi eşyalar yerine deneyimlere harcayanlar daha mutlu olmaktadır. Deneyimsel alışveriş eğilimi kişinin parasını maddi bir şeye harcamaktan ziyade dışarıda yemek, konsere, geziye gitmek vb. gibi bir deneyime harcama eğilimini ifade etmektedir. Deneyimsel alışveriş eğiliminin neden materyalist alışveriş eğiliminden daha fazla mutlu ettiğiyile ilgili iki acıkma bulunmaktadır. Bunlarda ilki deneyimlerin kişiyi daha zinde hissetmesine yardımcı olması bir diğeri de insanlarla etkileşimi arttırarak ilişkili olma ihtiyacını karşılamasıdır. Bu araştırmanın amacı deneyimsel alışveriş eğiliminin ne anlama geldiğini açıklamak ve Deneyimsel Alışveriş Eğilimi Ölçeğinin Türkçe formunun ilk psikometrik özelliklerini incelemektir.

Yöntem: Deneyimsel Alışveriş Eğilimi Ölçeğinin Türkçeye uyarlanabilmesi için önce ölçeği geliştiren yazar ile iletişime geçilerek ölçeğin uyarlanması için gerekli izin alınmıştır. Ölçeğin Türkçe formu oluşturulurken çeviri-geri çeviri yöntemi izlenmiştir. Ölçeğin Türkçe Formuna son halini verdikten sonra uygulamaya geçilmiştir. Ölçeğin Türkçeye Uyarlanmasında yapı geçerliğini incelemek için Doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Güvenirlik iç tutarlılık yöntemiyle incelenmiştir.

Bulgular: Ölçme aracı 4 maddeden oluşmaktadır. 4. madde ters kodlanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu yapının kabul edilebilir uyum verdiğini göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .60'ın üzerinde bulunmuştur.



Ölçekten alınan puanların artması kişinin deneyimsel alışveriş eğiliminin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Tartışma: Deneyimsel alışveriş eğilimi Türkiye’de yaygın çalışılan bir konu değildir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre Deneyimsel Alışveriş Eğilimi Ölçeğinin Türkiye’deki araştırmalarda kullanılabileceği söylenebilir. Bu araştırmada ölçeğin ilk psikometrik özellikleri incelenmiştir. İlerleyen çalışmalarda daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilmektedir. Öncelikle ölçeğin materyalist eğilimler ve öznel mutluluk ile ilişkisine bakılması oldukça önemlidir. Ardından test tekrar test güvenilirlik katsayısının incelenmesi faydalı olacaktır. Ölçeğin pozitif psikoloji ve ekonomi alanında yapılacak çalışmalarda kullanılabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Deneyimsel alışveriş eğilimi, materyalizm, ölçme araçları, psikometrik özellikler

## B.06

### Yaşam Boyu Benlik Saygısı Ölçeğinin Türkçe Formu

---

**İbrahim Demirci**

#### ÖZET

**Amaç:** Bireyin kendini algılama biçimi, kendisiyle ilgili öznel değerlendirmeleri benlik saygısı olarak ifade edilmektedir. Benlik saygısı düşük, ortalama düzeyde ve yüksek olarak sınıflandırılabilir. Benlik saygısı kişinin yaşamı boyunca benzer düzeylerde olabileceği gibi bazı deneyimler sonrasında değişkenlik de gösterebilir. Benlik saygısı oldukça önemli bir kişilik değişkenidir. Benlik Saygısıyla ilgili en çok kullanılan ölçeğin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın amacı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ne alternatif olarak geliştirilen Yaşam Boyu Benlik Saygısı Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemektedir.

**Yöntem:** Yaşam Boyu Benlik Saygısı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanabilmesi için önce ölçeği geliştiren yazar ile iletişime geçilerek ölçeğin uyarlanması için gerekli izin alınmıştır. Ölçeğin Türkçe formu oluşturulurken çeviri-geri çeviri yöntemi izlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye Uyarlanmasında yapı geçerliğini incelemek için Açımlayıcı faktör analizi, Doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Güvenirlik önce iç tutarlılık yöntemiyle ardından da test tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için de Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır.

**Bulgular:** Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi tek boyutlu bir yapıda olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu yapının kabul edilebilir uyum verdiğini göstermiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için ölçeğin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile korelasyonuna bakılmış ve beklenildiği gibi pozitif korelasyonlar elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. 3 hafta ara ile yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenirlilik katsayısının yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

Tartışma: Bu araştırmanın bulgularına göre Yaşam Boyu Benlik Saygısı Ölçeğinin Türkiye’de yürütülecek çalışmalarda kullanılabileceği söylenebilir. Ölçeğin orijinal formu 7’den 77’ye kullanılabilir. Şimdilik Lise ve Üniversite örneğinde yapı geçerliği test edilen ölçeğin ilerleyen çalışmalarda çocuklarda ve yetişkinlerde de kullanılması için çalışmalar yapılacaktır. Ölçek kişilik psikolojisi ve pozitif psikoloji çalışmalarında kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, ölçme araçları, psikometrik özellikler

---

**B.07**

**Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterliği İle Yaşam Doyumu Ve  
Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

---

**Meryem Şahin**

**ÖZET**

**Amaç:** Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığında korunma öz-yeterliği ile öznel mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bir diğer amaç da bu değişkenlerin cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumu ve akademik ortalama ile ilişkisinin incelenmesidir.

**Yöntem:** Araştırmada veri toplamak için Ergenler İçin Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği (Eker, Akkuş, Kapısız, 2013), Öznel Mutluluk Ölçeği (Akın, Saticı, 2011), Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı, Baysal, 2016) ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Veriler Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 120 kadın (%66), 61 erkek (%34) olmak üzere 181 öğrenciden elde edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.7±2.2'dir. Veriler SPSS 11.5 programında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, t testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Beş üzerinde değerlendirilen ve dört aralık bulunan ölçeklerin derecelendirilmesi 4/5=0,8; yedi üzerinden değerlendirilen ve altı aralık bulunan ölçeklerin değerlendirilmesi 6/7=0,86 formülünden faydalanılarak yapılmıştır.

**Bulgular:** Verilen yanıtların ortalama puanları dikkate alındığında öğrencilerin madde bağımlılığında korunma öz-yeterliği oldukça yüksek ( $\bar{x}=4,40; \pm ,67$ ), yaşam doyumu ( $\bar{x}=4,66; \pm 1,5$ ) ve öznel mutluluk düzeyleri ( $\bar{x}= 4,50; \pm ,87$ ) biraz yüksek görünmektedir.

Madde bağımlılığında korunma öz-yeterliği ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ( $r=.15; p<.05$ ), öznel mutluluk ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öznel mutluluk ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=.42; p<.01$ ).

Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde madde bağımlılığında korunma öz yeterliğinde kadın öğrencilerin puan ortalamaları ( $p=.000; p<0.05$ ); öznel mutluluk açısından değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin puan ortalamaları ( $p=.027; p<0.05$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yaşam doyumunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin akademik ortalamaları ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p=.04; p<0.05$ ).

Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin madde bağımlılığında korunma öz-yeterliği, yaşam doyumu ve öznel mutluluk ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F_{3-177}=3,059; p<.05$ ). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, ilgisiz ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin demokratik ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilere göre daha düşük yaşam doyumu puanlarına sahip oldukları görülmüştür.

**Tartışma:** Madde bağımlılığında korunma öz-yeterliği ile yaşam doyumu arasındaki anlamlı ilişki dikkate alındığında, bireylerin yaşam doyumlarının yükseltilmesinin onları bağımlılıktan da koruyacağı söylenebilir. Ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları bulgusu da göz önüne alındığında, bu bulguların bağımlılığı önleme çalışmalarında fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Madde bağımlılığı, yaşam doyumu, öznel mutluluk

**B.08**

**Competence And Character:Are They Still Relevant For Leadership In  
The Millennialsera?**

---

**Sumaryono Sri Noto, Nindia Putri Utami**

**ÖZET**

Previous research show that leading millennials is a challenge since they are more expressive, not easily directed, and more focused on interests that suit themselves. Further, millennials' commitments are directed to their careers, and not so much on their organizations, suggesting that the way to influence millennials is to focus on their career commitments. This research is intended to understand the essence of leadership in supporting individual career commitments of gen Y or millennials. Based on Bass and Riggio (2006) and Sumaryono (2000), two sets of competencies and characters of leaders are developed. Competencies of leaders consist of intellectual stimulation and individual attention, while leadership characters focus on ideal influence and inspirational motivation. This study collected data from 115 subject.

millennials (age 18-35 y.o) from an IT company. Multiple regression analysis found that the two sets of competencies and characters significantly affect the career commitment of millennials ( $F=4.999$ ;  $p=0.008$ ). Further analysis shows that in comparison to leaders' characters, their competencies demonstrate stronger relationships with career commitment of millennials, suggesting that millennials highly appreciate leadership that shows intellectual stimulation and individual attention. The result indicated that millennials will be happy if the leader give attention and appreciate the millennials talent and passion, two important aspect related with subjective wellbeing for the millennials career person.

Keyword: Career commitment, leadership, millennials

**B.09**

**Travma Sonrası Stres İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide  
Sosyal Desteğin Ve Maneviyatın Aracı Rolü**

---

**Neslihan Arıcı Özcan, Reyhan Arslan**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu araştırmada amaç, terör olayları karşısında yetişkin bireylerde görülen travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide, algılanan sosyal desteğin ve maneviyatın aracılık rolünü incelemektir.

**Yöntem:** Araştırmada veri toplamak için Olayların Etkisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilinde yaşayan yaş ortalaması 23,57 olan (ss=7,95) 723 bireyden (473 kadın, 250 erkek) oluşmaktadır. Çalışmada terör olayları karşısında yetişkin bireylerde görülen travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü Seri Çoklu Aracılık Modeli (Serial Multiple Mediator Model) kullanılarak test edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırma sonucunda travma sonrası stres düzeyi yüksek grupta, travmatik stres düzeyi ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve manevi yönelimin aracılık ettiği, tüm modelin anlamlı olduğu ( $F(3,342)=53.71, p<.001, R^2=.32$ ) ve toplam varyansın %32'sini açıkladığı görülmüştür.

**Sonuç:** Bulgular ilgili alanyazı doğrultusunda tartışılmış ve ilgililere çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Terör olayları, Olay Etkisi, Travma Sonrası Büyüme, Sosyal Destek, Maneviyat

**B.10**

**Beliren ve Genç Yetişkinlerde Mental İyi Oluş İle Psikolojik Farkındalık(Bilinç) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

---

**Tuğba Turgut,Sümeyye Yücel**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, beliren ve genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerde mental iyi oluş ile psikolojik farkındalık (bilinç) arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Mental iyi oluş ve psikolojik farkındalığın çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırma literatür incelendiğinde; daha önce beliren ve genç yetişkin bireylerle böyle bir çalışma yapılmamış olması, mental iyi oluş ve özellikle de psikolojik farkındalık (bilinç) konusunda Türkçe araştırmaların çok az sayıda olması sebepleriyle alana katkı sağlayacağı düşünülen özgün bir çalışmadır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilen, beliren ve genç yetişkinlik dönemlerinde (18-45 yaş) yer alan 229'u kadın, 77'si erkek toplam 306 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya, çeşitli eğitim ve algılanan sosyoekonomik düzeyde, araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 329 birey katılmıştır, değerlendirme sonucunda eksik veya hatalı olduğu tespit edilen 23 veri araştırma dışında tutulmuştur. Çalışma grubu, ulaşılabilirlik – elverişlilik ilkelerine göre seçilmiş, Türkçe okuma – yazma yeterliliği ölçeği anlamaya ve yanıtlamaya uygun olan kişiler çalışmaya alınmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak için araştırmacılar tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Keldal, 2015) ve Psikolojik Farkındalık (Bilinç) Ölçeği (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015) kullanılmıştır. Araştırma amaçlarını test etmek için verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t testi, Kruskal-Wallis Testi, Man Whitney U testi, ANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda mental iyi oluş ile psikolojik farkındalık (bilinç) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Psikolojik farkındalık (bilinç) ölçeğinin alt boyutları (paylaşım, duygu farkındalığı, değişmeye kapalılık, yeniliğe açıklık) ile mental iyi oluş arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmekte, sadece davranış ilgisi alt boyutu ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Cinsiyete, gelişim dönemine, medeni duruma, en son bitirilen eğitim düzeyine, gelir durumuna, meslek alanlarına, algılanan sosyal desteğe göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde benzer bulguların olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar önceki araştırmalarla birlikte yorumlanarak bu doğrultuda önerilerde bulunulmuştur.



**Anahtar kelimeler:** Beliren yetişkinlik, Genç yetişkinlik, Mental iyi-oluş, Psikolojik farkındalık (bilinç).

## B.11

### Hastanede Gönüllü Çalışan Bireylerin Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Ayşe Şengel

#### ÖZET

Gönüllülük kavramı bireyin herhangi bir karşılık beklemeden kendisi için anlamlı olan bir sürece destek olmasıdır. Gönüllülük kavramı çeşitli çalışmalarda açıklanmıştır. Genel olarak gönüllülük kişinin özgür iradesine ve motivasyon sürecine dayanan, herhangi bir finansal ödül beklemeden üçüncü kişilerin ve toplumunun yararı için yapılan eylemlerin bütünüdür.(Leigh ve ark .2011). Gönüllülük kişinin kendi süreçleriyle şekillenen bir kavram olarak ele alınmıştır. Son zamanlarda artan gönüllü çalışmalar ve gönüllülük faaliyetlerinin sebebi de yine bireylerin kendi süreçleriyle ve motive olabilmeleriyle ilişkilidir. Bu yüzden neden gönüllülük sorusunun tanımı yine bireylerin kendilerinde gizlidir. Sivil Toplum Geliştirme

Merkezi (STGM 2006), bahsettiği gönüllülük tanımlarından biri olan, motivasyon kavramı , ‘bireyler çoğunlukla içsel motivasyonlarıyla ve yer yer dışsal motivasyonların içsel motivasyonları tetiklemesi sebebiyle gönüllü çalışmalara katılırlar’ şeklinde açıklanmıştır. Bu durum, insanların psikolojik olarak ihtiyaç duyduğu çalışmalara karşı gönüllü olduğunu ve onlara iyi gelen durumlara göre gönüllülük çalışmalarına katıldıklarını göstermektedir. Bu çalışma, hastanelerde uzun süreli tedavi gören çocuklara gönüllü olarak psikososyal destek veren bireylerin motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlamaktadır.

#### Yöntem

Kesitsel analitik bir araştırma olan çalışma, 01 Mart – 25 Mart 2019 tarihleri arasında İstanbul’da yaşayan, hastanedeki gönüllü çalışmalarda yer alan ve farklı alanlarda hizmet veren 69 katılımcı ile yapıldı. Çalışmada Bilgi Toplama Formu Gönüllü Motivasyon Envanteri kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 18 programı kullanılmıştır. Değişkenler normal dağılıma uymadığı için analizlerinde nonparametrik testlerden Mann Whitney U ,Kruskal Wallis kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Bu çalışmaya katılan 69 gönüllünün 55'i (%79.7) kadın, 14'ü (%20.3) kadındır. Bu kişilerin 39'u (%56.5) 18-30 yaş, 22'i (%31.9) 31-40 yaş, 3'ü (%4.3) 41-45 yaş, 5 kişi (%7.2) 45 ve üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların; 46'sı (%66.7) bekar, 23'ü (%33.8) evlidir; 19'u (%27.5) kamu kuruluşunda, 26'sı (%37.7) özel sektörde, 15'i (%21.7) herhangi bir işte çalışmıyor, 9'u (%13.0) serbest olarak çalışmaktadır. Aylık gelir durumu olarak 10'u (%14.5) 1000 TL'den az, 8'i (%11.6) 1000-2000 TL, 12'si (%17.4) 2000-3000 TL, 20'si (%29) 3000-5000 TL, 19'u (%27.5) 5000 TL ve üzeridir. Katılımcıların 44'ü (%63.8) lisans, 23'ü (%33.3) yüksek lisans/ doktora programı mezunudur.

Yapılan analizler sonucunda, çalışmaya katılan gönüllülerin Gönüllü Motivasyon Ölçeği puanlarıyla cinsiyet, yaş, aylık gelir, eğitim, çalışma ve medeni durum gibi bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Gönüllü Motivasyon Ölçeği puanları ile, yaş ve medeni durum arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açtığı görülmüştür.

## **Tartışma**

Bu araştırma 'hastanede gönüllü çalışan bireylerin motivasyon düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada gönüllü motivasyonu puanı ile sadece yaş ve medeni durum değişkenlerinde anlamlı farklılıklar göstermiştir. Orta yaş kategorisindeki bireylerin gönüllü motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bekar olan bireylerin gönüllü motivasyonlarında yükselme olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlerde böyle bir farklılığın görülmemesi gönüllülük kavramının cinsiyet ve aylık gelir gibi değişkenlere göre değişmeyen içsel bir tutum olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumuna göre farklılık gösterilmesi beklenirken, bu çalışmada gösterilmemesinin sebebi diğer eğitim alanlarından katılımcıların incelenmemesiyle ilgilidir.

Çalışmanın örneklem sayısının artırılarak eşit dağılıma ulaştırılması, incelenen değişkenlerdeki farklı alandan bireylere de ulaşılması, başka değişkenlere göre de incelemeler yapılması, gönüllü motivasyon ölçeğinin alt ölçeklerine ait de araştırmalar yapılıp incelenmesi, gönüllü teşvik programlarının düzenlenmesi ve bu sonuçlar doğrultusunda çalışmanın tekrar edilmesi önerilmektedir.

## **Anahtar**

**kelimeler: hastane, gönüllülük, motivasyon**

## B.12

### **Kronik Hastalığı Olan Ergenlerin Gözünden Travma Sonrası Gelişim:Nitel Bir Çalışma**

---

**Fatma Altınsoy**

#### **ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı; kronik hastalığı olan ergenlerde travma sonrası gelişimi ergenlerin algısına dayalı olarak derinlemesine incelemektir. Yaşamın her döneminde stres verici zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmak muhtemeldir. Stres verici zorlu yaşam olaylarının etkilerine ilişkin geleneksel bakış açısının aksine son on yıllarda bireyde var olan işlevselliğin ötesine geçebilecek bir tetikleyici güç olabileceğine yoğunlaşmaktadır. İşte bu noktada, travma sonrası büyüme kavramı önem kazanmaktadır. Travma sonrası büyüme, travmatik bir yaşantı sonrasında bireyin işlevselliğinde artışa odaklanmaktadır. Ergenlik döneminde travmatik deneyimlerin nasıl anlamlandırıldığı ve bireyde nasıl bir işleve neden olduğu önemli bir boyuttur. Sonuç olarak bu çalışmada, kronik hastalığı olan ergenlerde travma sonrası gelişimi derinlemesine incelenmek istenmiştir.

**Yöntem:** Bu çalışmada kronik hastalığı olan ergenlerde travma sonrası gelişime ilişkin deneyimlerine odaklanmıştır. Çalışma, katılımcıların bu süreci nasıl anlamlandırıldığını incelediği için nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desende yürütülmüştür. Çalışmaya, Marmara Bölgesi'nin doğusunda bulunan bir ildeki beş liseli ergen katılmıştır. Katılımcılar kronik bir hastalığı bulunma (beyin, kalp ve endokrin), ergenlik döneminde olma ve çalışmaya gönüllü katılmayı kabul etmiş olma ölçütlerine göre belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar travma sonrası büyüme ölçeği uygulanmış ve ortalamanın üstünde puan alan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada, kullanılan yarı-yapılandırılmış görüşme formu travma sonrası gelişimi ele alan İşlevsel Betimsel Model temelinde şekillendirilmiştir. Bunun yanında, nitel araştırma yöntemiyle çalışan üç uzman görüşüne göre son hali verilerek uygulanmıştır. Veriler, katılımcılarla yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmelerle toplanmış ve Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile çözümlenmiştir. Ayrıca nitel analizin geçerlik ve güvenilirliğini artırmak amacıyla araştırmacı çeşitlemesinden yararlanılmıştır.

**Bulgular:** Analizler sonuçlarına göre; diğer bireylerle ilişkiler, kişisel güç, maneviyat-din, yaşam felsefesi ve yaşam fırsatları olmak üzere beş temaya ulaşılmıştır. Diğer insanlarla olan temaya ilişkin kodlar; merhamete ilişkin farkındalık, aile desteğine yönelik farkındalık, empatik anlayış kazanma, sosyal desteğe yönelik farkındalık, koşulsuz kabul, ortak yaşantısı olan bireylere kendini açma, ortak yaşantısı olan bireylere özgece davranma ve ilişkilerde yakınlıktır. Yaşam felsefesine ilişkin ise; ailenin değerini anlama, hayatın değerini anlama, sağlığın değerini anlama, yaşamı kolaydan alma ve yaşam gerçeklerine ilişkin farkındalıktır. Kişisel güç boyutunda ise; psikolojik olgunluk, baş etme becerisine ilişkin farkındalık, iyimser bakış açısı kazanma, çevreye pozitif enerji verme, özgüven kazanma ve psikolojik dayanıklılıktır. Din-Maneviyat alanında ise; Allah'a dayanma-güvenme, şükretmek ve duanın gücüne inanmadır. Son olarak yaşam fırsatları boyutunda ise; girişimcilik becerisi kazanma, iletişim becerisini güçlendirme, sanatsal ve sosyal beceriler geliştirme, kariyer kararı yetkinliği kazanma, öz farkındalık ve sorumluluk bilinci kazanma olmuştur.

**Tartışma:** Bu çalışma kronik hastalığı olan ergenlerde travma sonrası gelişimine ilişkin algılarını ortaya koymuştur. Geleceğimiz olan gençlerin yaşadıkları olumsuz yaşam olaylarına ilişkin anlamlandırmaları önemlidir. Bu noktada, travmatik yaşam olayları yaşayan bireyleri anlamak adına önemli bulgulara ulaşılmıştır. Bu bağlamda çalışmanın bulguları dikkate alınarak, travmatik deneyimi olan hem ergenler hem de yetişkin bireyleri daha iyi anlamaya ilişkin klinik ve araştırma alanlarında çeşitli çalışmalar yapılabilir.

**Anahtar kelimeler:** travma sonrası gelişim, ergenlik, kronik hastalık, trav

**B.13**

**İlkokulda Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olan Ebeveynlerin Gözünden  
Travma Sonrası Gelişim: Nitel Bir Çalışma**

**Fatma Altınsoy, Ümran Erkorkmaz Çoban**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı; ilkokulda özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin travma sonrası gelişimini, annelerin algısına dayalı olarak derinlemesine incelemektir. Bireyler yaşam döngüsü içinde stres verici zorlu yaşam olayları deneyimlemesi kaçınılmazdır. Bu zorlu yaşantıyı birey doğrudan, dolaylı veya bir yakının başına gelerek de deneyimleyebilir. Stres verici zorlu yaşam olayı ile karşı karşıya kalan bireyde bu durumun ne gibi etkilere neden olduğu hep incelenen gelmiştir. Bu etkilerden daha çok olumsuzluk üzerine odaklanan geleneksel bakış açısının aksine; bireyin güçlü yönlerine odaklanan pozitif bakış açısı, bireyde olumlu değişimlere de neden olabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, travma sonrası gelişim kavramı büyük önem arz etmektedir. Travma sonrası gelişim, bireyin stres verici olan zorlu yaşam olayı sonrasında işlevselliğindeki artışa odaklanmaktadır. Bu anlamda, 2016 yılına ait TÜİK verilerine göre 306 bin 205 özel gereksinimli çocuk bulunmaktadır. İşte bu noktada, özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin yaşadığı zorlu yaşam deneyimlerini nasıl anlamlandırdığı ve bireyde nasıl bir işlev gördüğü önemli bir sorudur. Sonuç olarak bu çalışmada, ilkokulda özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin, travma sonrası gelişimini annelerin algısına dayalı olarak derinlemesine incelenmek istenmiştir.

**Yöntem:** Bu çalışma ilkokulda özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin travma sonrası gelişimine ilişkin deneyimlerine odaklanmıştır. Çalışma, katılımcıların bu süreci nasıl anlamlandırdığını incelediği için nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desende yürütülmüştür. Çalışmaya, Bilecik ilinde özel gereksinimli çocuğa sahip sekiz anne katılmıştır. Katılımcılar; ilkokulda özel gereksinimli (zihinsel, bedensel, özel öğrenme güçlüğü, dil ve konuşma bozukluğu) çocuğa sahip olma, çalışmaya gönüllü katılmayı kabul etme ve travma sonrası büyüme ölçeğinden ortalamanın üstünde puan alma ölçütlerine göre belirlenmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan yarı-yapılandırılmış görüşme formu, travma sonrası gelişimi ele alan İşlevsel Betimsel Model

temelinde geliştirilmiştir. Bunun yanında, nitel araştırma yöntemiyle çalışan üç uzman görüşüne başvurulmuş olarak uygulama yapılmıştır. Veriler, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile çözümlenmiştir. Ayrıca nitel analizin geçerlik ve güvenilirliğini artırmak amacıyla araştırmacı çeşitlemesinden yararlanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmada yapılan analizler sonucunda; diğer bireylerle ilişkiler, kişisel güç, maneviyat-din, yaşam felsefesi ve yaşam fırsatları olmak üzere beş tema elde edilmiştir. Diğer insanlarla olan temaya ilişkin kodlar; aile desteği, ilişkide hoşgörü, empatik anlayış, aile dayanışmasında artış ve öğretmen desteğidir. Yaşam felsefesine ilişkin ise; eğitim değerine ilişkin farkındalık, öncelikleri belirleme, edilgenlikten aktifliğe farkındalık, hayatı kolaydan alma ve özel bireylere karşı farkındalıktır. Kişisel güç boyutunda ise; sabır, psikolojik dayanıklılık, dışadönüklük özelliği kazanma, kişilerarası ilişkilerde eşitlikçi yaklaşım kazanma, otokontrol kazanma, araştırma merakında artış ve çevreye pozitif tepki vermedir. Din-Maneviyat alanında ise; şükür, dini yönelişte artış, duanın gücüne inanma, sabır, merhamet, varoluşsal kabul ve diğerkâmlıktır. Son olarak yaşam fırsatları boyutunda ise; özyeterlilik kazanma, yeniliklere açık olma, baş etme stratejileri geliştirme, özgüven kazanma, kendini tanıma, bilgi ve eğitimde artış ve çocuk gelişimiyle ilgili iş becerileri kazanmadır.

**Tartışma:** Bu çalışma ilkökulda özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin travma sonrası gelişimine ilişkin deneyimlerini ortaya koymuştur. Çalışmanın bulgularına göre travmatik deneyimi olan bireyleri daha iyi anlamaya ilişkin klinik ve araştırma alanlarında çeşitli çalışmalar yapılabilir.

**Anahtar kelimeler:** travma sonrası gelişim, ebeveyn, özel gereksinimli birey, travma

**B.14**

**Preschool Teacher Well Being And Quality of Student-Teacher  
Relationship: Indonsian Example**

---

**Dearly Dearly, Trias Afifah Azzahra, Juke Roosjati Siregar, Poeti  
Joefiani, Zainal Abidin**

**ÖZET**

This study aimed to examine the relationship between preschool teacher well being and the quality of student-teacher relationships in West Jakarta, Indonesia. Partisipants were 125 female private preschool teachers, evaluate their relationships with 481 students, obtained by using incidental sampling technique. They were asked to complete The Teacher Well Being Scale from Collie (2015) and The Student-Teacher Relationship Scale from Pianta (1995) which have adapted in Indonesian. The correlation analysis using Spearman-Brown showed that there is a positive and significant relationship between preschool teacher's well being and the quality of their relationships with students ( $r=0,498$ ). Teacher well being is negatively correlated with the aspects of conflict. Teachers with higher level of well being tend to employ the lower conflict in relationships with students. These findings hold implication for research and practice aimed at enhancing teacher well being to improve the quality of teachers with students in kindergarten.

Keywords: teacher well being, student-teacher relationship, preschool, Indonesia



**B.15**

**Islamic Religiosity And Subjective Well Being İn Adolescence**

---

**Ratna Syifaa Rachmahana**

**ÖZET**

This study aims to examine the relationship between variables of Islamic religiosity and subjective well-being of adolescents. The hypothesis in this study is that there is a positive correlation between Islamic religiosity and subjective well-being. The higher the level of Islamic religiosity, the higher the level of subjective well-being. The subjects in the study were 115 adolescents. Data was collected using two scales; the Islamic religiosity scale ( $\alpha = 0.890$ ,  $N = 32$ ) and the subjective welfare scale adapted from the Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, et al., 1985,  $\alpha = 0.695$ ,  $N = 4$ ), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) (Diener, et al., 2010,  $\alpha_{PA} = 0.784$ ,  $N = 6$ ,  $\alpha_{NA} = 0.657$ ,  $N = 6$ ). The results show a significant relationship between Islamic religiosity and subjective well-being at level  $<0.01$  ( $r_{xy} = 0.389$ ), and are able to explain variants of subjective well-being of 15.13%. The weaknesses and implications of the research are also discussed in this paper.

Keywords: Islamic religiosity, subjective well-being, adolescent

**B.16**

**Dün Çocukluktaki Zorluklar Bugün Ki Psikolojik Sermayeyi Etkiler Mi?**

**Ali Murat Alparslan,Mehmet Ali Taş,Gökhan Kenar,Sefa Ceyhan**

**ÖZET**

Bu çalışmanın çıkış noktası, bireylerin çocukluk yıllarında çalışmış olmaları veya çeşitli sebeplerden dolayı çalışmak, ailelerinin geçimine katkı yapmak zorunda kalmaları gibi onları zorlayan yaşam şartlarının gelecekte bu bireylerinin psikolojik sermaye düzeylerini arttırabileceği tezine dayanmaktadır. Bunun yanında, bireylerin çocukluk dönemlerinde düşük gelir durumları ve sağlık problemleri yaşaması veya yaşayanlara bakmak durumunda kalması, gençlik/yetişkinlik dönemlerindeki iyimserlik, öz yeterlilik, dayanıklılık ve umut düzeylerine olumlu bir katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu amaçla üniversite öğrencileri üzerinde çalışma, gelir ve sağlık boyutları düzleminde zor yaşam şartları ve psikolojik sermaye arasında oluşan ilişki araştırılmıştır.

Zor yaşam şartları envanterini oluşturmak üzere 12 öğrenci ile mülakat ve odak grup toplantıları yapılmıştır. Sonrasında oluşan maddeleri değerlendirmek üzere; Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde, çeşitli dallarda uzman olan 24 öğretim üyesinden oluşmaktadır. Zor yaşam şartları envanterini geliştirirken sahip oldukları uzman görüşlerine başvurulmuştur. Son olarak Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde eğitimine devam eden 294 lisans öğrencisi üzerinde anket yöntemi ile bir araştırma yapılmıştır.

12 öğrenciden ve literatürden alınan örnekler çerçevesinde oluşturulan 45 madde çalışmanın da amacına, kapsamına ve sorunsalına uygun olarak 11 maddeye indirgenmiş ve böylece Zor Yaşam Şartları Envanteri hazırlanmıştır. Elde edilen bu envanter, gelir (3 madde), çalışma (5 madde) ve sağlık (3 madde) olmak üzere üç farklı boyuta ayrılmıştır. Sonrasında bu envanter 24 uzman kişi ile değerlendirilmiş ve son hali verilmiştir.

Bu çalışmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı ise Psikolojik Sermaye Ölçeğidir. Ölçek 4 boyut (iyimserlik, öz yeterlilik, umut ve dayanıklılık) ve 24 maddeden oluşmaktadır. Çetin ve Basım (2012) tarafından “*Örgütsel Psikolojik Sermaye: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması*”nda Türkçe dil eş değeri, güvenilirliği ve geçerliliği test edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde; zor yaşam envanterinden sadece çalışma boyutunun psikolojik sermaye boyutlarıyla anlamlı ve olumlu bir ilişkisinin olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ). Çocukluk döneminde birtakım nedenlerden dolayı çalışmak zorunda kalan veya çalışmak zorunda olduğunu hisseden bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki işleri başarabileceğine dair inancıyla, zorlu şartlara karşı direnciyle ve tıkanma durumunda alternatif yolları arayabilme enerjisiyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Zor yaşam şartları envanterinin “çalışma boyutu” bağımsız değişken ve psikolojik sermayenin öz yeterlilik, dayanıklılık ve umut boyutlarının ise bağımlı değişken olarak el alınmıştır. İlişkilerde olduğu gibi çalışma boyutunun psikolojik sermayenin 3 boyutu üzerinde etkisi görülmüştür.

Sonuç olarak; çocukluk döneminde yaşanan çalışma tecrübelerinin yetişkinlik dönemindeki psikolojik sermayeyi olumlu şekilde etkilediği ve düzeyini yükselttiği saptanmıştır. Çocukluk dönemi gibi kişiliğin oturmaya başladığı zamanlarda çalışma ile ilgili deneyimler, yine çalışma yaşamına içkin kişiliğin şekillenmesinde etkili olduğu bilinmektedir (RosenmanveRodgers,2006:482). Özellikle çocuklukta çalışma deneyimi bireyin yetişkinlikte kendine güven duymasını, geleceği iyimserlikle ve farklı planlarla düşünmesini, belirsizlik, stres ve çeşitli birtakım zorluklar karşısında dirençli olmasını sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle kişinin başa çıkma kabiliyetini arttırmaktadır (Scherer vd.,1989). Bu zorluklar ileriki yaşlarda kişilerin uğraşlarıyla daha da özdeşleşmelerini, inisiyatif alma ve bağımsız davranmalarını sağlamaktadır (Malach-Pines vd.,2002;Drennanvd., 2005). Bu çalışmaların sonuçları, bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmekte ve desteklemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sermaye, Çocukluk Dönemi, Gelir, Çalışma Deneyimleri, Sağlık Sorunlar

**B.17**

**Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi**

**Mihrab Çapan, Mehmet Engin Deniz**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerini ne derece yordadığını saptamaktır. Araştırmaya 1. 2. 3. ve 4. Sınıfa devam eden 230'u (%49.1) kadın ve 238'i (%50.9) erkek olmak üzere toplam 468 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen katılımcıların, yaşlarının ortalaması 20.93'dür. Katılımcılardan 83'ü birinci sınıfta, 120'si ikinci sınıfta, 118'i üçüncü sınıfta ve 147'si dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırma genel tarama modellerinden ilişkiyel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırmada merhamet ve öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığı saptayabilmek için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Ek olarak merhamet ve öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin bölümlerine, ebeveyn tutumlarına ve başarı algılarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptayabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Kişilik özelliklerinin merhamet ve öz-anlayışı anlamlı yordayıp yordamadığını saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kişilik özelliklerinden öz-denetim merhameti negatif yönde; duygusal dengesizlik ise pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklığın merhameti anlamlı yordamadığı bulunmuştur. Diğer yandan ise kişilik özelliklerinden öz-denetim öz-anlayışı negatif yönde; dışadönüklük ile yumuşak başlılık ise öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklığın öz-anlayışı anlamlı yordamadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre dışa dönüklük ve yumuşakbaşlılık öz-anlayışın , duygusal dengesizlik ise merhametin önemli bir göstergesidir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, bölüm, başarı, ebeveyn tutumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı ve üniversite öğrencilerinin

kişilik özellikleri açısından incelenmesi hususunda literatür ışığında bilgi sağlamıştır.

**Anahtar sözcükler:** merhamet, öz-anlayış, beş faktörlü kişilik.

**B.18**

**Türkiye'de Kişisel İyi Oluşa Etki Eden Faktörler**

---

**Hüseyin Ünübol, Gökben Hızlı Sayar**

**ÖZET**

Çalışmanın amacı Kişisel iyi oluşun bazı sosyodemografik özellikler ve psikolojik ölçeklerden alınan bazı verilerle olan ilişkisinin incelenmesidir. Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası'nın (TURBAHAR) örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli, ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) için analiz yapmaya imkan vermektedir. TBRSH'nın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil edilen kriterler, 18 yaşının üstünde olma, Gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir. Çalışma için 24990 kişiyle görüşülmüştür. Bu kişilerden 24456 kişinin verileri kriterleri karşıladığı, ölçekleri tam olarak doldurduğu için analizleri yapılması uygun görülmüştür. Kullanılan ölçekler Sosyodemografik Form, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği (YİYE-II), Pozitif Negatif Duygu Ölçeği, Kişisel İyi Oluş Ölçeği, Kısa Semptom Envanteridir. Regresyon Analizi yapılmış, Kurulan modele ölçekler, yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum eklenmiştir. Model Kişisel iyi oluş'un %34,5'ini açıklamaktadır. Kısa Semptom Envanteri Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanıma Güçlüğü, Negatif duygu, Kaçınmacı Bağlanma, Yaş Negatif yönde ilişkiliyken, Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük düşünce, Pozitif Duygu, Kaygılı Bağlanma, Kadın cinsiyet ve Evli olmak pozitif yönde ilişkilidir. Duygusal farkındalığın azalması, kişisel yeteneklerin düşük olarak değerlendirilmesi, yaşanan olumsuz duygular kişisel iyi oluşa negatif etkilerken, kişisel duygularla ilgilenmemek yerine yaşamak, kadın olmak, evli olmak, genç olmak kişisel iyi oluşa olumlu olarak etkilediği görülmüştür. Özellikle kişisel iyi oluşa büyük bir perspektiften bakmak ve tartışmanın çok değerli bilgiler elde edilmesini sağlayabilecektir. Bu araştırmayla da bunun yapılabilmesine çalışılmıştır.

**B.19**

**Life Style Behaviors As Predictors of Psychological Well-Being Among  
University Students**

---

**Ebru Morgul,Asma Perveen**

**ÖZET**

University students are exposed to several challenges and daily stressors through the process of their university education. Life style behaviors of the young individuals at that transitional stage of their lives from early adulthood to adulthood are considered to be significant predictors of physical and psychological well-being. This study aimed to examine several life style behaviors as predictors of psychological well-being among university students. Using cross sectional survey method as the research design, data of the present study were collected from a total of 240 students through random sampling from different faculties of Sultan Idris Education University, Malaysia. Life style behaviors were measured with a combination of sub scales including diet patterns, physical activity, study habits, social support, mobile usage, financial stress, shopping behavior and sleep quality. Psychological well-being was assessed by Beck depression inventory. The results of the present study showed life style behaviors, particularly, diet patterns, sleep patterns, social support, and mobile usage as significant predictors of well-being among university students. The findings of the study highlighted the importance of life style behaviors as contributing factors to psychological well-being among university students. The ways of increasing awareness on healthy life style behaviors among the university population as well promoting healthy life style behaviors in order to enhance individual well-being are discussed.

Key Words: life style behaviors, psychological well-being, depression, university students

## B.20

### Aşknlık Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları

**Mehmet Berkay Özünü, Semih Kaynak**

#### ÖZET

##### Amaç

Bu araştırmanın amacı Peterson ve Seligman'ın (2004) karakter güçleri sınıflamasına dayalı olarak Türk kültürüne özgü bir "Aşknlık Ölçeği" geliştirmektir.

##### Yöntem

*Çalışma Grubu:* Araştırmanın amacı doğrultusunda yaşları 18-40 ( $X_{ort}=26.9$ ,  $S_s=6.39$ ) arasında değişen 1032 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışma grubunda 604 kadın (%51.5), 428 erkek (%48.5) katılımcı bulunmaktadır. Araştırma sürecinde açıklayıcı faktör analizi (AFA) için 553 ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulamaları için 479 katılımcıya ulaşılmıştır.

*İşlem Basamakları:* Aşknlık Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla, öncelikle aşknlık karakter erdemi ve bu erdemin altında yer alan şükran, umut, mizah, estetik ve mükemmeliğın takdiri ve maneviyat konularıyla ilgili alanyazın incelenmiş ve bu inceleme doğrultusunda davranış göstergeleri yazılmıştır. Bu göstergelerden yararlanılarak yazılan 49 maddelik madde havuzu uzman görüşü için alan uzmanlarına yönlendirilmiştir. Uzman görüşleri sonrasında 39 maddelik ilk uygulama formu oluşturulmuştur.

*Verilerin Analizi:* Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla AFA ve DFA, ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu teknikleri kullanılmıştır. Madde geçerliğine kanıt sağlamak için madde toplam korelasyonları hesaplanmış ve alt-üst %27'lik grup ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem için t testinden yararlanılmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ise cronbach alpha katsayısı ve pearson momentler çarpımı korelasyonu hesaplanmıştır



## Bulgular

*Açımlayıcı Faktör Analizi:* AFA yapılırken “en çok olabilirlik” yöntemi ve promax döndürme tekniği kullanılmıştır. Analizler sonucunda faktör yükleri .51 ile .92 arasında değişen 5 faktörlü ve 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Bu faktörlerin toplam varyansın %59.98’ini açıkladığı görülmüştür.

*Doğrulamalı Faktör Analizi:* DFA sırasında faktör yükü .40’tan düşük değer veren iki madde ve yüksek modifikasyon indeksi veren iki madde daha atılarak 20 madde 5 faktörlü modele ulaşılmıştır. Bu modelde şükran alt boyutu beş, mizah ve umut alt boyutları üç, takdir alt boyutu dört ve maneviyat alt boyutu beş maddeden oluşmuştur. Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum indekslerinin ( $\chi^2/sd=2.412$ , RMSEA=.05, CFI=.95, TLI=.94, GFI=.92, AGFI=.90, SRMR=.05) önerilen değerlere uygun olduğu görülmüştür. Ölçekten toplam puan alınıp alınamayacağını test etmek amacıyla ikinci düzey DFA yapılmış ve analiz sonucunda elde edilen uyum indekslerinin de ( $\chi^2/sd=2.380$ , RMSEA=.05, CFI=.95, TLI=.94, GFI=.93, AGFI=.90, SRMR=.05) uygun olduğu görülmüştür.

*Madde Geçerliliği:* Ölçekte yer alan maddelere ilişkin madde toplam test korelasyonlarının  $r=.37$  ile  $r=.85$  arasında değiştiği ve toplam puana göre alt-üst %27’lik grupların madde puanları arasındaki farklara ilişkin analizler sonucunda her bir maddenin istenen düzeyde ayırt edici olduğu görülmüştür.

*Ölçüt Geçerliliği:* Aşkınlık Ölçeği toplam ve alt boyut puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları için hesaplanan korelasyon katsayılarının  $r= -.18$  ile  $r= -.47$  ( $p<.001$ ) arasında değiştiği gözlenmiştir.

*İç Tutarlık:* Aşkınlık Ölçeği için hesaplanan cronbach alpha katsayısının  $r= .87$ , alt boyutlara ilişkin katsayıların ise  $r= .70$  ile  $r= .94$  arasında değiştiği bulunmuştur.

*Test Tekrar Test Güvenirliği:* 3 hafta ara ile yapılan iki uygulama puanları arasındaki korelasyon  $r=.84$  olarak hesaplanmıştır.

## **Tartışma**

Araştırma sonucunda elde edilen ölçeğin Peterson ve Seligman (2004) tarafından belirlenen karakter erdemleri ve karakter güçleri sınıflamasına iyi uyum sağladığı dolayısıyla aşkınlık karakter erdemine ilişkinin araştırmacılar tarafından ortaya konan yapının Türk kültüründe de benzerlik gösterdiği söylenebilir.

## **Anahtar Kelimeler**

Karakter Güçleri, Aşkınlık, Ölçek Geliştirme, Şükran, Umut, Mizah, Takdir, Maneviyat

## B.21

### Algılanan Ebeveyn Tutumları Ve Duygular: Pozitif Şemaların Aracılık Etkisi

Sabire Kılıç, Mehmet Berkay Özünlü

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı algılanan ebeveyn tutumlarının olumlu ve olumsuz duyguları yordamasında pozitif şemaların aracılık rolünün test edilmesidir. Çalışma kapsamında ayrıca pozitif şema alt boyutlarının olumlu ve olumsuz duyguları yordaması da incelenmiştir.

#### Yöntem

Çalışmanın amacı doğrultusunda yaşları 18-62 arasında değişen 528 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların 344'ü kadın (%65.2), 184'ü (%34.8) ise erkek yetişkinlerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması ise 27.95'tir (Ss=8.64).

Verilerin toplanmasında "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" (PANAS), "Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu" (KAET-ÇF) ve "Pozitif Şema Ölçeği" (PŞÖ) kullanılmıştır. PANAS olumlu duygular ve olumsuz duygular olmak üzere iki alt boyuttan, KAET-ÇF anne ve baba için ayrı ayrı duygusal sıcaklık, reddedicilik ve aşırı koruyuculuk olmak üzere altı alt boyuttan, PŞÖ ise değerlilik, güven, iyimserlik, özyetkinlik ve başarı olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyonu, pozitif şemaların aracılık rolünün test edilmesi amacıyla Sobel Z ve bootstrapping teknikleri kullanılmıştır. Pozitif şemaların olumlu ve olumsuz duyguları yordamasını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır. Çalışmanın veri analizi kısmında IBM SPSS 21.0 ve SPSS üzerinde çalışan PROCESS isimli makro kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Yapılan analizler sonucunda bireylerin anne ve babadan algıladıkları duygusal sıcaklık, reddedicilik, aşırı koruyuculuk puanları, olumlu-olumsuz duygu puanları ve pozitif şema puanları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracılık testlerinin bulguları pozitif şemaların; a) anneden algılanan reddedicilik ile olumlu duygular arasında, b) anneden algılanan duygusal sıcaklık ile olumlu duygular arasında, c) anneden algılanan duygusal sıcaklık ile olumsuz duygular arasında, d) babadan algılanan duygusal sıcaklık ile olumlu duygular arasında, e) babadan algılanan duygusal sıcaklık ile olumsuz duygular arasında aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Ayrıca pozitif şemaların anneden algılanan reddedicilik ile olumsuz duygular arasında ve babadan algılanan duygusal sıcaklık ile olumsuz duygular arasında kısmi aracılık rolü üstlendiği de bulgulanmıştır.

Çoklu regresyon analizi sonuçları PŞÖ alt boyutlarının olumlu duygulara ilişkin varyansın %48'ini, olumsuz duygulara ilişkin toplam varyansın ise %28'ini açıkladığını ortaya koymuştur. Olumlu duygulara ilişkin varyansın açıklanmasında anlamlı yordayıcıların sırasıyla özyetkinlik, değerlilik ve iyimserlik, olumsuz duygulara ilişkin varyansın açıklanmasında ise anlamlı yordayıcıların sırasıyla iyimserlik ve özyetkinlik olduğu görülmüştür.

## **Tartışma**

Alanyazın incelendiğinde özellikle bireylerin sevgi ve anlayış gibi temel gereksinimlerinin karşılanması ve aşırı korumacı davranışlara maruz kalınması gibi erken dönem yaşantılarının şemaların oluşumunu önemli ölçüde etkilediği görülmektedir (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Ayrıca olumlu duyguların yordanmasında pozitif şemaların önemli bir rol üstlendiğini de bulgulayan araştırmalar mevcuttur (Tomlinson, Keyfitz, Rawana & Lumley, 2017; Kılıç, 2018). Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmada elde edilen sonuçların alanyazınla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

## **Anahtar Kelimeler**

Ebeveyn Tutumları, Olumlu Duygular, Olumsuz Duygular, Pozitif Şemalar

## B.22

### **Liberating And Stress-Relieving Humor, Perceived Work Group Creativity And Group Satisfaction**

---

**Nurdan Özarallı, Neslihan Turnalar Çetinkaya**

#### **ÖZET**

**Aim of the study:** Little research has been conducted on workplace humor in Turkey. In the present study, we aimed to find out the relationships among employees' perceptions of liberating humor and stress-relieving humor at work, group creativity and group satisfaction.

**Introduction:** Amabile & Pratt (2016) defined creativity as "the production of novel and useful ideas by an individual or small group of individuals working together". Creative performance of employees is crucial for organizations to sustain competitive advantage. *Humor* and *creativity* are similar in cognitive, emotional, and motivational aspects. They both involve thinking "outside the box". Romera & Cruthirds (2006) define organizational humor as, "Amusing communications that produce positive emotions and cognitions in the individual, group, or organization".

*Liberating humor* provides new pathways of thought beyond the norm, questioning old ways of doing things, freeing of old mindsets and seeing things in a new light. Thus, we hypothesized that:

H1: Employees' perception of liberating humor will be positively related with work group creativity.

*Stress-relieving humor* relaxes, creates positive mood and raises morale, helping to cope with stressful and threatening events and promoting creative problem-solving. Thus, we hypothesized that:

H2: Employees' perception of stress-relieving humor will be positively related with work group satisfaction.

**Method:** Data were gathered from 145 employees working in various sectors. Stress-Relieving Humor was measured with an 8-item scale (e.g. "When we meet each other, we always tell stories to lighten up the day") and Liberating Humor with a 6-item scale (e.g. "Funny stories and jokes that help us see old problems in a new light are common") by Lang & Lee (2010).

Work group creativity was assessed by a six-item scale (e.g. "Comes up with new and practical ideas to improve performance") by Zhou & George (2001). Work group satisfaction was measured by a 2-item scale (e.g. "Employees of my work group are happy to be a member of this team") by Riggio (2013).

**Results:** A regression analysis revealed that liberating humor made significant contributions on creativity ( $\beta = .32$ ,  $p = .001$ ) and group satisfaction ( $\beta = .20$ ,  $p = .005$ ). Stress-relieving humor also positively contributed on group creativity ( $\beta = .28$ ,  $p = .005$ ) and group satisfaction ( $\beta = .36$ ,  $p = .001$ ). Specifically, liberating humor seems to better contribute to creative performance while stress-relieving humor hints to nurture workplace relationships. A further mediation test revealed that both liberating and stress-relieving humor have indirect effects on group satisfaction through creativity.

**Discussion and Implications:** Results revealed that work place humor positively influences employee creativity and work group satisfaction. By creating a happy work atmosphere where employees are encouraged to tell humorous stories and jokes to question old mindsets and to ease tense situations, employees' creativity and group satisfaction level can be raised. Employees who show creative performance and are satisfied with the groups they belong to are an asset for today's organizations. Overall, this study suggests that it is important to develop a workplace culture where humor should be perceived as a constructive, rather than a destructive work place phenomenon.

Key words: Liberating and Stress-relieving humor, Creativity, Group satisfaction

## B.23

### **Exploring The Relationship Between Authenticity And Mindfulness: A Factor Analysis**

---

**Aydan Bayır-Toper, Stephen Joseph, Edward Sellman**

#### **ÖZET**

“Know thyself” does not only constitute the backbone of Ancient Philosophy but also is a well-framed summary of self-actualisation quest of human-being. Questioning our authentic selves mindfully reveal our inner light. Together with its philosophical value, why does the myriad synergies between mindfulness and authenticity come into the picture of psychology and my prospective research? The straightforward answer of this question take its roots from recent empirical studies that demonstrates positive association between authenticity and mindfulness. (Dunne, H., 2013; Lakey, Kernis, Heppner, & Lance, 2008; McCown, Reibel, & Micozzi, 2010; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Tsur, Berkovitz & Ginzburg, 2016; Allan et al., 2015; Vess, Leal, Hoeldtke, Schlegel & Hicks, 2016) Although, current literature shows strong linkage between these two concepts, no research until now has addressed how two phenomena intertwined with each other. This present study will represent the first attempt to discover uncharted territory.

#### **Methods**

Using a quantitative design, a snowball sample of 530 volunteer Turkish adults (70.06% female, 28.7% male, 0.8% other) completed an online survey. After approving an informed consent form, participants completed demographic information form, the Authenticity Scale (Wood, Linley, Maltby, Baliousis & Joseph, 2008), the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) respectively.

#### **Results**

Before analysis the conformity of factor analysis was assessed. Inspection of the correlation matrix demonstrated that all variables had at

least one correlation coefficient greater than 0.3. The overall Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) measure was 0.789 and Bartlett's test of sphericity was statistically significant ( $p < .0005$ ), pointing out that the data was presumably high factorizable.

Principal component analysis was applied to eight sub-scales of two questionnaires rather than the individual items on each sub-scales. Clearly two components observed that had eigenvalues greater than one and which clarifies 37.4% and 15,4% of total variance. Similarly visual inspection of the scree plot showed only two components above a marked elbow. The interpretation of the data manifested strong loadings of inner authenticity items on Component 1 and outer authenticity items on Component 2. Names were given according to content of items within each factor. More precisely the first factor hinges on self-reliance and inner authentic awareness, whereas the second one sheds light on a mindful understanding of external world and its influence on authenticity.

### **Discussion**

The current study provides support for existing research, which demonstrate positive correlation between authenticity and mindfulness. However it went a step further and the significant data from this study suggests that authenticity and mindfulness nourishes from the same source. Basically underlying two factors behind this unity can be classified as inner and outer mindful awareness. Although two different scholarly movements make research about authenticity and mindfulness, this study can be regarded as a rational proof joining forces.



## B.24

### Okul Öncesi Eğitim Programı Kazanımlarının Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi

Meryem Özdemir, Yusuf Sarıkaya

#### ÖZET

##### Amaç

Yaklaşık olarak iki-altı yaş aralığını kapsayan ilk çocukluk dönemi, bireyde var olan yeteneklerin ortaya çıkarılmasında, kişiliğin oluşmasında, sosyal-duygusal, bilişsel, fiziksel, psiko-motor ve dil gelişimi açısından önemli bir dönemdir (Berk, 2015). Bu yaş dönemindeki çocuklar aileden bağımsızlaşmakta ve okul, oyun parkı gibi ev dışı ortamlarda daha fazla vakit geçirmeye başlamaktadırlar. Her ne kadar çocuklar bebeklik dönemlerine göre olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma konusunda daha donanımlı olsalar da, ebeveynlerin gözetimi olmaksızın geçirilen zamanlar olumsuz yaşam olaylarına maruz kalma ihtimallerini arttırabilmektedir (Wright ve Masten, 2005). Bu dönemde çocukların deneyimlediği olumsuz yaşam olayları, sonraki yaşam dönemlerini de etkileyebilmektedir (Fergusson, Boden ve Horwood, 2008; Johnson, Cohen, Brown, Smaile ve Bernstein, 1999).

Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlık kavramının çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Psikolojik sağlık genel olarak bir sistemin işlevselliği, hayatta kalması ve gelecekteki gelişimini tehdit eden zorluklara karşı bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Barnes, 2018). Lee ve Cranford'a (2008) göre psikolojik sağlık bireylerin önemli değişimler, zorluklar ve risklerle başarılı bir şekilde başa çıkma kapasiteleridir. Son olarak Leipold ve Greve (2009) ise psikolojik sağlamlığı bireyin ciddi zorluk durumlarında dengesini koruması ya da bu durumu hızlı bir şekilde atlatması (hatta daha da gelişmesi) olarak ele almaktadır.

Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan çocuklar zorluklar, riskler, çeşitli travmalarla daha iyi başa çıkabilmektedir. Psikolojik sağlık düzeyleri düşük olan çocuklar ise bu yaşam olaylarından olumsuz şekilde etkilendiklerinden

dolayı desteklenmeleri gerekmektedir. Bu açıdan okullar sosyal becerileri geliştirme, aile-çocuk iletişimini güçlendirme, olumlu akran ilişkileri geliştirme ve öz yeterlik inançları oluşturma gibi işlevleri sayesinde psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Brooks, 2006; Doll ve Lyon, 1998; Pianta ve Walsh, 1998). Bu araştırmada da Türkiye'deki okul öncesi eğitim kurumlarında 36-72 ay arasındaki çocuklar için uygulanan Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) okul öncesi eğitim programı kazanımları psikolojik sağlamlık açısından incelenmiştir.

#### **Yöntem**

Milli Eğitim Bakanlığı okul öncesi eğitim programında yer alan kazanımların psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi doküman analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili alanyazın incelendiğinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artıran ve zorluklarla daha iyi başa çıkmalarını sağlayan çeşitli koruyucu faktörlerden bahsedilmektedir (Işık, 2016; Wright ve Masten, 2005). Bu amaçla öncelikle araştırmacılar tarafından alanyazın taranarak koruyucu faktörlere ilişkin bir liste oluşturulmuştur. Daha sonra okul öncesi eğitim programında yer alan kazanımlar araştırmacılar tarafından koruyucu faktörleri desteklemeleri bakımından ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

#### **Bulgular ve Tartışma**

Gerçekleştirilen doküman analizi sonucunda MEB okul öncesi eğitim programında yer alan kazanımların çocukların psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyen koruyucu faktörleri desteklediği görülmüştür. Programda yer alan gelişim alanlarından özellikle sosyal duygusal gelişim alanında yer alan kazanımların koruyucu faktörlerle daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür. Bazı koruyucu faktörlerin ise program kazanımları tarafından desteklenmediği görülmüş ve bu koruyucu faktörlerin desteklenmesine yönelik öneriler sunulmuştur. Bulgular alanyazın kapsamında tartışılmış ve araştırmacılar, öğretmenler ve psikolojik danışmanlar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörler, okul öncesi eğitim programı

**B.25**

**Liseli Gençlerin İyilik Davranışı Üzerine Bir Araştırma**

---

**Emine Zehra Bilge, Mustafa Naci Kula**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı; lise düzeyindeki gençlerin iyilik yapma nedenleri ile iyilik yapma sonucunda hissettikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Alan araştırması, 2012 yılında Ankara ilinde beş farklı lise türünde öğrenim gören ve 379 kişiden oluşan örneklem grubuna anket tekniği uygulanarak yapılmıştır.

Araştırmada öncelikle demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf, okul türü ve sosyo-ekonomik düzey) ile iyilik yapma nedenleri ve iyilik yapma sonucunda hissedilenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha sonra ise iyilik yapma nedenleri ile iyilik yapma sonucunda hissedilenler arasındaki ilişki ele alınmıştır.

Cinsiyet ile iyilik yapma nedenleri arasında anlamlı bir ilişki (eta katsayısı=0,203) bulunmuştur. Cinsiyet ve iyilik yapma sonucunda hissedilenler arasında düşük düzeyde (eta katsayısı=0,184) anlamlı bir ilişki söz konusudur. Genel olarak kızların iyilik yaptıktan sonra erkeklere göre daha fazla olumlu duygular içerisinde oldukları saptanmıştır. Yaş ile iyilik yapma nedenleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (anlamlılık=0,021; korelasyon= 0,119) bulunmuştur. Yaş arttıkça iyilik yapma nedenlerinde de olumlu yönde bir artışın olabileceği görülmüştür. Yaş ile iyilik yapma sonucunda hissedilenler arasında anlamlı bir ilişki (anlamlılık=0,087; korelasyon=0,088) görülmemiştir. Sınıf ile iyilik yapma nedenleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (Anlamlılık= 0,018; korelasyon = 0,122) olduğu görülmektedir. Araştırmamızda yaş ve iyilik yapma nedenleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunması bu sonucu doğrulamaktadır. Sınıf ile iyilik yapma sonucunda hissedilenler arasında anlamlı bir ilişki (anlamlılık = 0,275 korelasyon = 0,056) bulunamamıştır. Okul türü ile iyilik yapma nedenleri arasında anlamlı bir ilişki (eta katsayısı=0,190) olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde imam-hatip lisesi öğrencilerinin iyilik yapma nedenlerinin (5. madde hariç) diğer liselere göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu konuda imam-hatip lisesine en yakın okul türü özel lise olmuştur. Okul türü ve iyilik yaptıktan sonra hissedilenler arasında anlamlı bir ilişki (eta katsayısı=0,354) bulunmuştur. İmam-hatip lisesi ile diğer okul türleri arasında imam-hatip

lisesi lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sosyo-ekonomik düzey ve iyilik yapma nedenleri arasında anlamlı bir ilişki (anlamlılık = 0,351; korelasyon = -0,048) olmadığı görülmüştür. Sosyo-ekonomik düzey ve iyilik yapma sonucunda hissedilenler alt gurubu arasında anlamlı bir ilişki (anlamlılık = 0,520; spearman korelasyon = 0,033) bulunamamıştır.

İyilik Yapma Nedenleri ile İyilik Yapma Sonucunda Hissedilenler arasındaki inceleme sonucunda bazı önemli ilişkiler tespit edilmiştir. En yüksek korelasyon (0,66) Allah rızası için iyilik yapma ile iyiliğin sonucunda Allah'ın rızasını kazandığını düşünme arasında çıkmıştır. Mutlu olmak için ve vicdanını rahatlatmak için iyilik yapanlar da Allah'ın rızasını kazandıklarını düşünmektedirler (0,29 ve 0,25). Ayrıca bu üç nedenle iyilik yapanlar yaptıkları iyilik sonucunda mutlu olmaktadırlar (0,37; 0,44 ve 0,34). Öte yandan övülmek için ve karşılık bekleyerek iyilik yapanlar mutlu olamamaktadırlar (-0,24 ve -0,29). Aynı zamanda iyilik yaptıkları için de pişman olma olasılığı en yüksek olanlardır (0,32 ve 0,35). Vicdanını rahatlattığı (0,30), toplumda saygı görmek (0,25) ve mutlu olmak (0,29) için iyilik yapanlar bundan dolayı gururlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İyilik, iyilik Yapma Nedenleri, İyilik Sonucu Hissedilenler

## B.26

### Savoring Beliefs, Positive And Negative Affectivity as Predictors of Life Satisfaction

---

İrem Metin Orta

#### ÖZET

During the last few decades, psychologists have shown great interest in understanding the correlates of psychological well-being. Accordingly, Bryant (1989; 2003) has introduced the term *savoring* as an important positive psychological asset of the individual, and defined it the capacity to derive pleasure from positive events. In broader terms, savoring refers to an individual propensity to focus on and enjoy past, current, and future positive events (Bryant, 1989; 2003). It is an important construct in promoting and boosting the intensity of positive affect. Research have provided empirical support for the link between perceived ability of savoring and psychological well-being (Bryant, 2003; Hurley & Kwon, 2013; Smith & Bryant, 2015; Smith & Hollinger-Smith, 2015). Building on the research in positive psychology, the current study aims to investigate the impacts of savoring beliefs, positive affectivity (PA) and negative affectivity (NA) on individuals' satisfaction with life. In particular, it is expected that savoring beliefs and PA would relate positively whereas NA would relate negatively to life satisfaction. The data were collected from a convenience sample of 356 undergraduate students (242 females and 114 males;  $M_{age} = 21.4$ ) enrolled in two universities in Ankara, Turkey. The participants responded to the items of Savoring Beliefs Inventory (SBI; Bryant, 2003), Positive and Negative Affect Scale (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988), Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) and demographic questions (age, gender, etc.) in a classroom setting. Initially, the correlational analysis was conducted among study variables. It was revealed that life satisfaction scores are positively correlated with the SBI score and PA scores while negatively correlated with NA scores. Then, independent samples t-test analysis was conducted to test gender differences. It was found that women score higher than men on the SBI score and life satisfaction score. Afterwards, hierarchical regression analysis was conducted to test the study hypotheses. To do so, the effect of gender was controlled in the first step, PA and NA scores were entered in the

second step, and the SBI score was added in the last step. As expected, the results showed that individuals with higher capacity of savoring showed higher levels of satisfaction. Furthermore, individuals scoring high in PA and those scoring low in NA reported higher satisfaction levels. Consistent with earlier studies, the findings indicate that savoring is an important ability related to positive psychological outcomes. In conclusion, the current study provides important insights in terms of emphasizing the positive impact of the ability of savoring as well as affectivity on life satisfaction. Thus, it contributes to a better understanding of the factors that promote individual's well-being.

**Keywords:** Savoring beliefs, positive affectivity, negative affectivity, life satisfaction, psychological well-being

**B.27**

**Üniversite öğrencilerinde Affediciliğin Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi**

---

**Meryem Şahin**

**ÖZET**

**Amaç:**

Araştırmanın amacı psikolojik iyi oluşu alt amaçları olan özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul ile birlikte cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan gelir düzeyi ile ilişkisi açısından incelemektir.

**Yöntem:**

Araştırmanın örneklemini Uludağ Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 327 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların 120'si (%37) erkek, 207'si (%63) kadındır. Katılımcıların %9'u (n=31) ebeveynlerini ilgisiz, %37'si (n=120) demokratik, %10'u (n=33) otoriter ve %44'ü (n=143) koruyucu olarak algılamaktadır. Ayrıca araştırmaya katılanların %10'u (n=34) gelir düzeyini düşük, %61'i (n=200) orta, %29'u (n=93) ise yüksek olarak bildirmiştir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki öğrencilerin cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan Bilgi Toplama Formu'dur. Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için ise Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 11.5 programında, t testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir.

**Bulgular:**

Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, cinsiyet ve algılanan ebeveyn tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu; algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olmanın alt boyutları olan çevresel hâkimiyet ( $t_{0.05:325} = -2,055$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler ( $t_{0.05:325} = -4,378$ ), yaşam amaçları ( $t_{0.05:325} = -2,922$ ), öz-kabul ( $t_{0.05:325} = -3,276$ ) açısından farklılaştığı; bu alanlarda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı seviyede daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Özerklik ve bireysel gelişim düzeyleri açısından ise anlamlı düzeyde

farklılaşmadığı görülmektedir. Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır ( $t_{0.05: 325} = -2,079$ ).

Algılanan ebeveyn tutumları açısından incelendiğinde özerklik ve öz-kabul açısından farklılaşmalar görülmüştür. Ebeveynini ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, ebeveynlerini demokratik olarak algılayan öğrencilere göre daha düşük özerklik ( $F_{3-323}=3,478, p<.05$ ); otoriter olarak algılayan öğrencilerin, demokratik olarak algılayan öğrencilere göre daha düşük öz-kabul ( $F_{3-323}=5,556, p<.05$ ); otoriter olarak algılayan öğrencilerin, demokratik olarak algılayan öğrencilere göre daha düşük psikolojik iyi olma puanlarına sahip oldukları görülmüştür ( $F_{3-323}=2,779, p<.05$ ).

Algılanan gelir düzeyi açısından değerlendirildiğinde; gelir düzeyini iyi olarak algılayan öğrencilerin, gelir düzeyini yetersiz olarak algılayanlara göre daha özerk oldukları ( $F_{2-324}=5,504, p<.05$ ), daha fazla çevresel hâkimiyete sahip oldukları ( $F_{2-324}=7,170, p<.05$ ); gelir düzeyini orta olarak algılayan öğrencilerin, gelir düzeyini yetersiz olarak algılayanlara göre daha fazla öz-kabul düzeyine sahip oldukları görülmüştür ( $F_{2-324}=3,361, p<.05$ ).

#### **Tartışma:**

Ebeveyn tutumları üzerine yürütülen pek çok çalışma araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır (Çeçen, 2008; Erkan, 2002; Haktanır ve Baran, 1998; Scott ve Bruce, 1995). Bununla birlikte psikolojik iyi olma düzeyinin cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili farklı bilgiler mevcuttur. Diener ve Seligman'a (2004) göre demografik değişkenler varyansın çok küçük bir bölümü açıklamaktadır. Bu nedenle genel olarak dışsal koşulların psikolojik iyi oluşa etkisinin az olduğu, bunun yerine bireyin mutluluk kaynaklarının neler olduğu önemsenmeye başlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Psikolojik iyi olma, cinsiyet, ebeveyn tutumu, algılanan gelir



**B.28**

**Tevekkül Algısı: Sabır,Azım Ve Umudu İçeren Bir Kavram Olarak  
Tevekkül**

**Meryem Şahin**

**ÖZET**

**Amaç:**

Vekiledinme, güvenme anlamlarına gelen tevekkül, gerekli tüm çabayı sarf ederek, her türlü tedbiri aldıktan sonra işi tam bir inançla Allah'a havale etme olarak tanımlanmaktadır. Tevekkülle ilgili literatürde, sıklıkla tevekkülün yanlış anlaşıldığına dair vurgulamalar bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı İslam Dini'ne ait önemli bir kavram olan tevekkülün bireyler tarafından nasıl algılandığının amaçlanması, tevekkül algısında yer alan psikolojik kavram ve süreçlerin ortaya çıkarılmasıdır.

**Yöntem:**

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden kuram oluşturma yaklaşımı kullanılmıştır. Bu kapsamda amaçlı örnekleme yöntemi ile ulaşılan, yaş ortalamaları 49 olan 50 kişiyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler üzerinde içerik analizi yapılmış, verilerin analizinde NVivo 11 programından faydalanılmıştır. Katılımcıların tevekkül algıları “(1)Tevekkül etmek nedir?, (2)Mütevekkil kişilerin özellikleri nelerdir?, (3)Tevekkülle negatif ilişkili algılanan süreçler nelerdir?” kategorileri çerçevesinde incelenmiştir.

**Bulgular:**

Katılımcıların tevekkül etmek nedir sorusuna verdikleri yanıtlardan oluşturulan temalar, sıklığına göre sırasıyla şu şekildedir: Gereğini yapıp Allah'a havale etmek (f: 23), teslim olmak (f: 13), Allah'a güvenmek (f: 9), razı olmak (f: 9), sabretmek (f: 7), Allah'a sığınmak (f: 6), kadere iman etmek (f: 4), vekil tayin etmek (f: 3), umut etmek (f: 2).

Araştırmadaki bir diğer soru “Çevrenizde mütevekkil (tevekkül sahibi) olarak örnek gösterebileceğiniz birisi var mı? Varsa bu kişiyi mütevekkil olarak değerlendirmenizi sağlayan özellikler nelerdir?” sorusudur. Bu soru ile katılımcıların, öğrenilmiş kitabi bilgi dışında, günlük

hayatta tevekkülü nasıl algıladıkları öğrenilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların mütevekkil olarak düşündükleri kişi veya kişilerin özelliklerine ilişkin verdikleri yanıtlardan oluşturulan temalar sıklığına göre sırasıyla şu şekildedir: Teslimiyet (f: 14), sabretme (f: 12), özgecilik (f: 12), belirsizliğe tahammül (f: 11), sıkıntılarla başa çıkabilme (f: 10), sakinlik (f: 7), inançta kararlılık (f: 6), güvenilirlik (f: 5), kanaatkarlık (f: 4), ibadetlerine düşkünlük (f: 4), ümitvarlık (f: 3).

Katılımcıların tevekkülle en bağdaşmayan, tevekkül sahibi birine en yakışmayan süreçlere ilişkin sorulara verdikleri yanıtlara ilişkin temalar sıklığına göre sırasıyla şu şekildedir: İsyan etmek (f: 25), kaygı (f: 10), kibir (f: 7), öfke (f: 6), sabırsızlık (f: 6), kendini veya başkalarını suçlamak (f: 6), razı olmamak (f: 5), bencillik (f: 4), umutsuzluk (f: 4), nefret-kin-haset (f: 4), karşılık beklemek (f: 4), hırs (f: 4), tembellik (f: 3).

Tüm katılımcılar (n=50), görüşmelerin pek çok yerinde (f: 81) tevekkülün tembellik demek olmadığını, insanın bu dünyada sorumlulukları olduğunu, tevekkülün kişiyi daha çok çabalamaya sevk etmesi gerektiğini ayet, hadis ve menkıbelerden dayanak göstererek ifade etmişlerdir.

#### **Tartışma:**

##### **Tevekkülle**

ilgili yapılan kavramsal çalışmalar incelendiğinde tevekkülün teslim, kader, çaba, tedbir, sabır, güven, ümit, vekalet kavramları ile ilişkilendirilerek açıklandığı görülmektedir (Akto, 2016; Coşar, 2010; Hatip, 2006; Kelabazi, 2014; Kuşeyri, 2016; Sarıkaya, Şeren, 2017). Katılımcıların tevekkülü tanımlarken, genel kabul görmüş tevekkül tanımlarına dayandıkları, tevekkül algılarının literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Katılımcıların açıklamalarının temelinde tevekkülün Allah'a imanın bir gereği olarak algılandığı görülmüştür. Bununla birlikte tevekkül algısına ilişkin ortaya çıkan temalar bütün olarak değerlendirildiğinde sabır, umut, azim, özgecilik, belirsizliğe tahammül, iyimserlik gibi pozitif psikoloji kavramlarının tevekkül algısında rol aldığı

görülmüştür. Araştırma bulgularına dayalı olarak tevekkül kavramı, pozitif psikolojik süreçler içeren bir kavram olarak önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Tevekkül, Allah'a güven, sabır, umut, azim

**B.29**

**Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Yalnızlık Ve Sabır Düzeyleri  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Zeliha Traş, Kemal Öztemel, Merve Koçak**

**ÖZET**

**Amaç:**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:**

Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma 227'si (%75.7) kadın, 73'ü (%24.3) erkek olmak üzere 301 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında "Oxford Mutluluk Ölçeği", "Sabır Ölçeği" ve "Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Moments Korelasyon Katsayısı tekniği ile çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Bulgular: Korelasyon analizi sonucunda; üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif korelasyon ( $r = -.292, p < .01$ ), mutluluk ve sabır arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif korelasyon ( $r = .535, p < .01$ ), yalnızlık ve sabır arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif korelasyon ( $r = -.131, p < .01$ ) olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise sabır, yalnızlık değişkenleriyle birlikte üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır ( $R = .580, R^2 = .336, p < .001$ ). Yalnızlık ve sabır değişkenleri mutluluk puanlarını toplam varyansın %33'ünü yordamaktadır.

**Tartışma:**

Elde edilen bulgular literatüre dayalı olarak tartışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda; bireylerin mutsuz olmalarına neden olan değişkenlerin saptanması ve bireylerin mutluluklarının artırılması konusunda olumlu yönde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, yalnızlık, sabır, üniversite öğrenciler

**B.30**

**Öğretmen Adaylarının Öznel Niteliklerine Göre Mutluluk Düzeylerinin  
İncelenmesi**

**Zeliha Traş, Kemal Öztemel, Merve Koçak**

**ÖZET**

**Amaç:**

Bu çalışmada öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:**

Araştırma betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören 439 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Katılımcıların 338(%77)'i kız, 101(%23)'i erkektir. Araştırma verilerinin toplanmasında "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

**Bulgular:**

Araştırmanın bulgularına göre t testi sonucunda; mutluluk ölçeği puanları; cinsiyet, baba yaşama durumu, ebeveyn birliktelik durumu ve romantik ilişki durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken; anne yaşama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Annesi sağ olan öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları puanlar, annesi vefat etmiş olanlara göre daha yüksektir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda ise, Oxford Mutluluk Ölçeği puanları ile kardeş sayısı ve sınıf düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmazken; ailenin gelir düzeyi, bölüm, algılanan anne-baba tutum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Geliri orta olanların geliri düşük olanlara göre, geliri yüksek olanlarınsa geliri düşük olanlara göre Oxford Mutluluk Ölçeği'nden daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Bölümler arasındaki farkın fizik bölümüyle; PDR, ilahiyat, okul öncesi, edebiyat, özel eğitim, sınıf öğretmenliği bölümleri arasında olduğu gözlenmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarına göre en yüksek puanları alan

ilk üç bölüm sırasıyla özel eğitim, sınıf ve edebiyat öğretmenliği olmuştur. Algılanan anne-baba tutumları arasındaki farkın ilgisiz anne-baba tutumuyla; demokratik, otoriter, koruyucu anne-baba tutumları arasında olduğu gözlenmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puanı demokratik aile tutumuna sahip öğrenciler ardından sırasıyla otoriter, koruyucu ve ilgisiz aile tutumuna sahip öğrenciler almıştır.

#### **Tartışma:**

Elde edilen bulgular literatür desteği ile tartışılmıştır.

#### **Anahtar Kelimeler:**

Mutluluk, öznel iyi oluş, yalnızlık, öğretmen adayları.

## B.31

### Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi

Fatmanur Kaygısız, Zeliha Traş

#### ÖZET

##### Amaç:

Bu araştırmanın amacı ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini boyun eğici davranışlar ve öz- anlayış Uzm. Psi. Dan. açısından incelemektir.

**Yöntem:** Araştırmanın çalışma grubu, Bilecik ilindeki farklı okullara devam etmekte olan 11 ve 12. Sınıflarda bulunan öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Toplamda 736 veri girişi yapılmış ve bunlardan 207 öğrencinin Risk Faktörleri Belirleme Listesinde herhangi bir işaretleme yapmadığı gözlemlendiği için verilerden çıkarılmıştır. Girilen verilerden 11 tane uç verinin de çıkarılmasıyla 293 kız (%56. 6) ve 225 erkek (%43. 4) olmak üzere toplamda 518 ham veri üzerinden işlem yapılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, Öz- Anlayış Ölçeği, Risk Faktörleri Belirleme Listesi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada, t testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan t-testi sonucunda, ergenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p = .070$ ,  $p > .05$ ). Ancak kız öğrencilerin içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ( $\bar{x} = 50.99$ ) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{x} = 49.25$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p = .031$ ,  $p < .05$ ). Ayrıca ergenlerin sınıf düzeyi, anne- baba yaşam durumu ve anne- baba beraberlik durumu değişkenlerine göre psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonucunda, ergenlerin psikolojik sağlık ile boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında sadece dışsal koruyucu faktörler alt boyutunda düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik sağlık ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında

anamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, öz anlayış puanlarının psikolojik sağlamlık ölçek puanları üzerinde yordayıcı olduğu bulunmuştur.

**Tartışma:** Elde edilen bulgular literatür desteği ile tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Boyun Eğici Davranışlar, Öz- Anlayış, Ergenler



**B.32**

**Üniversite Öğrencilerinde Diğerkamlık Ve Dindarlık İlişkisi**

---

**Barış Yozgat**

**ÖZET**

Diğerkâmlık, gerek bir değer gerekse prososyal bir davranış olarak farklı alanlar içerisinde incelendiği üzere son yıllarda pozitif psikoloji ile ilgili olarak birçok çalışmada da ele alınmaktadır. Aktardığı hedeflerin içerisinde insanı negatif yönden pozitif yöne çıkarmayı amaçlayan pozitif psikoloji, bunun için farklı davranışları araç olarak değerlendirebilmektedir. Bu davranışlardan birisi olan diğerkâmlık ise empati kurma ve yardım etme gibi davranışlardan daha da üstün bir davranış olarak pozitif yöndeki eğilimlere destek sağlamaktadır. Diğerkamlık değeri dini literatür içerisinde “İsâr” olarak adlandırılmaktadır. Din kardeşini düşünme, sevap kazanma, yardım etme gibi düşüncelerle sergilenen her türlü İsâr davranışı ya da diğerkâm davranış gerek dini gerekse psikolojik yönden kişiye pozitif bir katkı sağlamaktadır. Nicel bir desende Amasya Üniversitesi bünyesinde yürütülen araştırmanın amacı, üniversite öğrencileri örnekleminde dindarlık diğerkâmlık ilişkisini incelemektir. Araştırmada ilişkiisel tarama modeli tercih edilmiş olup Ekşi, Otrar ve Ümmet (2013) tarafından geliştirilen Özgecilik Ölçeği ve beraberinde geçerlik güvenirlik çalışmaları Yıldız (1998) tarafından gerçekleştirilmiş olan Dini Hayat Ölçeği kullanılmıştır. Beş farklı fakülteden (Eğitim, Fen Edebiyat, İletişim, İlahiyat, Güzel Sanatlar ve Tasarım) tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 222 kadın (%52,4) ve 202 erkek (%47,6) öğrenci olmak üzere araştırmada toplam 424 kişi yer almaktadır. Araştırmamız sonucunda diğerkâmlık ile dindarlık arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir( $r=,382$ ,  $p<,01$ ).

Kadınların dindarlık puanları erkeklere göre daha yüksek çıkmış, anlamlı düzeyde bir fark elde edilmiştir( $t=2,24$   $p<,05$ ). Kadınların diğerkâmlık puanları erkeklere göre daha yüksek çıkmasına karşın anlamlı düzeyde bir farklılığa ulaşamamıştır( $t=,834$ ,  $p>,05$ ). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere göre dindarlık ( $=1,84$ ) ve diğerkâmlık ( $=4,19$ ) puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Fakülte değişkeni ile diğerkâmlık arasında anlamlı düzeyde farklılıklar elde

### 3.AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ İSTANBUL, 2019

edilmiştir( $F(4-419)=2,545$ ,  $p=,039$ ). Post Hoc testinde İlahiyat ve Eğitim Fakültesi arasında anlamlı düzeyde farklılığa ulaşılmıştır( $p<,05$ ). Fakülte değişkeni ile dindarlık arasında anlamlı düzeyde farklılıklar elde edilmiştir( $F(4-419)=6,765$ ,  $p=,000$ ). Post Hoc testinde İlahiyat Fakültesi ( $p=,000$ ), Fen Edebiyat Fakültesi ( $p=,017$ ) ve Eğitim Fakültesi ( $p=,013$ ) ile Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi arasında anlamlı düzeyde farklılıklar elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Özgecilik, Pozitif Psikoloji, Dindarlık Diğerkâmlık, İsar

**B.33**

**Üniversite Öğrencilerinin srunu Yordamada Kariyer Kararı Özyeterliği Ve  
Umudun Rolünün İncelenmesi**

---

**Dünya Şen Baz**

**ÖZET**

Bireyin yaşamının bilişsel süreçler yoluyla değerlendirilmesini ifade eden yaşam doyumu deneyimlerin, fiziksel ve psikolojik istek ve ihtiyaçları karşılama derecesini gösterir. Sosyal bilişsel iyi oluş modeline göre yaşam doyumu bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve sosyal faktörlerden etkilenmektedir. Modelde, bireylerin olumlu özyeterlik hissine sahip olduğu, içinde bulunduğu çevreyi destekleyici olarak algıladığı ve olumlu duygusal eğilime sahip olduğu durumlarda yaşam doyumlarının yükseldiği belirtilmektedir.

**Amaç**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kariyer kararı özyeterliği ve umut düzeylerinin yaşam doyumunu yordayıcı rolünün incelenmesidir.

**Yöntem**

Araştırma ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür.

**Örnekleme**

Araştırmanın örneklemi 2018-2019 eğitim yılında İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da çeşitli lisans programlarında öğrenimine devam eden 249 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması yaklaşık olarak 19 (ss 3.15) olup %75'i kız, %25'i erkektir.

**Ölçme Araçları**

*Yaşam Doyumu Ölçeği.* Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği analizi sonucunda 0.85 korelasyona ulaşılmıştır.

*Kariyer Kararı Özyeterliği Ölçeği Kısa Formu.* Betz, Klein ve Taylor (1996) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Büyükgöze Kavas (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin içtutarlık katsayısı 0.92, test tekrar test güvenilirliği 0.91 olarak

bulunmuştur. Genel Özyeterlik Ölçeği ile 0.65 düzeyinde, Kariyer Karar Ölçeğinin kararsızlık alt boyutu ile -0.50 düzeyinde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır.

*Umut Ölçeği.* Snyder vd. (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık analizi sonucunda iki uygulama arasındaki korelasyon 0.66 olarak bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Beck Depresyon Ölçeği ile Umut Ölçeği arasındaki korelasyon -0.32, İyimserlik Ölçeği ile 0.50 düzeyinde korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde öncelikle veri dağılımı test edilmiş ve basıklık, çarpıklık katsayıları ve histogram grafiği sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. İkinci sırada çoklu bağlantı problemi tolerans (0.63) ve VIF (1, 1.60) değerleri ile test edilmiş ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı gözlenmiştir.

Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Kariyer kararı özyeterliği ve umut değişkenlerinin yaşam doyumunu yordama düzeyini test etmek amacıyla çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler SPSS 15 aracılığıyla yapılmıştır.

### **Bulgular**

Araştırma kapsamında yaşam doyumunu ile kariyer kararı özyeterliği ve umut değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi yoluyla incelenmiş ve yaşam doyumunu ile kariyer kararı özyeterliği arasında 0.57 düzeyinde, yaşam doyumunu ve umut arasında 0.50 düzeyinde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır ( $p < 0.001$ ).

İkinci olarak yaşam doyumunu yordamada kariyer kararı özyeterliği ve umudun görece etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiş ve her iki değişkenin de yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır ( $p < 0.001$ ). Buna göre analizin birinci basamağında modele dahil edilen kariyer kararı özyeterliğinin varyansa olan katkısı %33'tür. Umudun varyansa olan özgün katkısı ise %4'tür.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu araştırmada kariyer kararı özyeterliği ve umudun yaşam doyumununun anlamlı bir yordayıcı olduğu, umuda kıyasla kariyer kararı özyeterliğinin yordayıcı rolünün görece daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuğtan hareketle üniversite öğrencilerinin kariyerleri ile ilgili karar verme konusunda güçlendirilmesine yönelik çalışmaların yapılması ve bu çalışmalarda öğrencilerin duygusal özelliklerinin de göz önünde bulundurulması önerilebilir.

**Anahtar kelimeler:** Yaşam doyumunu, kariyer kararı özyeterliği, umut, üniversite öğrencileri.

**B.34**

**Kötü Halde Kalmak Ya Da İyi Olma Haline Geçmek: Pozitif Psikoloji Açısından H.Z Eyyüb Örneğinden Hareketle İyi Hal Üzere Olmak**

---

**Mustafa Naci Kula**

**ÖZET**

**Amaç**

Tebliğde çok sayıda malını ve on evladını daha sonra da sağlığını kaybeden Kur'an-ı Kerim'de ve Tevrat'ta yer alan H.z Eyyüb örneğindeki kayıp duygusuna bağlı "kötü hal"den Kur'an-ı Kerimde üç ayette zikredilen tutumu ile "psikolojik iyi olma hali"ne geçiş sürecinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

**Yöntem**

Kur'an-ı Kerim ve Tevrat'ta H.z Eyyüb ile ilgili ayetler başta olmak üzere tez, kitap ve makalelerin incelenmesi çerçevesinde belge/ doküman tarama yöntemi kullanılacaktır.

**Bulgular**

H.z.Eyyüb'ün Tevrat'ta belirtilen şekliyle 7'si oğlan on evladını ve o dönemin en zengini olarak mallarını sonra da sağlığını kaybetmesidir.

**Değerlendirme**

İnsanın hayatında önemli bir yer tutan ve hayatını anlamlandırmada etkili olan eş, evlat, mal, sağlık gibi hususların kaybı bireyin hayatını zorlaştıran, kendini kötü hissetmesine zemin hazırlayabilen bir durum olarak yaşanabilecek iken psikolojik iyi olma halinin ilkelerini pozitif psikoloji açısından H.z Eyyüb örneğinden hareketle verebilmek mümkündür.

Bireylerin ve toplulukların gelişmesine imkan sağlayan etkenlerin anlaşılmasını, keşfedilmesini, denenmesini ve desteklenmesini amaçlayan pozitif psikoloji açısından H.z Eyyüb örneği kaybedilene karşın psikolojik iyi olma hali bize 3 noktada katkı sağlayabilir. Birinci husus, yaşananların algısı ve kaybedilenlere yüklenen anlamın nasıllığı açısından H.z Eyyüb'ün, Enbiya Suresi 83. Ayette, "Bana bir dert/ hastalık isabet etti " ve Allah'la olan ilişkisi açısından da "Sen merhametlilerin en merhametlisisin" ifadelerinden yola çıkarak belli bir süre yaşadığı

hastalık dahil olmak üzere yaşadıklarından şikayet eden bir tutum sergilemek yerine Allah'ın bu dert karşısında ona merhamet edeceğini bilmesidir. Peygamber, Allah'ın kendisini anlayarak şifayı/ psikolojik iyi oluşu da vereceği inancını bu şekilde dua ederek ortaya koymaktadır. Başta hastalık olmak üzere yaşadıkları karşısında ikinci önemli tutumunu Sa'd Suresi 41. ayetteki "Gerçekten şeytan beni zorluk ve eleme uğrattı" diyerek hastalığı ve diğer sıkıntılara izin verenin ve şifasını/ iyi oluşunu verecek olanın da Allah olduğu bilinci ile hastalık ve yaşanan sıkıntılar karşısında duygusal karmaşa ve olumsuzluk yaşamayarak şifaya/ iyi oluşa imkan sağlayacak önemli bir adımı atmış olmasıdır. Bugün bilinen önemli tıbbi gerçeklerden biri, hastalık sürecinde iyileşmeye imkan sağlayan durumların başında moral ve maneviyatın yüksek olması gelmektedir Aynı zamanda yaşanan zorluk ve sıkıntılar karşısında onların aşılabacağına ilişkin umut ve iyimserliğin varlığı da önemli bir etkidir.

H.z. Eyyüb örneğinde pozitif psikoloji açısından iyi olma haline katkı sağlayacak üçüncü husus, güçlü kişilik özelliği olup bunun en önemli yönlerinden bir onun sabırlı oluşudur. Sa'd Suresi 44. ayette de Allah, H.z Eyyüb'ü yaşadığı bu durum karşısında "Doğrusu biz Onu sabırlı bulduk", "O ne güzel bir kuldu", "Gerçekten Eyyüb, daima Allah'a yönelirdi" şeklinde övmektedir. Hastalık ve bir sıkıntı karşısında bireyin yaşananların olumsuz etkisinde kalmayıp, gereken mücadeleyi, gayreti gösterip şifanın Allah'tan geleceği inancı ile dayanıklılığını ifade eden manevi değer olarak karşımıza çıkan "Sabır", hastalık şifa ilişkisi ve iyi halde olma açısından son derece dinamik bir unsurdur. H.z Eyyüb'ün de kişilik özelliği olarak hastalık sürecinde ve mallarını çocuklarını kaybetme durumunda ortaya çıkan sabırlı oluşu, bedenzihin bütünlüğü içerisinde gerçekleşecek olan şifanın da oluşumuna ve iyi olma haline Sa'd Suresi'nde belirtildiği şekliyle büyük önem arz etmektedir

**B.35**

**Ergenlik Benlik Saygıları İle Beden İmajlarının Sosyal Medya Kullanımı  
Ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**

---

**Rukiye Büşra Karakurt, Nermin Çiftçi**

**ÖZET**

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerde benlik saygısı ile beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bununla birlikte ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarında sosyal medya kullanımları ve çeşitli demografik özelliklere bağlı olarak anlamlı farklılaşmanın olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmaktadır. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 15 ile 18 arasında değişen ve farklı lise türlerinde okuyan 418 (244'ü (%58.4) kız ve 174'ü (%41.6) erkek) ergen oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 16.11'dir. Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Bedeni Beğenme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız örneklem *t* testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bulgulara göre ergenlerin benlik saygı düzeyleri, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyal medyayı takip ettikleri yıl açısından anlamlı bir farklılık göstermezken; sosyal medyayı kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yine ergenlerin beden imajları, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyal medyayı takip ettikleri yıl açısından anlamlı bir farklılık göstermezken; sosyal medyayı kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sosyal medya kullanım süresi daha uzun olan ergenlerin benlik saygı düzeyleri ve beden imajlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmanın bulguları, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, sosyal medya, benlik saygısı, beden imajı



**B.36**

**Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü İle Sosyal Dışlanma Ve  
Affedicilik Düzeylerinin İncelenmesi**

---

**Zeliha Traş,Kemal Öztemel,Esra Kağnıcı**

**ÖZET**

**Amaç:**

Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile sosyal dışlanma ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**Yöntem:**

Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde çeşitli bölümlerde öğrenim gören 500 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Risk Faktörlerini Belirleme Listesindeki maddelerden en az birini işaretleyen 206(%58)'si kız, 149(%42)'i erkek olmak üzere toplam 355 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Sosyal Dışlanma Ölçeği, Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon ile Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

**Bulgular:** Korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü ile Affedicilik Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır ( $r=.039$ ,  $p>.01$ ). Sosyal Dışlanma Ölçeği önemsiz alt boyutu ve ( $r=.028$ ,  $p>.01$ ) dışlanma alt boyutu ( $r= -.047$ ,  $p>.01$ ) boyutları ile Affedicilik Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Kendini Toparlama Gücü ile Sosyal Dışlanma Ölçeği dışlanma alt boyutu ( $r= -.383$ ,  $p<.01$ ) ve önemsiz alt boyutu( $r= -.298$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif korelasyon elde edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda ise sosyal dışlanma ölçeğinin alt boyutları Kendini Toparlama Gücü puanlarını anlamlı şekilde toplam varyansın %18'ni yordamaktadır( $R=.428$ ,  $R^2=.183$   $p<.001$ ).

**Tartışma:** Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün artırılması için risk faktörleri

arasında yer alan arkadaşları tarafından reddedilme durumunun en aza indirgenmesi ve bireylerin sosyal dışlanmaya maruz kalmaması adına iletişim becerilerini arttırmak, kişiler arası problemleri etkin yollarla çözmek için çeşitli etkinlikler, seminerler düzenlenebilir. Kendini toplama gücü koruyucu faktörler arasında olan sosyal destek( aile, arkadaş, akraba vb.) üniversite öğrencilerinde önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda öğrencilerin üniversitede yer alan öğrenci gruplarına ve etkinliklere dahil olmaları, topluma hizmet çalışmalarına katılmaları ve sosyal sorumluluk projelerine dahil olmaları hem sosyal desteğin kaynaklarının artırılması hem de niteliklerinin iyileştirilmesine katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:**

Kendini Toparlama Gücü, Affedicilik, Sosyal Dışlanma, Üniversite Öğrencileri.

**B.37**

**Öğretmen Adaylarının Evlilik Beklentilerinin Yordayıcısı Olarak  
Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif Fonksiyonel Tutumlar**

---

**Saide Umut Zeybek**

**ÖZET**

Bir ailenin kuruluşu kadar yıkımı da olağan bir süreçtir. Ancak boşanma oranlarındaki özellikle son yıllardaki artış da dikkat çekmektedir. Boşanma hızının değişimine ilişkin TÜİK verilerine bakıldığında boşanma hızının 1990 yılında binde 0,7 iken, 2009 yılında binde 1,59'a, 2017 yılında ise binde 1,61'e yükseldiği görülmektedir. TÜİK (2018) verilere göre; boşanmaların %38,7'sinin evliliğin ilk 5 yılında, %20,7'sinin ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği belirtilmektedir. Evliliğin ilk yılları sayılabilecek ilk 5 ve 10 yıla kadar olan süreçte azımsanamayacak oranlarda olduğu görülmektedir. Kılıçarslan (2008) tarafından evliliğin henüz ilk yıllarında gerçekleşen boşanmalarının bir sebebinin çiftlerin evliliğe ilişkin beklentilerinin karşılanamamasından doğan hayal kırıklarının olabileceği ifade edilmiştir. Henüz evlenmeden önce bu beklentileri etkileyen değişkenler saptanabilirse bu değişkenler üzerinde yapılacak çalışmalarla boşanma oranlarına ilişkin etkinin de söz konusu olabileceği düşünülebilir. Buradan yola çıkılarak bu araştırmada öğretmen adaylarının evliliğe ilişkin beklentilerini yordayabileceği düşünülen psikolojik iyi oluş ve pozitif fonksiyonel inanç kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Bu çalışma, 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı bahar döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakülte'sinin farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 222'i kadın 92'si erkek olmak üzere; 314 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamasının 19,84 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, üç farklı ölçme aracının kullanılmıştır. Bunlar; Evlilik Beklentisi Ölçeği (Öz-Soysal, Uz Baş & Aysan, 2016), Psikolojik İyi Oluş (Telef, 2013) ve Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği (Zeybek & Çeçen-Eroğul, 2017)'dir.

Analizler sonucunda; araştırma grubunda yer alan öğretmen adaylarının evlilik beklentisi puanları ve pozitif fonksiyonel düşünme puanları açısından cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmekte ancak psikolojik iyi oluş puanlarının kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Evlilik beklentisi değişkeni ile psikolojik iyi oluş değişkeni arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r=.24$ ), pozitif fonksiyonel tutumlar değişkeni ile ise pozitif yönde yine düşük ( $r=.38$ ) ve .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş ve pozitif fonksiyonel tutumlar değişkenleri evlilik beklentisine ait toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmüştür.

Evlilik Beklentisi puanlarının tümünün ölçeğin içinde barındırdığı (0 ile 85 puan aralığı kötümser, 86-96 puan aralığı gerçekçi, 97-120 puan aralığı idealist beklenti olarak sınıflandırılmıştır.) ölçek kesme puanlarına göre idealist beklenti düzeyinde olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak; araştırma grubunda yer alan öğretmen adaylarının evlilik beklentisi puanları, psikolojik İyi Oluş ve pozitif fonksiyonel düşünme puanları arasında düşük düzeyde de olsa ilişkiler olduğu gözlenmiş, doğrusal regresyon analizinde ise evlilik beklentisi değişkeninin bu iki değişkenin %15'ini açıkladığı gözlemlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında sunulabilecek öneriler ise şöyle sıralanabilir: Türkiye'de araştırmalara nicel bir kavram olarak ele alınmayan evlilik beklentisi değişkeninin araştırmalara dâhil edilerek yaygınlaştırılabilir. Ayrıca evlilik beklentisi pek çok araştırmada boşanma sebebi olarak ele alınmasına rağmen Türkçe alanyazındaki çalışma eksikliğinin olduğu gözlemlenmiş, bu sebeple farklı değişkenler ile araştırmalara dâhil edilmesi ve modelleme çalışmalarının yapılması önerilebilir. Son olarak beklenti kavramı bilgi eksikliği ile normalize edilebilecek bir kavram olması sebebiyle evliliğe ilişkin bilgi temelli psikoeğitim programlarının oluşturulması ve uygulamasının yaygınlaştırılması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** *Öğretmen Adayları, Evlilik Beklentisi, Psikolojik İyi Oluş, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar*

**B.38**

**Ampüte Futbolcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Etkileyen Faktörler**

**Bertuğ Uygunkara, Veysel Küçük**

**ÖZET**

Giriş: Sporun insan yaşamındaki rolü ve önemine dair bilimsel bulgular her geçen gün artmaktadır. Engelli bireyler için ise spor sadece bir boş zaman etkinliği değil, kendine yetebilirlik duygusunu sağlamaya yardımcı olan, topluma adaptasyonu destekleyici çalışmaların içerisindeki en önemli rollerden birine sahip olan bir faaliyettir (Koparan, 2003). Psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramı ise, karşılaşılan olumsuz bir durumla baş edebilme ve bu yeni duruma uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2016). Psikolojik dayanıklılık kavramını açıklamada kullanılan üç kavram, risk faktörleri, olumlu uyum gösterme diğeri ise koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2004). Bu risk faktörlerinden biri olarak belirtilen engellilik durumunda, kişilerin ortaya koyduğu koruyucu faktörlerin neler olabileceğine dair çok sayıda çalışmaya rastlanılmamaktadır.

Amaç: Bu araştırma psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerinden biri olarak adlandırılan sağlık problemleri özelinde bedensel engelli kişilere odaklanmaktadır. Ampüte futbol takımında yer alan sporcuları psikolojik olarak dayanıklı (resilient) yetişkinler olarak adlandırmak, mevcut bedensel engellerinin hayatlarında yarattığı risk faktörüyle baş ederek başarılı olduklarını söylemek mümkündür. Bu kişilerin başarılı olmalarını etkileyen faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi, bu araştırmanın hareket noktasıdır. Bu çalışmada sözü geçen faktörlerin neler olduğu ve ne şekilde kullanılabildiği Türkiye'deki Ampüte Futbolcular örneklemini üzerinden incelenerek genel olarak ampüte futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışma 2018-2019 yılları arasında, ampüte futbolunda lisanslı olarak futbol oynayan 18-45 yaş arasındaki sporcular ile gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış mülakatlardan oluşan gözlemsel, nitel bir araştırmadır. Kartopu örneklemi yoluyla 3 farklı spor kulübünde oynayan, 16 kişi ile görüşülmüştür. Futbolcular ile yapılan görüşmelerde yarı yapılandırılmış mülakat teknikleri kullanılmıştır. Bu sayede ampüte futbolcuların motivasyon kaynakları ve psikolojik dayanıklılıklarına dair süreçler ve yansımalar belirlenen temalar eşliğinde tespit

edilmektedir. Kişilerle yapılan mülakatlar sırasında ses kaydı gerçekleştirilmiş olup, daha sonra bu kayıtlar bilgisayar ortamında metin haline getirilmiştir. Bu metinlerin üzerinden içerik ve kavram analizi yapılmıştır. İçerik analizi yapılırken Engellilik Algısı, Engellilik Geçmişi, Spora Başlama Geçmişi, Sporculuk Hayatı, Sporculuk Kariyerinde Destek Olan Kişiler, Sporculuk Kariyerinde Destek Olan Kurumlar, Sporculuk Kariyerine Engel Olduğunu Düşündüğü Durumlar gibi durumlara her bir katılımcının yaklaşım, kavramlaştırma ve anlatı şeklinin tespiti hedeflenmiştir. Bunun yanında mülakatlara başlıklar için yarı yapılandırılmış sorular eklenmiştir.

**Bulgular:** Yapılan nitel analiz sonucunda, karşılaşılan risk faktörlerinden, bedensel engelli olma, yakın ve ebeveyn kayıpları, aile içi problemler, toplumda engelli bireylere karşı olan hatalı yaklaşımlar başlıkları tespit edilmiş, bu süreçte bu risk faktörleriyle baş etmede aile desteği, takım arkadaşlarının desteği, antrenör ve kulüp yöneticilerinin desteği, medya ve kamuoyu desteği ile, iletişim, sosyal destek gibi faktörlerin ve bireysel özelliklerin psikolojik olarak dayanıklı bireyler olma noktasında önemli olduğu tespit edilmiştir.

**Tartışma:** Yapılan araştırmanın sonucunda, ampüte futbolcuların risk faktörleriyle baş etmek için spor ortamında kullandıkları koruyucu faktörler belirlenmiş, bu kapsamda hangi kaynaklardan destek aldıkları tespit edilmiştir. Bu eksende tasarlanacak araştırmaların sayıca ve nitelikçe artmasının, nitel ve nicel araştırmaların birlikte tasarlanmasının ve sporun dışında yeni boyutlar eklenerek kapsamın genişletilebilmesinin, bu alandaki ihtiyaca bir cevap olabileceği öngörülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Dayanıklılık, Ampüte Futbol, Risk Faktörleri, Olumlu Uyum Gösterme

**B.39**

**Evli Bireylerin Kendi Evliliklerindeki İletişim Biçimlerine İlişkin**

**Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma**

**Ümran Erkorkmaz Çoban**

**ÖZET**

**Amaç:** Çalışmanın amacı evli bireylerin, eşleriyle kurdukları iletişim biçimine dair düşünce ve davranışlarının aydınlatılması, çözümlenmesi ve başka bir bakış açısıyla görülmesini sağlamaktır. Bu araştırmanın evlilik kurumunun, eşler arası iletişim açısından görülmesine katkı sağlaması, evlilik kurumuna yönelik yapılacak araştırma, yönlendirme ve psikoterapi uygulamalarına ışık tutması beklenmektedir. Evlilik; eşler arasında birliği, açık ve güvenilir ilişkinin bulunmasını, kişisel farklılıkların yaşanabilmesini, kişilerin maddi ve manevi doyuma ulaşmasını gerektiren bir sistemler bütünüdür. Ancak evlilik ilişkisi, birçok evli birey için mutluluk ve doyum kaynağı olurken; bazıları için de olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla evlilik ilişkisinde yaşanan sorunların araştırılması ve insana ait tüm özelliklerin incelenmesi; evliliklerin devamını, evlilik doyumunu ve evli bireylerin psikolojik sağlığını etkileyen faktörleri bulmak açısından önemlidir. Evliliğin iletişim boyutu ile ilgili yapılan bu çalışma; evlilik deneyimlerini paylaşan katılımcıların, iletişim biçimlerinin nasıl olduğunu gösterecek ve evliliğe etkilerini ortaya koyacak, ayrıca bireysel farklılıkların evliliği nasıl etkilediği konusunda da aydınlatıcı olacaktır.

**Yöntem:**

Bu çalışma evli bireylerin eşleri ile iletişim biçimlerine ilişkin deneyimlerine odaklanmıştır. Çalışma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desende yürütülmüştür. Çalışma, Düzce ilinde yaşayan 70 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ulaşım, kartopu tekniğinden faydalanılarak, gönüllülük ölçütüne göre sağlanmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan yarı-yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken evlilik doyum ölçeği, evlilik çatışma ölçeği ve aile değerlendirme envanterinden faydalanılmıştır. Sorular nitel araştırma yöntemiyle çalışan üç uzman görüşüne başvurulmuş, açık uçlu ve 3 maddeden oluşacak şekilde hazırlanmıştır. Katılımcılar ile yüz yüze görüşülerek derinlemesine mülakat yapılmıştır. Ayrıca görüşme öncesinde 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılarak ad-soyad dışında demografik özellikler

toplanmıştır. Elde edilen verilerin hangi yoğunlukta benzerlik ya da farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir

**Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda katılımcıların kendi evliliklerinde eşleriyle olan iletişim biçimlerine ilişkin algıları incelendiğinde sağlıklı iletişim ve sağlıklı iletişim temalarına ulaşılmıştır. Sağlıklı iletişim temasına ilişkin güvenilirlik alt temasına ulaşılmıştır. Güvenilirlik alt temasına ilişkin kodlar ise duygusal yakınlık, sözlü iletişim, açık iletişim; tanıtıcı, soruna yönelik, anlık, anlayışlı, eşitlikçi tavırlar, değerli hissetme ve değerli hissettirme, yardımcı olma isteği olarak bulunmuştur. Sağlıksız iletişim temasına ilişkin de bağımlılık, kopukluk ve kontrolcülük alt temalarına ulaşılmıştır. Bağımlılık alt temasında; sözsüz iletişim, duyguları ifade etmeme, ilişkiyi kaybetme kaygısı, bağımlılık, kırılma korkusu, eleştirilme kaygısı, çaresizlik, yalnızlık, bıkkınlık, değersizlik, hissettiğinden farklı davranma, kendine güvenememe ve duyguları bastırma kodlarına ulaşılmıştır. Kopukluk alt temasına ait bulunan kodlar ise; duygusal mesafe, tek başına olmayı tercih etme, duygusal alışverişe girmek istememidir. Kontrolcülük alt temasına ait kodlar da; sürekli desteğe gereksinim duyma, ilgi bekleme, eşi üzerine hâkimiyet kurmaya çalışma, aşırı sorumluluk yüklenme, eşini ikinci plana itme, savunucu olmadır.

**Tartışma:** Bu çalışma evli bireylerin eşleri ile iletişim biçimlerine ilişkin deneyimlerini ortaya koymuştur. Çalışmadan elde edilen bulgular; eşler arasındaki iletişim biçimlerinin, evlilikten elde edilecek doyumu, mutluluğu ve eşler arasındaki uyumu nasıl etkilediğine ışık tutmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın bulguları dikkate alınarak evli bireyleri daha iyi anlamaya ve nitelikli evliliklere katkı sağlamaya ilişkin, klinik ve araştırma alanlarında çeşitli çalışmalar yapılabilir.

**Anahtar kelimeler:** evlilik, sağlıklı iletişim, sağlıksız iletişim, eşler arası uyum.



**B.40**

**Positive Of Me Board Game For Anticipate Bullying İn Indonesia**

---

**Endang Retno Wardhani, Bea Erlina, Laila Effendi, Lucia Trisni**

**ÖZET**

**Background:** Data of KPAI / Indonesian Child Protection Commission, bullying cases occurred at 22.4% of cases of child abuse. Concrete steps need to be taken to overcome/ anticipate bullying.

**Aim:** to make a board game based on positive psychology to anticipate bullying for teenagers

**Methods:** Action research, through 4 phases: Planning, Acting, Observing, and Reflecting in two cycles. This study was simultaneously conducted in 4 cities in junior high schools. Each game involved 5 students (those who had bullied, victims of bullying, and neutral teenager). This research conducted in 2 schools and tried out in 4 schools.

**Result:** This study compiled games for bullying based on meaning, positive relationship, and positive emotion. The game consists of 5 scores board (gold, silver, bronze), regular 66 cards (cognitive, affection, behavior), 15 special cards that are given to refresh the game atmosphere with 3 content (positive action & experience, forgiveness). The results of open questions indicate they have better positive emotions, understand the thoughts & feelings of others, and have the desire to be useful people.

**Conclusion:**

positive board games is able to build emotions and meanings that give an impact on positive relationships with others. It can help prevent bullying at school.

Keywords: board games, bullying, teenagers

## B.41

### Yetişkin Bireylerin Umut Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi

Mustafa Ataş, Burcu Yapar, Dilhan Kan

#### ÖZET

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerin umut ve algılanan sosyal destek düzeylerinin kardeş sayısı, cinsiyet, romantik ilişki durumu, yaşanan bölge ve anne-baba eğitim durumları değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemektir.,

#### YÖNTEM

##### Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu araştırmaya 258 bireyin gönüllü katılımı sağlanmıştır.

##### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) ve Kişisel Bilgi Formu olmak üzere toplam üç ölçme aracı kullanılmıştır. İlk ölçme aracı olan "Sürekli Umut Ölçeği" yetişkin bireylerin umut düzeylerindeki bireysel farklılıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. İkinci ölçme aracı "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ise örneklemin mensubu olduğu yetişkin bireylerin algılamış oldukları sosyal destek düzeylerinin belirlenmesine ilişkin madde grubundan oluşmaktadır.

##### İşlem ve Verilerin Analizi

Araştırma verileri, romantik ilişkiye sahip olan ya da herhangi bir romantik ilişkisi olmayan yetişkin bireylere uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin

istatistiksel çözümlenmeleri SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

## BULGULAR

Elde edilen bulgular sonucunda araştırma grubunun umut düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ( $r=.350$ ,  $p<.01$ ). Ayrıca umut puanları ile kardeş sayısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ( $r=.128$ ,  $p<.05$ ). Romantik ilişki değişkenine göre umut puanlarının anlamlı bir farklılaşma gösterdiği ( $T=2,273$ ,  $p<.05$ ) ve algılanan sosyal destek puanlarının da romantik ilişki değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ( $T=9,577$ ,  $p<.01$ ). Cinsiyet değişkenine göre umut puanlarının anlamlı bir farklılaşma göstermediği ancak algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür ( $T=3,156$ ,  $p<.01$ ). Ayrıca yaşanan bölge ve anne-baba eğitim durumları değişkenlerine göre umut ve algılanan sosyal destek puanlarına ilişkin one-way anova testi karşılaştırmalarını gösteren dağılım incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulgulanmıştır.

## TARTIŞMA

Araştırmaya katılan bireylerin verdikleri cevaplardan elde edilen bulgulara göre yetişkin bireylerin umut ve algılanan sosyal destek düzeyleri ve umut puanları ile kardeş sayısı değişkenleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre umut puanlarının anlamlı bir farklılaşma göstermediği ancak algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ve algılanan sosyal destek puan ortalamalarının kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan analizler sonucunda romantik ilişki değişkenine göre hem umut puanlarının hem de algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı bir farklılaşma gösterdiği ve romantik ilişkiye sahip bireylerin umut ve algılanan sosyal destek puan ortalamalarının romantik ilişkiye sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Analizler sonucunda bireylerin yaşanan bölge ve anne-baba eğitim durumları değişkenlerine göre umut ve algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmüştür. Elde edilen bulguların

konuyla ilgili yapılan daha önceki çalışmalardaki bulgularla kısmen paralellik gösterdiği görülmüştür. Yetişkin bireylerin umut düzeylerini etkileyebilecek diğer faktörlerin ayrıntılı olarak incelendiği çalışmaların yapılması araştırmacılar tarafından önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Umut, algılanan sosyal destek, romantik ilişki

**B.42**

**Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi**

---

**Sefa Bulut, Bahar Akça Erdoğan**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzlarına göre duygu yönetim becerilerini incelemektir. Mevcut çalışma kapsamında aşağıdaki yardımcı araştırma soruları da yer almıştır.

1. Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzları ile duygu yönetimi becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

**Yöntem:** Çalışma ilişkisel tarama modelindedir ve katılımcılarını Karabük ve Bolu illerinin farklı eğitim kurumlarında görev yapmakta olan 150 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Araştırma verileri araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu ile Mizah Tarzları Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği Kısa Formu-42 formlarından elde edilmiştir. Araştırmanın veri analizinde T Testi, Pearson Korelasyon Katsayısı ve bağımsız t testi varsayımlarının test edilmesi için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro- Wilk, betimsel istatistikler kullanılmıştır.

**Bulgular:** Rehber öğretmenlerin duygu yönetim becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutunda mizah tarzlarına göre istatistiksel açıdan manidar farklılık ortaya çıkmıştır. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların duygu yönetimi becerilerinin alt boyutlarının tamamıyla pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

**Sonuç:** Araştırma psikolojik danışmanların katılımcı ve kendini geliştirici olmak üzere sağlıklı kategoride yer alan mizah tarzlarına sahip olduklarını göstermiştir. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip katılımcıların duygu yönetimi becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanlarının, katılımcı mizah tarzına sahip olanların

puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu ancak duygu yönetimi becerileri ile mizah tarzlarının diğer alt ölçekleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Mizah Tarzları, Duygu Yönetimi.

**B.43**

**Overview Of Character Strength, Virtues And Psychological Well-Being Of Indonesian Students-Preliminary Study On Universitas Padjadjaran- Psychology Faculty Students**

---

**Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, Azhar El Hami, Ahmad Gimmy Siswadi,**

**ÖZET**

Character Strengths and Virtues (Peterson & Seligman) as a part of some predictive factors of well-being is an important study in positive psychology. Various studies that have led to an exploration of strengths and virtues have been widely investigated in various parts of the world and in various genders, as well as age levels. This research is a preliminary study which in the future, will include more students from various universities in Indonesia. With the discovery of a model that can show a general character strengths and virtues profile, it is expected to be able to understand how character strength patterns exist among students, what are the important virtues, and how they relate to their views on important aspects in Psychological Well-Being ( Ryff)

Based on preliminary studies, it was found that in general, the signature strengths of 146 participants (taken based on convenience sampling) showed sequentiality as follows: Kindness, Teamwork, Honesty, Fairness, Appreciation of Beauty and Excellence, and Humour. The six lowest rank, in general are: Perspective, Creativity, Bravery, Modesty, Love of Learning, and Self-Regulation. The ranking of the sequential virtues produced is: Transcendence, Justice, Humanity, Courage, Wisdom, and Temperance. According to the participants, the most important aspect of the Psychological Well-Being is Self-acceptance, then followed by Purpose in life, Positive Relationship, Personal Growth, Autonomy, and Environmental Mastery. With the results obtained, it can be concluded that students prioritizing comfort and relationships with other people who are pleasant, but need to be directed at improving their abilities which involve independence, personal responsibility, and readiness to organize themselves effectively to face current tasks and life challenges in the future.

**B.44**

**Aşknlık Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları**

---

**Mehmet Berkay Özünü, Semih Kaynak**

**ÖZET**

**Amaç**

Bu araştırmanın amacı Peterson ve Seligman'ın (2004) karakter güçleri sınıflamasına dayalı olarak Türk kültürüne özgü bir "Aşknlık Ölçeği" geliştirmektir.

**Yöntem**

*Çalışma Grubu:* Araştırmanın amacı doğrultusunda yaşları 18-40 ( $X_{ort}=26.9$ ,  $S_s=6.39$ ) arasında değişen 1032 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışma grubunda 604 kadın (%51.5), 428 erkek (%48.5) katılımcı bulunmaktadır. Araştırma sürecinde açımlayıcı faktör analizi (AFA) için 553 ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulamaları için 479 katılımcıya ulaşılmıştır.

*İşlem Basamakları:* Aşknlık Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla, öncelikle aşknlık karakter erdemi ve bu erdemin altında yer alan şükran, umut, mizah, estetik ve mükemmeliğın takdiri ve maneviyat konularıyla ilgili alanyazın incelenmiş ve bu inceleme doğrultusunda davranış göstergeleri yazılmıştır. Bu göstergelerden yararlanılarak yazılan 49 maddelik madde havuzu uzman görüşü için alan uzmanlarına yönlendirilmiştir. Uzman görüşleri sonrasında 39 maddelik ilk uygulama formu oluşturulmuştur.

*Verilerin Analizi:* Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla AFA ve DFA, ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu teknikleri kullanılmıştır. Madde geçerliğine kanıt sağlamak için madde toplam korelasyonları hesaplanmış ve alt-üst %27'lik grup ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem için t testinden yararlanılmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ise cronbach alpha katsayısı ve pearson momentler çarpımı korelasyonu hesaplanmıştır.



## Bulgular

*Açımlayıcı Faktör Analizi:* AFA yapılırken “en çok olabilirlik” yöntemi ve promax döndürme tekniği kullanılmıştır. Analizler sonucunda faktör yükleri .51 ile .92 arasında değişen 5 faktörlü ve 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Bu faktörlerin toplam varyansın %59.98’ini açıkladığı görülmüştür.

*Doğrulayıcı Faktör Analizi:* DFA sırasında faktör yükü .40’tan düşük değer veren iki madde ve yüksek modifikasyon indeksi veren iki madde daha atılarak 20 madde 5 faktörlü modele ulaşılmıştır. Bu modelde şükran alt boyutu beş, mizah ve umut alt boyutları üç, takdir alt boyutu dört ve maneviyat alt boyutu beş maddeden oluşmuştur. Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum indekslerinin ( $\chi^2/sd=2.412$ , RMSEA=.05, CFI=.95, TLI= .94, GFI=.92, AGFI=.90, SRMR=.05) önerilen değerlere uygun olduğu görülmüştür. Ölçekten toplam puan alınıp alınamayacağını test etmek amacıyla ikinci düzey DFA yapılmış ve analiz sonucunda elde edilen uyum indekslerinin de ( $\chi^2/sd=2.380$ , RMSEA=.05, CFI=.95, TLI= .94, GFI=.93, AGFI=.90, SRMR=.05) uygun olduğu görülmüştür.

*Madde Geçerliliği:* Ölçekte yer alan maddelere ilişkin madde toplam test korelasyonlarının  $r=.37$  ile  $r=.85$  arasında değiştiği ve toplam puana göre alt-üst %27’lik grupların madde puanları arasındaki farklılıkların ilişkin analizler sonucunda her bir maddenin istenen düzeyde ayırt edici olduğu görülmüştür.

*Ölçüt Geçerliliği:* Aşkılık Ölçeği toplam ve alt boyut puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları için hesaplanan korelasyon katsayılarının  $r= -.18$  ile  $r= -.47$  ( $p<.001$ ) arasında değiştiği gözlenmiştir.

*İç Tutarlık:* Aşkılık Ölçeği için hesaplanan cronbach alpha katsayısının  $r= .87$ , alt boyutlara ilişkin katsayıların ise  $r= .70$  ile  $r= .94$  arasında değiştiği bulunmuştur.

*Test Tekrar Test Güvenirliği:* 3 hafta ara ile yapılan iki uygulama puanları arasındaki korelasyon  $r=.84$  olarak hesaplanmıştır.

## **Tartışma**

Araştırma sonucunda elde edilen ölçeğin Peterson ve Seligman (2004) tarafından belirlenen karakter erdemleri ve karakter güçleri sınıflamasına iyi uyum sağladığı dolayısıyla aşkınlık karakter erdemine ilişkinin araştırmacılar tarafından ortaya konan yapının Türk kültüründe de benzerlik gösterdiği söylenebilir.

## **Anahtar Kelimeler**

Karakter Güçleri, Aşkınlık, Ölçek Geliştirme, Şükran, Umut, Mizah, Takdir, Maneviyat

**B.45**

**Kız Ergenlerde Özşefkat ve Bilinçli Farkındalığın Beden İmajı Endişesini  
Yordama Gücü**

**Seyedeh Elham Mousavi Ghiye Gheshlaghi, Maryam Zebardast**

**ÖZET**

**Amaç:**Bu çalışmanın amacı kız ergenler de özşefkat ve bilinçli farkındalığın, beden imajı endişesini yordayıp yordamadığını belirlemek için tasarlanmıştır. Kimlik gelişimi,ergenlik döneminde merkezi bir görevi olarak görülmüştür. Ergenlerin akademik yetkinlik, popülerlik ve sosyal kabul, çekicilik ve fiziksel görünüm dahil olmak üzere benlik algısına katkıda bulunan, farklı yapılar tanımlamıştır. Beden imajı ergenlerin fiziksel görünümüyle ilgili algılarının, genel benlik algılarına en önemli katkısı olduğunu ileri sürüyor.

Öz-şefkatin insanlara, özellikle de başarısızlıklarınveya eksiklikler yaşadıkları zaman, yarar sağlamaktadır. Özşefkatin aynı zamandamkadınların beden imajı endişeleriyle bağlantılı olabileceğini beklemek makulmgözükmetedir. Yani,öz şefkatli bir bakış açısına sahip olmak, bir kişinin bedeninin olumlu değerlendirmesine katkıda bulunabilir.Özellikle, olumlu bir beden imajına sahip olan kadınların, bedenlerini kusurlarına rağmen kabul ederek, bedenlerine karşı olumlu tutumlarını koruyarak ve gerçekçi olmayan medya ideallerini reddederek kendilerine karşı şefkat gösterdikleri tanımlanmıştır.ayrıca bilinçli farkındalık beden imajını, yargılamadan ve duygusal tepkiler vermeden, zarar veren davranışları azaltmaktadır ve beden algısının çok boyutlu,dinamik ve karmaşık bir yapı olarak algılanması bilincini artırmaktadır.

**Yöntem:** Bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini iran ardebil şehrinde 2017-2018 akademik yılında çeşitli ortaokullar da okumakta olan kız öğrenciler oluşturmaktadır. 14-16 yaş aralığında olan öğrenciler basit rastgele yöntemi ile seçilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve verilerin gizli tutulacağını anlattıktan sonra gönüllü öğrencilerden 200 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma da veri toplama aracı olarak neff özşefkat envanteri kısa form( SCS-SF), littleton beden imajı endişesi envanteri (BICI) ve beş faktörlü bilinçli

farkındalık envanteri(FFMQ) kullanılmıştır. Veriler pearson korelasyon ve regresyon(enter) analizi kullanarak analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Veri analizi sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve beden imajı endişesi arasında ( $r = -.31$ ) ve özşefkat ve beden imajı endişesi arasında ( $r = -.30$ ) anlamlı ilişki bulunmaktadır. Özşefkat ve bilinçli farkındalık ,beden imajı endişesi yordama gücüne sahiptir( $F=6.54$ ;  $P<.01$ ). Bilinçli farkındalık ve özşefkat , beden imajı endişesinin yüzde 12 sini açıkladığını söylenebilir( $R=.14$ ,  $R^2=.12$ ,  $P<.01$ ). Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değeri incelendiğinde özşefkatin bir birimlik artışında beden imajı endişesi puanında .24 azalma ( $\beta = -.24$ ) ve bilinçli farkındalık bir birimlik artışında beden imajı endişesi puanında .22 azalma ( $\beta = -.22$ ) saptanmıştır.

**Tartışma:** elde edilen sonuçlar özşefkat ve bilinçli farkındalık ile beden imajı endişesinin arasında ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.özşefkat ve bilinçli farkındalık beden imajı endişesini yordama gücüne sahiptir.

**Anahtar kelimeler:** beden imajı endişesi. Özşefkat. Bilinçli farkındalık. Ergenlik

**B.46**

**Ergenlerde Beden İmgesi İle Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeyleri  
Arasındaki İlişki**

---

**Perihan Kılıç, Nermin Çiftçi Arıdağ**

**ÖZET**

Günümüzde sağlıklı beden imgesi, tıbbi faktörlerden çok kültürel ve toplumsal normlara dayanmaktadır. Toplumun dayattığı ideal güzellik anlayışı ve vücut algısı hiç şüphesiz beğenilme kaygısı yüksek olan ergenleri daha fazla etkilemektedir. Ergenlik döneminde oluşan kendi bedenine ilişkin memnuniyeti ya da memnuniyetsizliği belki de yaşam boyu devam etmektedir. Bununla birlikte düşük beden imgesi farklı sorunları da beraberinde getirmektedir. Beden imgesi düşük olan ergenler mutsuz olmakta ve yaşamda karşılaşılabilecek güçlüklerle karşı psikolojik dayanıklılık düzeyi düşmektedir. Yapılan bu çalışmada ergenlerin beden imgesinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma evreni, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili, Avcılar ilçesi, Avcılar Sabancı 50. Yıl Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ve basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 400 ergenden meydana gelmiştir.

Araştırmada gerekli verileri elde etmek amacıyla; Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Araştırmada tüm veriler normal dağılıma sahip olduğundan parametrik İstatistik olan ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Basit ve Çoklu Regresyon Analizi ve Bağımsız Örneklem t Testi yöntemiyle analiz edilmiştir.

Bulgulara bakıldığında, ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, ergenlerde psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre, gelir düzeyinin ergenlerin beden

imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı olarak farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Gelir düzeyi daha yüksek ergenlerin beden imgesi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri; gelir düzeyi daha düşük ergenlerin beden imgesi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Cinsiyetin, ergenlerin beden imgesi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Cinsiyete göre erkek ergenlerin beden imgesi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri; kız ergenlerin beden imgesi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Yaşın, ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Yaşça daha küçük olan ergenlerin mutluluk düzeyleri; yaşça daha büyük olan ergenlerin mutluluk düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Sınıf seviyesinin, ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Sınıf düzeyi daha düşük olan ergenlerin mutluluk düzeyleri, sınıf düzeyi daha yüksek olan ergenlerin mutluluk düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Bunun yanı sıra, öğrenim görülen alan, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeşler içerisindeki sıra ve kardeş sayısının ise beden imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

Tartışma bölümünde yapılan araştırmaya benzer araştırmalar incelenmiştir. Birçok benzer ve farklı bulguya rastlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Psikolojik sağlamlık, Ergenler, Beden İmgesi.

**B.47**

**Pozitif Eğitim Uygulamaları: Kapsayıcı Eğitim Örneği**

---

**Eyüp Demir**

**ÖZET**

**Amaç:**

Bu çalışmada pozitif psikoloji temelli eğitim uygulamalarından oluşturulmuş kapsayıcı eğitim modülü öğretmen eğitiminin, öğretmenlerin gelişimi üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Bu amaçla nicel araştırma yöntemlerinden yarı- deneysel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak milli eğitim bakanlığında görev yapmakta olan ve resen seçilen 60 öğretmen katılımcıdan oluşan gruba bir eğitim programı uygulanmıştır. Katılımcıların 30'u kadın 30'u erkek öğretmenlerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 25-51 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 34.42'dir. Araştırmada veri toplama amaçlı Temel Empati Ölçeği ve Mesleki Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

**Bulgular:**

Veriler analiz edilmeden önce normal dağılım gösterip göstermediği sınıanmıştır. Yapılan işlem sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu yüzden araştırma verilerinin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında ilk olarak duygusal ve bilişsel empati, mesleki doyum ölçeklerinden alınan puan ortalamalarının deneysel müdahale öncesi ve sonrası birbirleri ile ilişkisi incelenmiştir. Değişkenlerin ön-son test puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki değişimi incelemek için bağımlı gruplar t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre: Katılımcıların bilişsel empati ön-test ve son-test ( $t=10.680, p<.05$ ), duygusal empati ön-test ve son-test ( $t=10.657, p<.05$ ) ve mesleki doyum ön-test ve son-test ( $t=11.186, p<.05$ ) puanlarında son test ölçümü lehine artış gözlenmiştir. Ölçümlerin cinsiyet, mezuniyet alanı ve

mesleki kıdem değişkenlerine göre farklılaşması incelenmiş olup bu değişkenlere göre anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tartışma:**

Uygulanan eğitim programı katılımcılara yeni bakış açıları sunmuş ve pozitif psikoloji uygulamalarının eğitim programlarının içinde yer almasını kolaylaştırmıştır. Öğretmenlerin empati becerilerinin ve mesleki doyumlarının artmasını sağlamıştır. Eğitimde yeni yaklaşımlar sunulması cinsiyet, mezuniyet alanı veya mesleki kıdem yönünden etkilenmeden tüm öğretmenleri etkilemiştir. Eğitimde pozitif uygulamaların geliştirilmesi bu çalışmada olduğu gibi öğretmenlere ve öğrencilere pek çok alanda katkı sağlayacağı düşünülmektedir

**Anahtar Sözcükler:** Kapsayıcı eğitim, Pozitif psikoloji temelli eğitim, Öğretmen eğitimi, Yarı-deneysel



**B.48**

**Duygu Düzenleme ve İçgörünün Bağlanma Biçimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

---

**Yıldız Bilge, Melike Ediş**

**ÖZET**

**Amaç:** Bağlanma biçimleri bireylerin ebeveynler başta olmak üzere bağlanma figürleriyle arasındaki ilişki (Ainsworth ve Bell, 1970) olarak tanımlanırken duygu düzenleme ise, bireylerin duygularını nasıl algıladıklarına ve nasıl dışa vuracaklarına ilişkin becerileri (Gross ve Thompson, 2007) olarak tanımlanabilir. Bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme becerileri erken çocukluk döneminde kazanılan ancak yaşam boyu etkililiğini sürdüren özelliklerdir. İçgörü ise bireylerin kendi düşünce, duygu ve davranışlarının nedenlerini anlama becerisi olarak ifade edilebilir (Grant, Franklin ve Langford, 2002). Bu üç kavramın psikopatolojilerin anlaşılmasına katkı sunmada etkili değişkenler olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu üç değişkenin birbirleriyle ilişkilerinin özellikle de güvensiz bağlanma biçimlerinin duygu düzenleme ve içgörüyle ilişkisinin incelenmesi psikopatolojinin anlaşılmasına da katkı sunacaktır.

Bu çalışma ile bağlanma biçimleri, duygu düzenleme ve içgörü arasındaki ilişkilerin ve duygu düzenleme ile içgörü değişkenlerinin bağlanma biçimlerini yordama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Örneklem grubumuz 17-32 yaş aralığında ( $Ort. = 20.10$ ,  $S = 1.60$ ) 197 kadın (%83.8) ve 38 erkek (%16.2) olmak üzere 235 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) (Sümer ve Güngör, 1999), Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) (Ulaşan-Özgüle, 2011) ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (KYİÖ) (Yavaşoğlu, 2010) kullanılmıştır.

**Bulgular:** Güvenli bağlanma diğer değişkenlerle anlamlı düzeyde bir korelasyon göstermezken kayıtsız bağlanma yeniden yapılandırma ile .15, bastırma ile .35 ve kendine yansıtma ile .19 pozitif yönde ve anlamlı bir korelasyon, korkulu bağlanma bastırma ile .25 ve kendine yansıtma ile .22 pozitif yönde ve anlamlı bir korelasyon ve saplantılı

bağlanma ise sadece içgörü alt ölçeği ile  $-0.14$  negatif yönde ve anlamlı bir korelasyon göstermiştir.

Regresyon analizinde ise, İÖA alt ölçekleri bağımlı değişken DDÖ ve KYİÖ alt ölçekleri ise bağımsız değişken olarak alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanma her iki değişken tarafından anlamlı düzeyde yordanmamışken, İÖA'nin kayıtsız bağlanma alt ölçeği DDÖ'nün bastırma alt ölçeği tarafından %12.4 ve KYİÖ'nün kendine yansıtma alt ölçeği tarafından %1.8 ve toplamda ise %14.2 oranında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordanmıştır. İÖA'nin korkulu bağlanma alt ölçeği DDÖ'nün bastırma alt ölçeği tarafından %6.4 ve KYİÖ'nün kendine yansıtma alt ölçeği tarafından %3.3 ve toplamda ise %9.7 oranında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordanmıştır. İÖA'nin saplantılı bağlanma alt ölçeği ise sadece KYİÖ'nün içgörü alt ölçeği tarafından %2.6 oranında negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordanmıştır.

**Tartışma:** Yapılan analizler sonucunda özellikle psikopatolojide önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilen güvensiz bağlanma biçimleri ile bastırma ve kendine yansıtma değişkenlerinin güçlü ilişkiler göstermesi ve yordama gücü dikkate alındığında her üç değişkenin bir arada psikopatolojiyle ilişkisinin incelenmesinin gerekli olduğu ve psikopatolojinin tespitinde bir arada etkili unsurlar olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılacak çalışmaların bu üç değişkenin yapısal özelliklerinin ve birbirleriyle bağlantılı yapılar olup olmadığının anlaşılmasına ve psikopatoloji oluşumundaki etkilerinin açıklanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma biçimleri, duygu düzenleme, içgörü, üniversiteli gençler, yordama

**B.49**

**Olumlu Benlik Algısı Her Zaman "Olumlu" Mudur? Yaşam Doyumu ve  
Kişilik Bozuklukları Açısından Bir İnceleme**

**Ayşenur Malatyalı, Yusuf Bilge**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı literatürde sıklıkla ileri sürülen ve destekleyici araştırmaların da bulunduğu olumlu benlik algısının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği ve psikopatolojilerle negatif ilişki içinde olduğu tezini kişilik bozuklukları açısından incelemektir.

**Yöntem:** Araştırma 19-44 (26,65±5.91) yaş aralığında 49'u kadın, 55'i erkek toplam 104 kişilik toplum örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara kişilik bozukluğu (KB) puanlarının tespiti için Coolidge Eksen II Envanteri Plus Türkçe Kısa Formu (Bilge, 2018), benlik algısı puanları için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (Şahin, Durak ve Şahin, 1993) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker,1991) uygulanmıştır. Olumlu benlik algısı ve yaşam doyumunu puanlarının KB kümeleri seviye gruplarına göre anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediğini analiz edebilmek için örneklemin KB puan ortalamalarının 1 standart sapma üzerinde yer alanlar yüksek grup diğerleri ise normal grup olarak değerlendirilmiştir. KB seviye gruplarının olumlu benlik algısı ve yaşam doyumunu puanları arasındaki farklara yönelik Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. A, B ve C Kümesi KB ortalama puanları ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ortalama puanları arasındaki ilişkiler için korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

**Bulgular:** Analiz sonucunda olumlu benlik algısı ile yaşam doyumunu 0,25 ( $p<,05$ ), A kümesi puanları 0,21 ( $p<,05$ ), B kümesi puanları 0,27 ( $p<,01$ ) ve C kümesi puanları 0,28 ( $p<,01$ ) korelasyon katsayısı göstermiştir. Yaşam doyumunu ile kişilik bozuklukları kümeleri arasında ise anlamlı derecede korelasyon katsayıları bulunmamıştır. Kişilik bozuklukları seviye gruplarının olumlu benlik algısı ortalama puanlarının karşılaştırılması sonucunda her üç kişilik bozukluğu kümesinde de olumlu benlik algısı puanları kişilik bozukluğu puanı yüksek olan gruplar lehine anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (A kümesi  $Z=-2,50$   $p<,05$ , B kümesi  $Z=-2,52$   $p<,05$  ve C kümesi

$Z=-2,38$   $p<,05$ ). Yaşam doyumu ortalama puanları arasında ise kişilik bozuklukları yüksek ve normal seviye grupları arasında anlamlı derecede farklılık göstermemiştir.

**Tartışma:** Yapılan analiz sonucunda olumlu benlik algısı ile yaşam doyumu ve KB puanları arasında pozitif korelasyon bulunurken yaşam doyumu ile KB puanları arasında ilişkisizlik söz konusudur. Olumlu benlik algısı, yüksek KB puanlı grup lehine normallere göre anlamlı derecede yüksek bulunurken bu grubun yaşam doyumu puanlarıysa normal gruptan farklı bulunmamıştır. Literatürde olumsuz benlik algısının depresyon, anksiyete, psikosomatik bozukluklar ve cinsel işlev bozuklukları ile ilişkili olabileceği ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği ortaya konmuş olmasına rağmen çalışmamızda kişilik bozuklukları için bu durumun geçerli olmadığı görülmüştür. Elde ettiğimiz bu sonuçlar, olumlu benlik algısının yüksek olmasının psikolojik açıdan sağlıklı olmayla ilişkili olduğu ve yaşam doyumunda artışa yol açacağı tezlerinin kişilik bozuklukları açısından geçerli olmayabileceğini hatta yüksek olumlu benlik algısının kişilik bozukluğunun bir ipucu olarak da değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Bulgularımız kişilik bozukluklarındaki yüksek olumlu benlik algısının Horney'in nevroz teorisinde yer alan "idealleştirilmiş benlik algısı" kavramıyla bağlantılı olabileceğini ve bu iki kavramın ayırımına dikkat edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu iki kavram arasındaki fark, diğer psikolojik bozukluklardan farklı olarak kişilik bozukluklarındaki belirtilerin benlikle uyumlu (egosintonik) ve kişilerin çevreyi kendilerine uydurmaya çalışan (alloplastik) doğası nedeniyle ortaya çıkan çarpıtılmış benlik ve dış dünya algısı ile açıklanabilir. Araştırmamızda katılımcı sayısının arttırılması ve benlik algısı ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide aracılık etmeleri muhtemel duygu düzenleme, öz-anlayış ve içgörü gibi değişkenlerin de dâhil edilerek araştırma kapsamının genişletilmesinin daha açıklayıcı sonuçların elde edilmesini sağlayacağı öngörülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Algısı, İdealleştirilmiş Benlik Algısı, Kişilik Bozuklukları, Yaşam Doyumu

**B.50**

**Çalışanların İş Tatminlerinde Ödül ve Çabanın Etkisi: Bursa'da Bir Kamu Kurumu Örneği**

**Ülviye Tüfekçi Yaman, Aşkın Keser**

**ÖZET**

**Amaç:**

Kuşkusuz çalışan bireyin ve örgütün birbirlerinden karşılıklı beklentileri söz konusudur. Çalışan birey örgütün bir üyesi olarak üretime veya hizmete katkı sağlaması beraberinde bu katkılarının karşılığını alma beklentisine girmektedir. Örgüt de, bireyden beklediği performans doğrultusunda onu motive ve tatmin etmek için çaba göstermektedir. Bu bağlamda başarılı performans gösteren çalışanların sarf ettiklerini düşündükleri çabanın karşılığını alması ve tatmin sağlamaları noktasında ödül kavramı önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Ödüller, çalışma yaşamında istenilen davranışların kalıcı hale getirilmesi, istenmeyen davranışların ise mümkün olduğunca törpülenmesi amacıyla kullanılabilir. Sosyal fayda amacıyla faaliyet gösteren kamu kurumlarında çalışan bireylerin de iş performansları ve iş tatminlerinin sağlanmasında beklentilerinin karşılanması önem arz etmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada kamu kurumunda çalışan bireylerin iş tatminlerinin sağlanmasında ödül ve çabanın etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:**

Bursa'da faaliyet gösteren bir kamu kurumundan anket yöntemiyle veriler toplanmıştır. Araştırmada Brayfield ve Rothe'nin İş Tatmini Ölçeği (5 madde) ile Siegrist'in Ödül-Çaba Dengesizliği Ölçeği (16 Madde) kullanılmıştır. Kamu kurumunda toplam 180 anket dağıtılmış, 112 anket geri dönmüştür. Anketlerin geri dönüş oranı %62 gerçekleşmiştir. Geri dönen 112 anket formundan 110 tanesi SPSS programı kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi, regresyon analizi ve farklılık analizleri yapılmıştır.

**Bulgular:**Yapılan analizler sonrasında elde edilen bulgulara göre, iş tatmini ve çaba değişkeni arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken ( $r=-,396(**)$ ); iş tatmini

ve ödül değişkeni arasında aynı yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,650(**)$ ).Yapılan çok değişkenli regresyon analizine göre ise, bağımsız değişkenler olan çaba ve ödül, bağımlı değişken olarak ele alınan iş tatminindeki değişimin %42,4'ünü açıklamaktadır. Açıklayıcılık açısından en güçlü değişkenin de çaba değişkeni ( $\beta=,626$ ) olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan farklılık analizlerine göre iş tatmini, ödül ve çaba değişkenlerinde cinsiyet ve medeni duruma göre farklılık görülmezken; yaş, öğrenim durumu ve çalışma yılına göre farklılıklar bulunduğu görülmüştür.

#### **Tartışma:**

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, ödül ve çabanın çalışan tatminini açıklamada anlamlı olduğu sonucuna ulaşıldığı söylenebilir. Ödül değişkeni ile iş tatmini arasında pozitif bir ilişki bulunması da, ödül algısının artmasıyla iş tatmininin de artması şeklinde yorumlanabilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** İş Tatmini, Ödül, Çaba, Kamu Çalışanları

## B.51

### İyimserlik ve Kötümserliğin İyilik Hali Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Çağla Karademir, Hüseyin Çalışkan

#### ÖZET

*Araştırmanın Amacı:* Bu araştırmada, ergenlerin iyimserlik ve kötümserlikleri ile iyilik halleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve iyimserlik ve kötümserliklerinin iyilik hallerini ve alt boyutlarını (olumlu kendilik algısı, sosyal yaşam, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılması, başa çıkma ve problem çözme ve fiziksel ve duygusal sağlık) ne düzeyde yordadığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

*Yöntem:* Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkiisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmaya, Kocaeli ili Körfez ilçesinde bulunan üç farklı ortaokulda, yaşları 11 ile 16 arasında değişen ( $n=13.07$ ), altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarda öğrenim gören (%27.8'i altıncı sınıf, %41.4'ü yedinci sınıf ve %30.8'i sekizinci sınıf) ve %48.1'i kız, %51.9'u erkek olan toplam 493 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların iyilik halini belirlemek amacıyla Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği-Ergen Formu, iyimserlik ve kötümserliklerini ölçmek amacıyla ise Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma grubundan toplanan verilerle öncelikli olarak iyilik halinin iyimserlik ve kötümserlik ile olan ilişkisi Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiştir. İyimserlik ve kötümserliğin iyilik halini ve alt boyutlarının yordama durumunu belirleyebilmek amacıyla ise basit doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

*Bulgular:* Korelasyon sonuçlarına göre, iyimserlik ile iyilik hali ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü, orta düzey ve anlamlı olduğu ( $p<.01$ ) görülmüştür. Ayrıca kötümserlik ile iyilik hali ve alt boyutlarının arasındaki ilişkilerinde negatif yönlü, orta düzey ve anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p<.01$ ).

Ergenlerin iyimserliklerinin iyilik halleri ve alt boyutlarını yordamadaki rolünü belirlemek amacı ile yapılan analizlerde, iyimserlik, iyilik halindeki toplam varyansın %40'ını, olumlu kendilik algısındaki toplam varyansın %22'sini, sosyal yaşamdaki toplam varyansın %35'ini, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılmasındaki toplam varyansın %30'unu, başa çıkma ve problem çözmedeki toplam varyansın %26'sını ve fiziksel ve duygusal sağlıktaki toplam varyansın %24'ünü açıkladığı bulunmuştur. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerlerine göre de iyimserlik iyilik halinin ve alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısıdır.

Ergenlerin kötümserliklerinin iyilik halleri ve alt boyutlarını yordamadaki rolünü belirlemek amacı ile yapılan analizlerde, kötümserlik, iyilik halindeki toplam varyansın %20'sini, olumlu kendilik algısındaki toplam varyansın %13'ünü, sosyal yaşamdaki toplam varyansın %17'sini, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılmasındaki toplam varyansın %15'ini, başa çıkma ve problem çözmedeki toplam varyansın %13'ünü ve fiziksel ve duygusal sağlıktaki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelediğinde kötümserlik değişkeninde meydana gelebilecek 1 birimlik artış ergenlerin iyilik hali ve alt boyutlarında düşüşe sebebiyet verdiği ve bu ortaya çıkan değişimin anlamlı olduğu bulunmuştur. Tüm bu bulgulara göre kötümserlik, iyilik halinin ve alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısıdır.

*Sonuçlar:* Elde edilen bulgular ışığında iyilik hali ve alt boyutlarının iyimserlik ile pozitif yönlü ve orta düzey, kötümserlik ile ise negatif yönlü orta düzeye yakın anlamlı ilişkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İyimserlik ve kötümserliğin iyilik hali ve alt boyutlarının üzerindeki yordayıcı rolüne ilişkin olarak ise iyimserliğin ayrı ayrı iyilik hali ve alt boyutlarını (olumlu kendilik algısını, sosyal yaşamı, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılmasını, başa çıkma ve problem çözmeyi ve fiziksel ve duygusal sağlığı) anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kötümserliğin ayrı ayrı iyilik hali ve alt boyutlarını anlamlı bir şekilde negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İyimserlik, kötümserlik, iyilik hali, ortaokul, öğrenci



B.52

**Ortaokul Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler  
Açısından İncelenmesi**

**Kemal Öztemel, Zeliha Traş, Merve Kadriye Ünal**

**ÖZET**

**Amaç:** Ortaokul öğrencilerinin affetme düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

**Yöntem:** Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde Şanlıurfa ili Akçakale ilçesinde öğrenim gören 620 ortaokul öğrencisine uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu ise 525 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar 256 (%48,8) kız, 269 (%51,2) erkektir. Araştırma betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ergenlerde Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

**Bulgular:** t testi sonucunda; Ergenlerde affetme ölçeğinin affetmenin birleşenleri, intikam alma, öfkeyi sürdürme, empati kurma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık vardır. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre affetmenin birleşenleri ve empati kurma alt boyutlarından daha fazla puan almıştır. Erkek öğrenciler ise intikam alma ve öfkeyi sürdürme alt boyutlarından kızlara göre daha fazla puan almıştır. Tek yönlü varyans analizi Tukey testi sonucunda ise, öfkeyi sürdürme alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Anne eğitim durumu ortaokul ve üzeri olanlar okur yazar olmayanlara göre daha fazla puan almıştır. Anne baba tutumlarına göre affetmenin birleşenleri alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık vardır. Sınıf düzeylerine göre empati kurma becerileri arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.

**Tartışma:** Elde edilen bulgular literatür desteği ile tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ortaokul öğrencileri, affetme düzeyleri, ergenlerde affetme ölçeği

**B.53**

**Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık  
ve Affedicilik**

---

**Serkan Altuntaş, Özcan Sezer**

**ÖZET**

Martin Seligman öncülüğünde gelişen pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojinin insanı araştırmasının ve ona olumlu bir bakış açısıyla odaklanmasının sonucu olarak görülebilir. Pozitif psikoloji insanların yaşamda anlam ve mutluluğu bulmalarına yardımcı olmaktadır (Haidt, 2014, s.11). Bu yaklaşım insanların olumlu özelliklerini, erdemlerini, olumlu duygular yaşamalarına aracı olan faktörleri ve gelişimlerine katkı sağlayan koşulları inceleyen bilim dalı olarak tanımlanabilir (Gable ve Haidt, 2005; Sheldon ve King, 2001; Snyder ve Lopez, 2007). Yapılan çalışmada pozitif psikolojinin temel çalışma alanlarından biri olan iyi oluş ele alınmıştır.

Araştırmanın amacı yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affediciliğin ergenlerin iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamaktır. Yapılan araştırma nicel yaklaşım doğrultusunda tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini 2016-2017 eğitim ve öğretim yılı Malatya merkez ilçe sınırları içindeki resmi lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemek için tabakalı örnekleme yönteminin orantılı seçimi kullanılmıştır. Araştırma örnekleminde dokuz Anadolu, dokuz Mesleki ve Teknik Anadolu ile bir Fen Lisesi türünde okul yer almıştır ve bu okullarda bulunan 1800 öğrencinin katıldığı araştırma örneklemi oluşturulmuştur. Ayrıca çalışmada kullanılacak ölçme araçlarının doğrulayıcı faktör analizini gerçekleştirmek için 428 öğrenciye Affedicilik Ölçeği, 165 öğrenciye ise Minnettarlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada İyi Oluş Ölçeği (EPOCH), Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu, Minnettarlık Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Minnettarlık ve Affedicilik ölçeklerinin ergen bireylere uygunluğunu belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilere bağlı olarak betimsel analiz için ortalama ve Pearson korelasyon katsayısı; yordayıcı tekniklerden çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır

### 3.AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ İSTANBUL, 2019

Araştırma sonucunda iyi oluş ve alt boyutları (bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk) ile yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu bağımsız değişkenlerin ergenlerde iyi oluşun yaklaşık %32'sini yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar alanyazın doğrultusunda tartışılmış, psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere, ebeveynlere ve araştırmacılara yönelik öneriler oluşturulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** İyi oluş, yaşamda anlam, affetme, minnettarlık, ergenlik

**B.54**

**Pozitif Psikolojik Danışmanlık ve Mesnevi**

---

**Abdurrahman Kendirci**

**ÖZET**

Pozitif psikoloji, kişisel gelişimi destekleyerek insanın anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesini amaçlar. İnsanın doğasını ve kişiliğinin güçlü yönlerini daha derinden anlamaya çalışır. İnsanın gelişme yeteneği dikkate alındığında bu yaklaşımın insan için en iyiyi bulmaya çalışarak insanların, ailelerin ve toplumların yaşam kalitesini iyileştirmek konusunda umut verici olduğu görülmektedir (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), Pozitif psikolojiyi yaşam kalitesini artırmaya yönelik tutum ve davranışlar, karşılaşılan sorunlarını önlemeyi amaçlayan pozitif öznel deneyimler, pozitif bireysel özelliklerin ve pozitif kurumların bilimi olarak değerlendirmişlerdir. Aynı zamanda Pozitif Psikolojinin odak noktası ise umut, bilgelik, yaratıcılık, farkındalık, cesaret, spirüüellik ve sorumluluk alma gibi hayatın pozitif özellikleridir. İkinci dalga pozitif psikolojinin ise özellikle pozitif değerler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Pozitif psikolojiye dayalı psikolojik danışma yaklaşımında danışanların problemleriyle ilişkili olan öyküleri kullanmak en önemli ilke ve tekniklerden birisidir (Eryılmaz ve Mutlu Süral, 2014). Pozitif psikolojide danışana bazı hikayeler verilir ve hikayelerin yardımıyla kişinin zihinsel dönüşümü sağlanır. Yani hikayelerin pedagojik anlamları üzerinde çalışılır. Bireyin hayal kurma, özdeşim kurma, model alma yetilerini olumlu bir şekilde harekete geçiren hikayeler, araç olarak kullanılıp tarihsel süreç içerisinde insan davranışlarını biçimlendirmişlerdir. İnsanı dönüştürme özelliğine sahip olan hikayeler, hem doğu hem batı kültürü tarafından da kullanılmaktadır (Hayran, 2013). Mesnevi'nin bazı ciltlerinde “ruhlara şifadır, sevgilileri sevdiğine, hastaları çaresine kavuşturur.” (Tarhan, 2012; s. 45) diye ifade edilmektedir. Örneğin: Mesnevi'de geçen:

“Yüz de ısrar etme doksan da olur

İnsan dediğinde, noksan da olur

Sakın büyüklenme, elde neler var

Bir ben varım deme, yoksan da olur

Hatasız dost arayan dosttan da olur” (Mesnevi, V/b. 2114).

Dizeleri, insanı hatalarıyla kabul etmeyi ve yanlışlarında da affedebilmeyi bizlere anlatarak pozitif karakter güçlerinden biri olan affedicilik/bağışlama değerini düşündürmektedir. Mesnevi'nin bir başka yerinde de: “Duvarların yardımı olmasa evler, ambarlar nereden meydana gelirdi? Her duvar birbirinden ayrı olsa tavan, havada nasıl olur da direksiz, dayanaksız durur (Mesnevi, VI/b, 519)?”

Dizeleri de, bir çıkardan bağımsız olarak başka insanlarla ilgilenme ve onlara yardım davranışında bulunma anlamına gelen özgeciliğin en etkileyici bir biçimde anlatımıdır.

Mevlana Mesnevi'sine yukarıda ifade edilenlerin ışığında bakıldığı zaman sadece bir sanat eseri olmadığı, aynı zamanda pozitif psikolojinin temel varsayımlarını içeren insan için düzenleyici, iyileştirici ve geliştirici etkisinin olacağı düşünülmektedir. Bu yönüyle Mesnevi içsel onarımı sağlamak için de kullanılarak, pozitif değerleri öne çıkaran ikinci akım pozitif psikolojinin varsayımlarına da katkı sunabilmekte ve insanın pozitif yönünü ortaya çıkararak Pozitif psikolojiye anlam katmaktadır. Bununla birlikte Mesnevi'deki hikayelerin ve dizelerin psikolojik değerlendirmeleri yapıldığında pozitif psikolojik danışmanlığa katkısının olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikoloji, Mesnevi, pozitif psikolojik danışmanlık

**B.55**

**Kutadgu Bilig'in Psikolojik İyi Oluş Kuramları Çerçevesinde Nitel Bir  
Analizi**

---

**Çiğdem Gülmez**

**ÖZET**

11. yüzyılda Yusuf Has Hacib'in "okuyana kutlu olması yol göstermesi için" adını Kutadgu Bilig koyduğu eser Türk kültür, düşünce ve siyaset tarihinin başyapıtlarındandır. Eser hukuku/adaleti temsil eden hükümdar Kün-Toğdı, saadeti/devleti temsil eden vezir Ay-Toldı, akli temsil eden vezir Ögdülmiş, adaleti/kanaati temsil eden Odgurmış arasında geçen diyaloglardan oluşmaktadır. Eser çoğunlukla dil, siyaset, kültür alanında çalışmalara konu edilirken sosyal bilimlerin sosyoloji, psikoloji, eğitim gibi alanların daha çok ilgisini beklemektedir. Bu sebeple çalışmamızda yaklaşık bin yıl öncesinden mutluluk bilgisini insanlara sunan Kutadgu Bilig'i yirmi birinci yüzyılın yükselen bilimi pozitif psikoloji açısından incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelenmesi yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini Kutadgu Bilig'in 6645 beyti oluşturmaktadır. Verilerin çözümlenmesinde daha önce belirlenmiş temalara göre özetlenme ve yorumlanma imkanı veren betimsel analiz kullanılmıştır. Temaların belirlenmesinde Carol Ryff ve Martin Seligman'ın psikolojik iyi oluş kuramları kullanılmış veri analizi için uygun bir kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Kutadgu Bilig'in beyitleri dikkatlice incelenerek verilerin hangi temalar altında kodlanacağı ve sunulacağı belirlenmiş, düzenlenmiş veriler tanımlanmıştır. Ardından tanımlanan bulgular açıklanmış, ilişkilendirilmiştir. Uygun olan ve gerekli görülen yerlerde veriler sayısal olarak sunulmuştur. Araştırma sonucunda Ryff'in psikolojik iyi oluş kategorilerinden diğerleriyle olumlu ilişkiler içinde olma, kendini geliştirme, yaşamda bir amacın olması, çevresel hakimiyet ve Seligman'ın psikolojik iyi oluş kategorilerinden olumlu duygular, ilişkiler, hayatın anlamı ve başarı kategorilerinde en çok yükleme yapılmıştır. Buradan hareketle Kutadgu Bilig'in yalnızca devletin yönetim kademesine hitaben yazılmış bir siyasetname olarak değerlendirilmesi gerektiği, mutluluğun nasıl

ede edileceği, mutluluğu etkileyen faktörlerin neler olduğu konusunda yaklaşımının çağlar üstü olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Kutadgu Bilig, mutluluk, psikolojik iyi oluş, betimsel analiz.

**B.56**

**Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**İsa Yücel İşgör, Bahar Tavukçu, Yücel Altay**

**ÖZET**

**Amaç**

Psikolojik sağlık kavramı, her alanda olduğu gibi gün geçtikçe eğitim çevrelerinde de önemini arttırmaktadır. Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının cinsiyet, okul ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır.

**Yöntem**

Araştırmaya Balıkesir iline bağlı Dursunbey ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında okuyan 317(%54) kadın ve 273(%46) erkek toplam 590 öğrenci katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (Arslan, 2015), Westside Sınav Kaygısı Ölçeği (Totan ve Yavuz, 2009) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Bulgular**

Çalışmada korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler bağımsız örneklem t testi ve ANOVA teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler de Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ile çözümlenmiştir. Ulaşılan bulgulara göre psikolojik sağlık ve sınav kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun haricinde psikolojik sağlık ve cinsiyet arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Sınav kaygısı ve cinsiyet arasında ise anlamlı fark bulunmamıştır. Sınıf düzeyi olarak bakıldığında psikolojik sağlık ve sınav kaygısı arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Psikolojik sağlık ve sınav kaygısının okul türüne göre anlamlı farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.



## **Tartışma**

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin sınav kaygısını azaltma ve psikolojik sağlamlığını artırma konusunda hem öğretmenlerin hem de ailelerin yeterli desteği sağlamaları gerektiği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik sağlamlık, sınav kaygısı, lise öğrencileri, cinsiyet, sınıf seviyesi, okul türü.

**B.57**

**"İyilik Yap Mutlu Ol" Evrensel Bir Motto Mu? Gönüllü Katılım ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Kültürler Arasında İncelenmesi**

---

**Gökhan Arslantürk**

**ÖZET**

Diğer insanların ve genel olarak toplumun yararına davranmanın olumlu sonuçları sadece yardım alan insanlar ya da toplum için değil, toplum yanlısı davranan bireyler için de söz konusudur (Dunn, Aknin ve Norton, 2008; Feng ve Guo, 2017; Thoits ve Hewitt, 2001). Toplum yanlısı davranışların özel bir biçimi olan gönüllü katılım, iyi oluşun çeşitli türleri açısından bireylere olumlu katkı sağlamakta ve ruh sağlığı için koruyucu bir etken olarak gözlenmektedir (Kahana, Bhatta, Lovegreen, Kahana ve Midlarsky, 2013; Kumar ve Dixit, 2017; Thoits ve Hewitt, 2001). Gönüllü katılım ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik kültürler arası karşılaştırmalar (örn. Haski-Leventhal, 2009) bu iki değişken arasında olumlu bir ilişkiye işaret etmekle birlikte bu ilişkinin gücünün ülkeden ülkeye değişmekte olduğunu dile getirmektedir. Bu çalışmada, *Dünya Değerler Anketinin* (World Values Survey) 6. dalga verileri (Inglehart vd., 2014) kullanılarak 12 ülkede gönüllü katılım ile mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Gönüllü katılım düzeyine göre oluşturulan grupların karşılaştırılması için farklı katılım düzeylerinde yeterince yanıtın olduğu (gruplararası karşılaştırmaların güvenilirliğini tehdit edecek katılımcı sayısı farklılıkları seçkisiz azaltma ile giderilmiştir) ve farklı kültürleri yansıtan ülkelerin verileri analiz edilmiştir. Bu doğrultuda; Avustralya, Tayvan, Hindistan, Kırgızistan, Lübnan, Libya, Meksika, Filipinler, Katar, Güney Afrika, İsveç ve A.B.D. örneklerinden yaşları 16 ile 95 arasında değişen (ort.: 42.07; ss: 16.25) 4264'ü erkek ve 4417'si kadın, 8681 katılımcının verileri analize dahil edilmiştir. Örneklemin geneli ve 12 ülke için ayrı ayrı tek yönlü varyans analizleri uygulanmıştır. Tüm veri üzerinde yapılan genel analizde ve G. Afrika, İsveç, ABD ile Hindistan verilerinin analizlerinde insani yardım ve hayır kuruluşlarının aktif üyesi olanların pasif üyelere ve üye olmayanlara göre daha mutlu oldukları ve daha fazla yaşam doyumu bildirdikleri görülmektedir. Tayvan'da sadece mutluluk açısından, Avustralya'da ise sadece

yaşam doyumu açısından söz konusu ilişki gözlenmektedir. Kırgızistan, Lübnan, Libya, Meksika, Filipinler ve Katar'da ise iyi oluş açısından gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Sonuçlar, gönüllü katılım ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair kültürler arası farklılığa işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** gönüllü katılım, iyi oluş, kültür

**B.58**

**Çalışan Bireylerin Evcil Hayvanlara Bağlanma Nedenlerine İlişkin Nitel  
Bir Araştırma**

**Meral Bektaş, Hande Kaya**

**ÖZET**

Son yıllarda insanlar ve hayvanlar arasında kurulan bağ toplumda giderek artan ve önem kazanan biretkileşim haline gelmiştir. Bireylerin gerek iş hayatının yoğun temposu, gerek günümüz kişiler arası ilişki anlayışın değişmesi, gerekse teknolojinin gelişmesi bunun sonucunda insanların yalnızlaşmaya başlaması, evcil hayvanların daha çok sahiplenmesine ya da var olan evcil hayvanlarına daha çok bağlanmalarına sebep olmuştur. Bununla birlikte hayvanların tedavi amaçlı kullanılmaya başlanması ve hastalar üzerinde görülen depresyonu azaltma, motivasyonu artırma, iletişime destek sağlama gibi birçok etkileri, evcil hayvanları, insanların hayatlarının büyük bir parçası haline getirmiştir. Bu nedenle yapılan araştırma ile çalışan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma nedenlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırma nitel yaklaşıma uygun olacak şekilde uygulanmıştır. Yapılan çalışmada, kişilerin, evcil hayvanlara bağlanma nedenlerinin tespit edilmesi için en uygun yöntemin görüşme olacağı düşünülmüştür. Araştırmada elde edilen veriler, ‘amaçlı örneklem’ ile tekniği ile belirlenmiştir. Bu doğrultuda veriler Isparta/Merkez’de yer alan evcil hayvana sahip 3 veteriner ve bu veterinerlere gelen 3 evcil hayvan sahibi ile birebir görüşmeler yapılarak toplanmıştır. Görüşmeler gerçekleşmeden önce ses kaydı alınacağına ve kimliklerinin gizli tutulacağına dair katılımcılar bilgilendirilmiş ve onların izni doğrultusunda kendi isimleri değil evcil hayvanlarının isimleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler ilk olarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve daha sonrasında betimsel analiz tekniği ile çözümlenmiştir. Betimsel analiz tekniği ile çalışan bireylerin, evcil hayvanlara bağlanma nedenlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini anlamak için, verdikleri yanıtlar yorumlanarak mevcut nedenlerin anlaşılması ve geniş bir perspektif ile ele alınması amaçlanmıştır.

Bulgular: Araştırmada kullanılan sorular ve alınan yanıtlar çerçevesinde araştırma kapsamına uygun olarak, evcil hayvanlara bağlanma nedenleri, 6 ana başlık altında toplanmıştır. Bu bağlamda evcil hayvanlara bağlanma nedenlerine ilişkin, mesleki faktörlere bağlı nedenler, sosyalliğe bağlı nedenler, aile faktörüne bağlı nedenler, kişiler arası ilişkilere bağlı nedenler, duygulara bağlı nedenler ve son olarak kişisel çıkarımlara ilişkin nedenler olarak tespit edilmiştir.

Sonuç: Yapılan araştırma sonucunda çalışan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma nedenlerinin literatür ile paralellik gösterdiği ayrıca çalışan bireylerin evcil hayvana sahip olmaları nedeniyle birçok yönde olumlu etkilendikleri ve bu olumlu etkilenmenin sonucunda evcil hayvanlarına daha da çok bağlandıkları ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evcil Hayvan, Bağlanma, Bağlanma Nedenleri

**B.59**

**Pozitif Psikoloji Temelli Grupla Sinematerapi Uygulamasının Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerine Etkisi**

**Şeyma Güldal, Halil Ekşi**

**ÖZET**

Pozitif psikoloji alanının başlıca araştırma konularından birisi iyi oluş kavramıdır. Seligman, bireyin iyi oluşunu olumlu duygular (positive emotions), hayata bağlılık (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarılar (accomplishments) olmak üzere beş boyutla ele almaktadır. Bu araştırmanın amacı, pozitif psikoloji temelli grupla sinematerapi uygulamasının ergenlerin iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Çalışma ön-test son-test kontrol gruplu yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni iyi oluşun beş boyutunun her birine yönelik olarak belirlenen beş filmde (Big Hero 6 filmi- mutluluk/olumlu duygular; Hidden Figures filmi-hayata bağlılık; Toy Story filmi- ilişkililik/ olumlu ilişkiler; Le Petit Prince filmi- iyimserlik/ anlam; Freedom Writers filmi- kararlılık/nbaşarı) oluşan sinematerapi uygulamasıdır. Bağımlı değişken ise Ergenler için Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği'nden (EPOCH) alınan puanlardır. EPOCH ölçeği ilişkililik, hayata bağlılık, mutluluk, iyimserlik ve kararlılık alt boyutlarından oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini 10'u deney 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 20 tane 8.sınıf kız öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, pozitif psikoloji temelli sinematerapi ile yapılan müdahalenin ergenlerin iyi oluşunun hayata bağlılık alt boyutunu anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Müdahale çalışmasının ergenlerin iyi oluş toplam puanını, ilişkililik, mutluluk, iyimserlik ve kararlılık alt boyutlarını ise anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür. Çalışmanın sonuçları, pozitif psikoloji temelli sinematerapi uygulamasının ergenlerin iyi oluşunun bir boyutu olan hayata bağlılığı artırdığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İyi oluş, pozitif psikoloji, sinematerapi, hayata bağlılık.

**B.60**

**Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek ve Kardeş İlişkilerinin Rolü**

**Ezgi Alabucak, Ayşe Esra İşmen Gazioğlu**

**ÖZET**

Çok yönlü bir kavram olan psikolojik iyi oluş alan yazında araştırmacılar tarafından farklı şekillerde kavramsallaştırılmaktadır. İyi oluşu açıklayan tüm kuramlar, tatmin edici ve olumlu sosyal ilişkilere sahip olmanın ruh sağlığı ve iyi oluşun önemli bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır. Alan yazında beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş durumlarını ele alan çalışmaların sayısı gittikçe artmakta ve sahip oldukları sosyal ilişkilerden algıladıkları destek ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Feeney ve Collins, 2014; Wang, Chua ve Stefanone, 2015). Ancak sosyal destek ile ilgili çalışmalarla kıyaslandığında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişki kuran çalışmaların azlığı dikkat çekmiştir (Doman ve Le Roux, 2012). Kardeş ilişkileri, bireylerin yaşamları boyunca sahip oldukları en uzun ilişki olmasına rağmen beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aile ve arkadaşları ile ilişkilerine yönelik çalışmalar incelendiğinde bireylerin kardeş ilişkileri üzerinde yapılan çalışmaların son derece az olduğu görülmektedir. (Cicirelli, 1995). Yapılan alan yazın taramasında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının; algıladıkları sosyal destek, yalnızlık ve kardeş ilişkileri değişkenlerinin her biri açısından incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, algılanan sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumun rolünü incelemektir.

Araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İstanbul'daki üç üniversitede öğrenim görmekte olan 286 kadın 136 erkek olmak üzere toplamda 422 üniversite öğrencisinden toplanan veriler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Çok Boyutlu

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, ve Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık düzeyleri, aile, arkadaş ve özel birinden algıladıkları sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel olarak manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde; psikolojik iyi oluş ile aileden, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde ve psikolojik iyi oluş ile kardeş ilişkilerine yönelik tutum arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırma sonucuna göre, yalnızlık, algılanan sosyal desteğin alt boyutları ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkenleri ile psikolojik iyi oluş manidar biçimde ilişkilidir ( $R=0.63$ ,  $R^2=0.40$ ,  $p<0.00$ ). Yordayıcı değişkenler birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %40'ını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması; yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum, aileden algılanan sosyal destek, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılıklarına ilişkin t testi sonuçlarına göre yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve aileden algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı birer yordayıcı iken; arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Beliren yetişkinlik, psikolojik iyi oluş, yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri



**B.61**

**Kısa Merhamet Ölçeğinin Türkçe Formu**

---

**İbrahim Demirci**

**ÖZET**

Amaç: Olumlu karakter güçlerinden biri olan merhamet başkasının acısını hissetme ve ona yardım etmeyi isteme duygusu olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda merhamet başkasının acısını fark edebilmek ve onun acısında duyarlı olmak açısından duyuşsal ve bilişsel bileşeni, başkasının acısını gidermek için harekete geçmek açısından davranışsal bileşenleri içermektedir. Hem kişinin kendine duyduğu merhamet hem de başkalarına duyduğu merhamet psikoterapi ve pozitif psikoloji çalışmaları kapsamında dikkate değer araştırma konuları olmuştur. Merhameti ölçmek için çeşitli Türkçe ölçme araçları mevcuttur. Duyarlı Sevgi Ölçeği ve Merhamet Ölçeği gibi Türkçeye uyarlanmış, Duyarlık Ölçeği gibi Türkiye’de geliştirilmiş ölçme araçları bulunmaktadır. Bu çalışmada daha önceden Türkçeye de uyarlanmış olan Duyarlı Sevgi Ölçeği’nin kısaltılmasıyla oluşturulmuş Santa Clara Kısa Merhamet Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Santa Clara Kısa Merhamet Ölçeğinin Türkçeye uyarlanabilmesi için önce ölçeği geliştiren yazar ile iletişime geçilerek ölçeğin uyarlanması için gerekli izin alınmıştır. Ölçeğin Türkçe formu oluşturulurken çeviri-geri çeviri yöntemi izlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında yapı geçerliğini incelemek için Açımlayıcı faktör analizi, Doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Güvenirlik önce iç tutarlılık yöntemiyle ardından da test tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için de Merhamet Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır.

Bulgular: Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi tek boyutlu bir yapıda olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu yapının kabul edilebilir uyum verdiğini göstermiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için ölçeğin Merhamet Ölçeği ile korelasyonuna bakılmış ve beklenildiği gibi pozitif korelasyonlar elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı yeterli düzeyde

bulunmuştur. 3 hafta ara ile yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısının kabul edilebilir olduğu görülmüştür.

Tartışma: Bu araştırmanın bulgularına göre Kısa Merhamet Ölçeğinin Türkiye’de yürütülecek çalışmalarda kullanılabileceği söylenebilir. Kısa Merhamet Ölçeği kişinin tanıdıklarına duyduğu merhametin yanında tanımadığı yabancı insanlara duyduğu merhamete de odaklanmaktadır. Ölçeğin pozitif psikoloji ve merhamet odaklı psikoterapi alanlarında kullanılması faydalı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, ölçme araçları, psikometrik özellikler

---

**B.62**

**En Güçlü ve En Zayıf Karakter Güçlü Yönlerinin Yetişkin Örnekleme  
Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**

**Mediha Korkmaz, Yılmaz Orhun Gürlük, Gizem Cömert, Ömer Emre Can  
Alagöz, Deniz Karataş**

**ÖZET**

**Amaç:**

Bu çalışmanın amacı Korkmaz ve ark.(2018) tarafından geliştirilen, 24 alt boyut ve 6 erdem boyutu ile temsil edilen Türkçe Karakter Güçlü Yönleri Envanteri üzerinden bireylerin en güçlü ve en zayıf karakter yönlerini yaş, cinsiyet, eğitim vb. değişkenler açısından incelemektir. Türkçe Karakter Güçlü Yönleri Envanteri, Peterson ve Seligman'ın (2004) bir sınıflama sistemi olarak geliştirilen "Güçlü Yönlerin Eylem Değerleri Envanteri (Values in Action Inventory of Strengths-VIA-S) modeline temellenmektedir. Modeldeki faktör/alt boyutlar; (1)Aşknlık: güzellik ve mükemmelliğin takdiri, minnettarlık, maneviyat, umut, mizah yeteneği (2) Bilgelik: merak, öğrenmeyi sevme, yaratıcılık, eleştirel düşünme, bakış açısı (3) Cesurluk: cesaret, haz/zevk, kararlılık/azim, dürüstlük (4) İnsaniyet: iyilikseverlik, sosyal zeka, sevme-sevebilme kapasitesi (5) Adalet: yansızlık/adil olma, liderlik, sorumluluk (6) Ölçülülük: merhamet/bağışlama, alçak gönüllülük, öz-denetim, tedbirlilik.

**Yöntem:**

Türkçe Karakter Güçlü Yönleri Envanteri, IPIP (International Personality Item Pool) madde havuzundan geliştirilmiştir. Envanterde 24 alt boyutu temsil eden 281 madde, 5 dereceli likert formatında (tamamen uygun-hiç uygun değil) puanlanmaktadır.

Araştırmanın örnekleme 362 kadın (%50.7) ve 350 erkek (%49.0) olmak üzere toplam 714 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 25 ile 73 arasında değişmektedir (*ort.* = 40.27, *S*= 11.22). Örneklemin eğitim düzeyleri ilkökul (%7.3), ortaokul (%8.4), lise (%25.8), üniversite (%51.8), lisansüstü (%6.2) olarak dağılmaktadır.

**Bulgular:**

Katılımcıların kendi beyan ettikleri en güçlü ilk 5 karakter yönleri; Sorumluluk (%42.9), İyilikseverlik (%40.2), Alçakgönüllük (%39.8), Merhamet (%39.2) ve Kararlılık (%29.9) olduğu saptanmıştır. Buna karşın en zayıf son 5 karakter yönleri; Güzelliğin takdiri (%3.1), Minnettarlık (%7.3), Öz-denetim (%9.1), Haz (%9.9) ve Adil olma (%10.2)'dir.

Katılımcıların Türkçe Karakter Güçlü Yönleri Envanteri 24 alt boyuttan aldıkları puan ortalamalarına göre ise; en güçlü karakter yönleri sırasıyla “Adillik, Dürüstlük, Geniş Bakış Açısı, İyilikseverlik ve Minnettarlık” iken en zayıf “Özdenetim, Liderlik, Merak, Haz ve Tedbirlilik” olarak belirlenmiştir. Ayrıca en güçlü ve en zayıf karakter yönleri ortalama puanlar üzerinden cinsiyete göre belirlenmiştir. Kadınlarda en güçlü karakter yönleri “Adillik, Minnettarlık, İyilikseverlik, Dürüstlük, Geniş bakış açısı” iken erkeklerde “Adillik, Dürüstlük, Geniş bakış açısı, Eleştirel düşünme, Cesaret” olarak bulunmuştur.

En zayıf gözlenen karakter güçleri; kadınlarda “Liderlik, Özdenetim, Merak, Haz, Mizah” iken erkeklerde “Özdenetim, Maneviyat, Merhamet, Tedbirlilik, Alçakgönüllülük” olduğu görülmüştür. Karakter güçlü yönlerinin 6 erdem boyutu toplam puanları üzerinden katılımcıların eğitim, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin ana etkilerini ve etkileşimlerini incelemek üzere 3 yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre; Adalet faktöründe eğitimin ana etkisi ve cinsiyet-eğitim etkileşimi, Bilgelik faktöründe eğitimin ana etkisi ile cinsiyet-yaş-eğitim etkileşimi, Cesaret faktöründe eğitimin ana etkisi ile cinsiyet-yaş-eğitim etkileşimi, Ölçülülük faktöründe yaş ile eğitimin ana etkisi ve İnsaniyet faktöründe cinsiyetin ana etkisi ile cinsiyet-yaş-eğitim etkileşimi bulunmuştur.. Ayrıca karakter güçlü yönleri 24 alt boyut üzerinden katılımcıların kendi beyan ettikleri (yok-var) ve ölçek üzerinden aldıkları puanlara göre ilişkisiz örneklem için t-testi karşılaştırmaları yapılmıştır.

**Tartışma:** Bireylerin en güçlü ve en zayıf karakter güçlü yönlerinin alan yazında büyük oranda benzerlik göstermiştir (Azanedo & ark., .2014; Linley & ark., 2007; Park&ark., 2006). Araştırma bulgularına göre en güçlü karakter güçlü yönleri kadın ve erkeklerde benzerken en zayıf görülen karakter güçlerinde cinsiyetler arası farklılıklar gözlenmiştir. Yaş, cinsiyet ve eğitim değişkenlerinin erdem özelliklerinde anlamlı farklılaşmalara yol açtığı bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Karakter Güçlü Yönleri, Pozitif Psikoloji, Kişilik

**B.63**

**Ertem Eğilmez Filmlerinde Pozitif Psikoloji: Neşeli Günler**

---

**Seçkin Sevim**

**ÖZET**

Ertem Eğilmez (1929-1989) ve onun yarattığı Arzu Film ekolü Yeşilçam Sineması içinde övgüyle anılan bir parantez olmuştur. Yapımcılığını ve zaman zaman da yönetmenliğini Ertem Eğilmez'in üstlendiği bu filmler yıllardır eksilmeyen bir ilgiyle izlenmektedir. Arzu Film'in geniş kitleleri sinema salonlarına toplayan *Bizim Aile* (1975), *Gülen Gözler* (1977) ve *Neşeli Günler* (1978) gibi aile komedileri 1970'li yılların ikinci yarısında gösterime girmiştir. Bu yıllar, hem Türkiye coğrafyası hem de Türk Sineması için 1970'lerin kaotik atmosferinin hâkim olduğu zor yıllardır. 20 Temmuz 1974'te başlayan Kıbrıs Barış Harekâtı ülkedeki siyasi ve ekonomik krizi daha da derinleştirmiş; sokakları kan gölüne çeviren siyasal çatışmalar insanları mutsuz ve yarımından endişe eder hâle getirmiştir. Film maliyetlerinin yükselmesi ile birlikte artan bilet fiyatları, ekonomik ambargonun körüklediği hayat pahalılığı, siyasal şiddetin yarattığı can güvenliği korkusu, kapsama alanı giderek genişleyen televizyon yayınları, lümpen izleyiciye hitap eden vurdulu kırdılı filmler ve seks filmleri furyası aileleri sinemalardan uzaklaştırmıştır. Ertem Eğilmez, söz konusu dönemde toplumun içinde bulunduğu ruh hâlini çok iyi analiz etmiş ve yaşamı her şeye rağmen pozitif bir bakış açısıyla değerlendirmenin iyileştirici gücünü taşıyan filmlerle izleyiciyi yeniden sinema salonlarına çekmeyi başarmıştır.

Ertem Eğilmez filmleri, ülkeye hâkim olan korku ve ümitsizlik atmosferi içinde insanların yarın her şeyin daha güzel olacağına dair umutlar beslemelerini sağlamıştır. Bu filmlerin izleyiciler üzerinde yarattığı olumlu etkileri pozitif psikolojinin kavramlarıyla incelemek mümkündür. Çünkü bu filmler, pozitif psikoloji alanının rüştünü ispat etmesinden yıllar önce pozitif psikolojinin lisanını kullanarak hastalık modelini değil sağlık modelini esas almış ve kitlelere psikolojik iyi oluşu anlatmıştır. Ertem Eğilmez filmlerinde bugün pozitif psikolojinin vazettiği bilgelik, yüreklilik, insanîyet ve hakkaniyet gibi erdemler baş tacı edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, nitel paradigmanın bakış açısıyla amaçlı örneklem olarak seçilen *Neşeli Günler* filmini pozitif psikoloji alanında sözü geçen güçlü karakter özelliklerini

kullanarak analiz etmektir. Sonuçta sorunları çözecek olanlar da bu karakter özelliklerine sahip kişilerdir. Nitekim *Neşeli Günler*'deki Kâzım (Münir Özkul) ve Saadet (Adile Naşit) iyi turşunun limonla mı yoksa sirkeyle mi yapılacağı tartışmasının anlamsızlığını fark ederek bir uzlaşmaya varırlar. Bütün bu uzlaşma çabasının arka planında ülke siyasetine hâkim olan sağ-sol çatışmasına dair esaslı göndermeler vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Arzu Film ekolü, Ertem Eğilmez, pozitif psikoloji.

**B.64**

**10.11.2017 Tarihli Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliğinin Okul Psikolojik Danışmanlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarını Karşılama Düzeyi**

---

**Özgür Osman Demir**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, mevcut rehberlik hizmetleri yönetmeliğinin okul psikolojik danışmanlarının temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin incelenmesidir. W. Glasser'in Seçim Teorisi kuramında yer alan güç, ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının temel alındığı araştırma nitel araştırma yöntemi ile tasarlanmıştır.

Araştırma kapsamında nitel araştırmanın bir türü olan olgubilim (fenomenoloji) çalışması kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında çalışma grubu için belirlenen ölçütler; PDR bölümü lisans mezuniyetine sahip olma, okullarda aktif olarak psikolojik danışmanlık yapmak ve ilgili yönetmeliği incelemiş olmaktır. Araştırmaya 4 kadın, 3 erkek olmak üzere toplam 7 kişi katılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının görev yaptığı iller; Osmaniye, Eskişehir (2 kişi), Diyarbakır, Şanlıurfa, Gaziantep ve İzmir'dir. Veritoplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından literatür temelli geliştirilen ve uzman görüşü alınarak nihai formu alınan görüşme formu toplamda dört sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar tarafından sunulan bilgiler Maxqda 12 Nitel Veri Analizi programı ile içerik analizi yapılarak incelenmiştir.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre okul psikolojik danışmanlarının sırasıyla güç (31), özgürlük (21) ve ait olma (12) psikolojik ihtiyaçlarının mevcut yönetmelik tarafından karşılanamadığı ortaya çıkmıştır. Bulguları destekler nitelikteki bazı alıntılar şu şekildedir: *"Kendimi mesleki yeterliliklerden uzak tutularak, aşağılanmış hissediyorum."*, *"Kısıtlandı çalışma şartlarımız. Rahat hareket edemiyorum. Nereye yetişebilirim ki"*, *"Buyönetmelik benim mesleğime ait değil, kabul etmiyorum."*

Yönetmelik incelendiğinde birçok mesleğin tanımı yapılmış iken (ergoterapist, fizyoterapist gibi) yönetmeliğe bağlı olan okul psikolojik danışmanının



tanımının yapılmadığı görülmektedir. MYK (2017)'nin onayladığı meslek kimliği yerine “rehberlik öğretmeni” kavramının kullanılması alan çalışanlarının mesleki kimliklerinin görmezden gelinmesi adına güç ihtiyacını karşılayamamaktadır. Ayrıca psikolojik danışmanın birçok yeterliliğinden sadece rehberliğe vurgu yapılması yetkinliğin tam sağlanamaması açısından önemlidir. Yetkinliğe zıt olarak nöbet tutma ve sınav gözetmenliği gibi hususlar, okul psikolojik danışmanın en önemli uyguladığı ilke olan “koşulsuz kabul” ilkesini öğrencilere yansıtmasında zorluklara neden olmaktadır. Bu durum da psikolojik danışmanların yetkinliklerinin elinden alınması anlamında güç ihtiyaçlarının doyurulmamasında önemli bir etken olmuştur. Bugüne kadar süre gelen mesleki tanımın yönetmelikte yer almaması durumu da psikolojik danışmanların kendilerini önemsiz hissetmesine neden olmaktadır. Bireyler, kontrolün kendi ellerinde olduğuna inandığı durumda kendilerini güçlü hissetmektedir (Peterson, 2000). Yönetmelik sonrasında alanı ile ilgili kontrolünü kaybeden okul psikolojik danışmanları bu doğrultuda kendilerini güçsüz hissetmişlerdir. Seçim teorisinin temelinde başkasını zorlayarak bir şeyler yaptırmanın söz konusu olmadığını, olduğu takdirde de ihtiyaçların bundan zarar göreceği durumu (Glasser, 2003) göz önüne alındığında okul psikolojik danışmanlarının özgürlük ihtiyacının karşılanamaması kaçınılmaz olmuştur. Baskıcı yönetimler, kurumlarda çalışan kişilerin potansiyellerini kullanmalarını engellemekte (Glasser, 2016) ve türe özgü yaratıcılıklarını kaybettirmektedir (Glasser, 2003). Bu sebeple özgür ve uygun bir çalışma ortamı bulamayan psikolojik danışmanlar mesleki yeterliliklerini yerine getirecek eylemlerde zorlanmaktadırlar. Yönetmelikte meslek tanımının yapılmaması ve yeterliliklere zıt görevlendirmelerin yer alması okul psikolojik danışmanlarının yönetmeliği kendilerine ve mesleklerine ait hissetmemelerine neden olmuştur. Yapılan araştırmalar ihtiyaçların doyurulmaması durumunda bireylerin mutsuzluk yaşadığını göstermektedir (Özmen, 2004; Doğan ve Eryılmaz, 2012). Ayrıca bir başka araştırma da bireylerin mesleklerinde ihtiyaçlarını karşılayamadığında iş doyumlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Şat, Doğan ve Amil, 2015). Yani mevcut yönetmelik bu yapısı ile okul psikolojik danışmanlarının “iyi oluş”unu ve iş doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

**Anahtar kelimeler:** *Seçim teorisi, Psikolojik İhtiyaçlar, Okul Psikolojik Danışmanı*

## B.65

### Ergenlerde Küresel Benlik Saygısı

**Betül Yıldırım, Serhat Arslan**

#### ÖZET

Bu araştırmanın amacı Rajlic, Kwon, Roded ve Hubley tarafından 2018’de geliştirilen Küresel Benlik Saygısı Ölçeğini Türk diline uyarlayarak Türk kültürüne uygulamaktır. Araştırma nicel yöntemden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. Çevirisi yapılan ölçek, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 361 ortaokul ve lise öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Araştırma kapsamında örneklemin 177’si (%49) kadın, 184’ü (%51) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Örnekleme yer alan öğrencilerin 110’u (% 31) lisede, 251’i (%69) ortaokulda öğrenim görmektedir. Altı maddeden oluşan bir boyutlu model, doğrulayıcı faktör analizinde uyumlu bulunmuştur. Ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla iç tutarlılık, madde ve faktör analiz çalışmaları yürütülmüştür. Güvenilirlik analizleri sonucunda ise ölçeğin tümü için Cronbach Alfa kat sayısı .78 olarak bulunmuştur. “Küresel Benlik Saygısı” ölçümlerinden yapılacak yorumların yapı geçerliğini test etmek için DFA’dan yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre ölçeğin bir boyutlu modelinin Türk örnekleme uygun olduğu bulunmuştur [Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ( $\chi^2=29.89$ ,  $sd=9$ ,  $p=0.000$ ,  $RMSEA=.08$ ,  $NFI=.96$ ,  $NNFI=.96$ ,  $CFI=.97$ ,  $IFI=.97$ ,  $RFI=.94$ ,  $AGFI=.94$ ,  $GFI=.97$ ve  $SRMR=.37$ )]. Rosenberg ve diğerlerinin 1995’te yaptığı küresel benlik saygısı ve özgül benlik saygısı araştırmasında iki kavramın farklılıkları çalışılmıştır. Araştırmacılar, kavramların farklı çıktılarla ilgili olduğunu bu sebeple -birbirlerini etkileyebilen- farklı yapılar olduklarını savunmuş ve ispatlamışlardır. Küresel benlik saygısını ölçmek için Rosenberg’in benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Çıktılara göre yaşam memnuniyeti, anksiyete, suçluluk, mutluluk gibi psikolojik iyi olma durumuyla ilgili kavramlar küresel benlik saygısı ile alakalı, okul başarısı gibi davranışsal çıktılar özgül (akademik) benlik saygısıyla ilişkilidir. Bu bakımdan özgül benlik saygısı ölçeğinden ayrı olarak küresel benlik saygısını ölçmek için yeni bir materyale ihtiyaç vardır. Bu materyal Rajlic, Kwon, Roded ve Hubley (2018) tarafından oluşturulmuştur. Türk kültüründe de kullanılması adına ölçek uyarlama çalışması

gerçekleştirilmiştir. Altı maddelik ölçeğin, yapılan çalışmada, iç tutarlılık ve faktör yüklerinin benzer ve yüksek değerler aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda, ölçek Türkiye'deki öğrencilerin eğitim süreçlerindeki evrensel benlik saygılarını içselleştirmeyi ölçmede kullanılan bir araç olarak güvenilir ve geçerli bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik saygısı, küresel benlik, Rosenberg, saygı.

**B.66**

**İlkokul 4.Sınıf Öğrencilerinin Mutluluk İle İlgili Görüşlerinin  
Değerlendirilmesi**

**Faruk Caner Yam**

**ÖZET**

**Amaç:** Eğitim, bütün toplumların temelini oluşturan, ekonomik, dini, politik, sosyal, kültürel ve ahlaki özelliklerin bir sonraki nesle iletilmesini sağlayan en önemli aktarım aracıdır. Bu sistemin en önemli girdisi ise çocuklardır. Eğitim için bilişsel, fiziksel ve donanımsal faktörler göz önüne alınmasına rağmen, çocukların ruhsal ve duygusal dünyaları ihmal edilebilmektedir. Çocukların içinde buldukları durumdan hoşnut olup olmadığını değerlendirdikleri bir sisteme sahiptir. Bu durumda karşımıza önemli bir kavram olan mutluluk kavramı çıkmaktadır. Mutluluk, kişinin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Çocuklar iki yaşından itibaren mutluluk, endişe, kızgınlık, gibi duyguları anlamaya başlamaktadırlar (Honig ve Brophy, 1996). Diğer açıdan mutluluk, çocuğun gelişimsel sürecindeki engellerden meydana gelen kaygı ve stresten korunmasında önemli rol oynamaktadır (Lyubomirsky, 2001; Mahon ve Yarcheski, 2002). Ayrıca tükenmişlik duygusunun ilkokul kademesine kadar indiği düşünüldüğünde, çocukların mutluluğa ilişkin algılarını belirlenmesi ve etkileyen nedenlerin araştırılması çocuklar açısından önemli bir konudur. Çocukların temel duygulardan olan mutluluk, olumlu gelişimlerinin belirleyicisi ve sonucu olmaktadır. Bu çalışmada çocukların mutluluk kavramı ile ilgili düşüncelerini incelemek, mutluluğun kendileri için ne ifade ettiği ve öznel yaşantılarından mutluluğa bakış açılarını değerlendirmek amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu kapsamda öğrencilerin mutluluk ile ilgili görüşlerini almak için açık uçlu bir form kullanılmıştır. Ayrıca bu çalışmada çocukların mutluluğu yönelik sahip oldukları zihinsel imgeleri değerlendirmek için metafor yöntemine (Amundson, 2011) başvurulmuştur.

**Verilerin Analizi:** Çalışmada toplanan verilere içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Toplanan verilerden hareketle mutluluk tanımı, yanında mutlu olunan kişiler, mutlu olunan durumlar ve mutluluğa ait zihinsel imgeler şeklinde dört ana tema belirlenmiş ve bu temalar altında çeşitli kodlar oluşturulmuştur. Temalara ait içerik analizinde ortaya çıkan ortak ve farklı kodların frekansları hesaplanmıştır.

**Bulgular:** Yapılan içerik analizi sonucu çocukların mutluluk kavramı ile birçok tanımlama ürettiği, bazılarının maddi şeylerden mutluluk elde ettiği bazılarının ise sevme, sevilme, değer görme gibi manevi duygulardan mutlu olduğu görülmüştür. Ayrıca çocukların yanlarından olmaktan mutlu oldukları kişiler sorusuna anne, baba, dede, öğretmen ve arkadaş yanıtları alınmıştır. Diğer tüm bulgular belirlenen temalar altından değerlendirilmiştir.

**Tartışma:** Araştırma bulguları çocukların mutlulukla ilgili farklı düşüncelere sahip olduğu görüşmüştür. Bu farklılığa, içinde buldukları aile yapıları, sosyoekonomik düzeyleri, hayat beklentileri gibi faktörlerin etkili olduğu söylenebilir. Diğer açıdan mutlulukla ilgili metafor çalışmasında, çocukların mutlulukla ilgili çok çeşitli zihinsel imgeler oluşturdukları görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** ilkokul, çocuk, mutluluk

**B.67**

**Happiness of Urban And District Communities İn Indonesia Based On Cultural Values Widya Mandala Catholic University, Surabaya, Indonesia**

---

**Nurlaila Effendy**

**ÖZET**

**Background:** Happiness is an important subject in the science of psychology and the theory of psychology is related to cultural-bound, regional values with limited validity. There were conceptual differences in Western culture and Eastern one<sup>2</sup>. The earlier adopt individualism and perceives happiness as an attainment of personal achievements. The later adoption of collectivism, where happiness depends on interpersonal relationship driven into social harmony<sup>3</sup>. In Eastern culture there is also a difference in focus even though one clump (Indonesia and Malaysia)<sup>1</sup>. These limitations make a difference when applied to different regions and cultures. The history of Indonesia is influenced by the European (Dutch, Portuguese) and Asian (Japanese, Chinese and Indian), as well as the great Hindu & Buddhist kingdoms such as Sriwijaya and Mojopahit, and Arab and Persian merchants through Gujarat in India bringing Islam to Indonesia. Indonesia is an archipelago country with approximately 18,056 islands (with 5 large islands), pluralistic, multicultural / multiethnic nation with a large number of ethnic groups, which is about 577-660 tribes based on the language.

**Aim:** The purpose of this research was constructed an identity of happiness in districts and urban communities.

**Methods:** This research is qualitative research adopting realism construction approaches with multi responses to construct theory by involving 416 subjects with various professions, and the age range of 24-65 years in district and urban community.

**Findings:** There are 7 sources of happiness: Achievement (achievement, education, finance, job) Pleasures (hobbies, tours, me time, culinary, facility), Relations (spouse, nuclear family, extended family, close friends, friends, neighbors, co-workers, friends in the social organization), Physical health, Intimacy (togetherness, support, affection), Religious (religious activities,

grateful), and Meaning (beneficial for others, share material, share non material).

**Result:** The results of this study differ from previous studies. This result shows a combination of Western culture and Eastern culture. Although they live in the provincial capital, spirituality is an important factor in shaping happiness. Interpersonal relationships make a large contribution above 50%, income is 15.6% and spirituality is 11.9% . The study will continue to construct happiness measuring instruments and build a theory of happiness in Indonesia.

Keywords: Happiness, Urban, District, Multicultural, Indonesian

**B.68**

**Psikolojik Sağlamlığın İş ve Yaşam Tatmini İle İlişkisi**

---

**Emre Oruç, Emrah Özsoy**

**ÖZET**

**Amaç:**

Bu çalışmanın amacı psikolojik sermayenin kritik bileşenlerinden olan psikolojik sağlamlığın çalışanların iş ve yaşam tatmini ile ilişkisinin incelenmesidir.

**Yöntem:**

Bu kapsamda nicel bir araştırma tasarlanmıştır. Anket formunda kısaltılmış psikolojik sağlamlık ölçeği, iş ve yaşam tatmini ölçekleri ve çalışanların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bilgi formuna yer verilmiştir. Psikolojik sağlamlığı ölçmek için Smith vd.'nin (2008) geliştirdiği, altı maddeli Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması Doğan (2015) kullanılmıştır. İş tatmini ölçmek için Brayfield ve Rothe, (1951) tarafından geliştirilmiş genel iş tatmini ölçeğinin beş maddelik versiyonunun Türkçe çevirisi (Özsoy ve Ardıç, 2017) kullanılmıştır. Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş beş maddeli yaşam doyumu ölçeği'nin Türkçe formu (Dağlı ve Baysal, 2016) kullanılmıştır. Araştırmada ihtiyaç duyulan veriler Sakarya'da faaliyet gösteren bir özel sektör işletmesinde çalışan iş görenlerin katılımıyla elde edilmiştir. Anket formu katılımcılara online olarak ulaştırılmış, eksik ve özensiz anket formları elimine edildikten sonra toplam 185 adet geçerli anket formu ilgili analizlere tabi tutulmuştur. Araştırmada temel istatistikler, içsel tutarlılık testi (Cronbach Alpha) ve korelasyon analizlerine başvurulmuştur.

**Bulgular:**

Araştırma bulgularına göre ölçeklerin içsel tutarlık değerleri yüksek (minimum  $\alpha$  değeri = 0.853). Katılımcıların psikolojik sağlamlık, iş tatmini ve yaşam tatmini değerleri ortalama düzeyde tespit edilmiştir. Korelasyon analizi bulgularına göre psikolojik sağlamlık iş tatmini ile düşük düzeyde yaşam tatmini ile orta düzeyde pozitif ilişki sergilemiştir. Bu bulguya dayanarak psikolojik



sağlamlığın çalışanların yaşam tatmini ile daha yakından ilişkili bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır.

#### **Tartışma:**

Daha önceki çalışmalarda psikolojik sağlamlığın çalışanların işe (örn., Murphy, 2014; Rahmavati, 2013) ve yaşama yönelik (örn., Abolghasemi ve Varoniyap, 2014; Akbar vd., 2014) tutumlarını pozitif yönde etkilediğine dair bulgular elde edilmiştir. Nitekim bu çalışmada da daha önceki çalışmalara benzer bulgular elde edilmiştir. Ancak çalışanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin iş tatmini ve yaşam tatmini ile ilişkisinde hangi değişkenle daha fazla ilişkili olduğuna dair yeteri kadar çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam tatmini ile daha büyük bir etki büyüklüğü ile ilişkilendiği tespit edilmiştir. Bu bulgu; psikolojik sağlamlığın doğrudan iş ile ilişkili bir bireysel yetkinlik olmaması, daha ziyade bireyin genel yaşam deneyimi sürecinde karşılaştığı riskli durumlar, travmalar ve köklü olumsuz gelişmeler karşısında kendini toparlama gücünü ifade eden (Luthans ve Youssef, 2007; Luthans, 2002) bir kavram olması ile açıklanabilir.

**Anahtar Kavramlar:** Psikolojik Sağlamlık, İş Tatmini, Yaşam Tatmini

**B.69**

**Does Work Life Enhancement Possible? Role of Resilience And Subjective Well-Being In Reducing Work Life Conflict**

---

**Amy Mardhatillah, Muhammed Fahmi Irsyad**

**ÖZET**

The working student is coming to be a very widespread phenomenon in today's Indonesian. Attending college while being fulltime employees is not an easy things. These students need extra energy physically and psychologically to fulfill their multi role.

The purpose of this study is to examine the relationship between Subjective Well-Being (SWB) and Resilience with Work Life Enhancement and Work Life Conflict. 156 working students are participated in this study. Work Life Enhancement and Work Life Conflict is measures using 17 items from Fisher (2009). Resilience measures using 23 statements developed by Wagnild and Young (1993). 24 Items developed by Diener 2000 are used to measure SWB. All of these measures are reliable with Cronbach alpha greater than 0.8.

Result indicated that, there is significant and positive correlation between Work Life Enhancement and SWB,  $r= 0.457$ ,  $p < 0.01$ . There is also significant and positive correlation between Work Life Enhancements and Resilience,  $r= 0.459$ ,  $p < 0.01$ . However there is significant and negative correlation between Work Life Conflict and SWB,  $r=-0.358$ ,  $p < 0.01$ , as well as with Resilience,  $r= -0.133$ ,  $p < 0.01$ .

Result in the present study indicated that, the more working student have resilience and SWB the more likely they have a better work life enhancement. In contrary, the less they have resilience and SWB the more likely they have work life conflict. Therefore, it is very important for working student, to enhance their subjective well-being and resilience to attain more work life enhancement and less work life conflict. Implication of the present study, can be used to design the intervention in enhancing, the life satisfaction, positive affect,

### **3.AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ İSTANBUL, 2019**

personal competence and acceptance of self among working students, so that, they can highly perform in their work, academic things as well as personal life.

**B.70**

**Pathways to Happiness of Turkish University Students: Optimism  
Cognitive Flexibility And Adjustment To University Life**

---

**Ayşe Sibel Demirtaş**

**ÖZET**

Optimism and cognitive flexibility are positive psychological characteristics connected to happiness. Because of the implications for positive youth development, this research study was designed to examine the relationships among optimism, cognitive flexibility, adjustment to university life, and happiness in undergraduates by proposing a multiple mediation model. It was predicted that optimistic students have high cognitive flexibility, deal with problems well, and adapt to changing environments easily and, as a result, are more likely to be happy. The participants of this study comprised 386 undergraduates (64% female and 36% male) between 18 to 22 years old who were recruited from a small university in Turkey. To collect data, the Life Orientation Test, Cognitive Flexibility Inventory, University Life Scale, and Oxford Happiness Questionnaire Short Form were applied as measures. The results showed that optimism, cognitive flexibility, adjustment to university life, and happiness were interrelated. The findings from the mediational analyses also indicated that both cognitive flexibility and adjustment to university life served to mediate the relationship between optimism and happiness. The research findings are discussed in the light of the literature, and some suggestions are proposed for mental health experts and researchers.

**B.71**

**Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**

**Durmuş Ümmet, Yakup İme**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı Diener, Emmons, Larsen, ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Gaderman, Schonert-Reichl ve Zumbo (2010) tarafından çocuklar için adaptasyonu yapılan ortaokul öğrencileri için Yaşam Doyum Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemek olarak belirlenmiştir. Yapılacak olan bu çalışmanın Türkiye'deki ruh sağlığı alanında ve okullarda çalışan uygulayıcı ve araştırmacılar için faydalı olacağı ve pozitif psikoloji alanının zenginleşmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Yöntem:** Bu araştırmada üç farklı çalışma grubundan veri toplanmıştır. Araştırmaya ilk olarak dil geçerliği çalışması aşamasına 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde yer alan bir ortaokulda öğrenim görmekte olan 24 kız, 22 erkek olmak üzere toplam 46 öğrenci katılmıştır (%52.2 kız, %47.8 Erkek, yaş =13.7) . Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi ve güvenirlik çalışması için Esenyurt İlçesi'nin farklı ortaokullarında öğrenim görmekte olan 174 kız ve 158 erkek olmak üzere yaşları 11 ile 14 arasında değişen toplam 332 öğrenci katılmıştır ( %52.4 kadın, %47.6 Erkek, yaş =12.5). Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması için araştırmaya Esenyurt ilçesindeki bir ortaokula devam etmekte olan 29 kız ve 35 erkek olmak üzere toplam 64 öğrenci katılmıştır (%45.3 kız, %46.7 Erkek, yaş =13.5). Katılımcılar kişisel bilgi formu, Çocuklar için Uyarlanmış Yaşam Doyum Ölçeği ve Çok Yönlü Yaşam Doyum Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Verilerin çözümlenmesinde Cronbach alfa, Pearson momentler çarpımı bağıntı katsayısı, doğrulayıcı faktör analizi ve t-testi istatistik teknikleri kullanılmıştır.

**Bulgular ve Sonuç:** İngilizce form puanları ile Türkçe form puanları arasındaki korelasyon katsayısı  $r=.79$  ( $p<.01$ ) olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca göre ölçeğin Türkçe formunun, orijinal İngilizce formuna eşdeğer olduğu söylenebilir. Türkçe Çocuklar için

Uyarlanmış Yaşam Doyum Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Türkçe Çocuklar için Uyarlanmış Yaşam Doyum Ölçeği'den elde edilen puanların, kriter geçerliği için uygulanan Çok Boyutlu Yaşam Doyum Ölçeği ve alt boyutları pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi, Türkçe Çocuklar için Uyarlanmış Yaşam Doyum Ölçeği'nin orijinal halinde olduğu gibi tek faktörlü bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, literatürle uyumlu olarak Çocuklar için Uyarlanmış Yaşam Doyum Ölçeği'nin yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli olduğunu göstermiştir. Ulaşılan tüm sonuçlardan hareketle, Çocuklar için Uyarlanmış Yaşam Doyum Ölçeği ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla kullanılabilir nitelikte olan geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmiştir.

**AnahtarKelimeler:** Yaşam doyumu, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik

**B.72**

**Hedefler Arası İlişkiler Ölçeği ve Hedef Takibi Ölçeğinin Türkçe'ye  
Adaptasyonu**

**İsmail Barış Salman, Hanife Özlem Sertel Berk**

**ÖZET**

**AMAÇ**

Kişisel hedefler ve bu hedefler için gösterilen çaba yaşamın doyum verici olmasını sağlayabilir [1, 2] ancak kişisel hedefler ve iyi oluş ilişkisi henüz tam olarak netleştirilememiştir [3]. Bazı çalışmalarda artmış hedef çelişkisinin daha fazla psikolojik zorlanma ve daha düşük psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu gösterilirken [4, 5] bazı çalışmalarda hedef çelişkisi ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki tespit edilememiştir [6]. Araştırmaların tek hedefe odaklanması ve hedef çelişkisi ile hedef uyumunu zıt kavramlar olarak kabul etmesi bunun nedeni olabilir. Hedefler aynı anda hem çelişip hem uyum gösterebileceği için hedef çelişkisi ve hedef uyumu kavramlarını ayrı yapılar olarak ele alan ölçüm aletlerine ihtiyaç vardır [3, 7]. Riediger (2001), bu ihtiyacı gözeterek Hedefler Arası İlişkiler Ölçeğini (HiÖ) geliştirmiştir. Hedefler ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde hedeflerle ilişkili eylemler oldukça önemlidir [3, 8]. Araştırmalar hedef çelişkisi ve hedefler ile ilişkili eylemler arasında negatif yönde bir ilişki ortaya koymuştur [9, 10]. Riediger ve Freund (2004) ise hedef uyumu ve hedefler ile ilişkili eylemler arasında olumlu ilişki bulgularken hedef çelişkisi ve hedefler ile ilişkili eylemler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Riediger ve Freund (2004) hedefler ile ilişkili eylemleri ölçmek için 5 maddeden oluşan bir ölçek kullanmışlardır. Bu maddeler bu çalışmada Hedef Takibi Ölçeği (HTÖ) olarak isimlendirilmiştir. Bizim bilgimize göre Türkiye’de hedefler arası ilişkileri ve hedefler için gösterilen çabayı değerlendiren ölçüm aleti bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı HiÖ ile HTÖ’nün Türkçeye adaptasyonunu gerçekleştirmektir.

**YÖNTEM**

Çalışma İstanbul’da bulunan 7 vakıf ve 1 devlet üniversitesinde farklı bölümlerde okumakta olan öğrencilerin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Örneklem %81,4’ü kadın (N=285), %18,6’sı erkek (N=65) katılımcılardan oluşmaktadır ve yaş ortalaması 21,39’dur.

Bataryada kişisel bilgi formu, kişisel hedefler listesi, HiÖ ve HTÖ yer almıştır. HiÖ ve HTÖ maddeleri iki uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş, çeviriler yazarlar tarafından birleştirilmiş,

Türk dili uzmanlarınca kontrol edilmiş, pilot çalışma ile anlaşılabilirlikleri değerlendirilmiş ve yeniden İngilizceye çevrilip ölçek yazarlarının onayı alınmıştır.

#### **BULGULAR**

Çalışmaya 388 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kayıp veri analizleri neticesinde (N=8) vaka, yaş değişkeni gözetilerek yapılan uç değer analizi [11, 12] ile (N=25) vaka data setinden çıkarılmış ve analizlere (N=350) vakadan oluşan data seti ile devam edilmiştir. Orijinal ölçeklere uygun bir şekilde HİÖ hedef çelişkisi ve hedef uyumu olmak üzere iki faktörlü bir yapı, HTÖ ise tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Cronbach alfa katsayısı HİÖ için .78, HTÖ için .88 olarak hesaplanmıştır. Hedef Çelişkisi ile HTÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken ( $r = .043$ ) Hedef Uyumu ve HTÖ puanları arasında olumlu yönde orta seviyede ileri düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r = .379$ ) bulunmuştur.

#### **TARTIŞMA**

Hedefler arası ilişkilerin ve hedeflerle ilgili eylemlerin kavramsal yapıya uygun, psikometrik açıdan güçlü ölçekler ile ölçülmesi, kişisel hedefleri ve davranışlar, psikolojik iyi oluş gibi psikoloji literatürü açısından önemli kavramlar ile kişisel hedeflerin ilişkisini konu alan araştırmalar açısından oldukça önemlidir. HİÖ ve HTÖ araştırmanın sınırlılıklarına rağmen bu ihtiyacı karşılayabilecek özellikleri göstermektedir.

**ANAHTAR KELİMELEER:** Hedefler arası ilişkiler, hedef takibi, hedef çelişkisi, hedef uyumu



**B.73**

**Romantik İlişki İçindeki Kadınlarda Uyma ve Benlik Budanması: Özgecil  
Aşkın Aracı Rolü**

---

**Duygu Dinçer**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlik döneminde olan ve hâlihazırda romantik bir ilişki içinde bulunan kadınlarda uyma değeri ile benlik budanması arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide özgecil aşkın aracı rolünü incelemektir. Schwartz'ın Değer Kuramı'ndaki on değerden biri olan uyma, başkalarının canını sıkabilecek veya onlara zarar verebilecek; kişisel ya da sosyal norm ve beklentileri ihlal edebilecek eylem, eğilim ve dürtüleri sınırlandırmayı içermektedir. Bu değer, benliği en sık etkileşimde bulunulan kişilerin beklentilerini karşılamaya yönelmektedir. Uyma değeri ile ilişkili olduğu öngörülen benlik budanması ise İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Kuramı'nda pozitif yöndeki benlik değişimi süreçlerinden birini temsil etmektedir. Bu değişim, romantik ilişki deneyimi sırasında benliğin olumsuz içeriğinin azalması ve bu yolla pozitif içeriğinde artış olmasıyla ilgilidir. Uyma ve benlik budanması değişkenleri arasındaki ilişkide aracı rol oynayabileceği öngörülen özgecil aşk ise Aşkın Renkleri Kuramı'nda partnerin iyi oluşunu, istek ve ihtiyaçlarını kendininkilerin önünde tutmayı ve bu uğurda acı çekmeyi göze alan vazifeşinas bir aşk tarzını karakterize etmektedir. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrenimi görmekte olan 226 kadın oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Portre Değerler Anketi, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği, İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Pearson çarpım moment korelasyon katsayısı, aracılık ilişkisi Sobel testi ile incelenmiştir. Yapılan analizler, beklendiği gibi, uyma değeri ve benlik budanması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ve bu ilişkide özgecil aşkın aracı rol oynadığını göstermiştir. Elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Uyma, özgecil aşk, benlik budanması, romantik ilişkiler, kadın.

**B.74**

**Kariyer Güvenini ve Merakını Yordayan Unsurlar Üzerine Bir Model**

---

**Ali Murat Alparslan, Seher Yastıoğlu, Ahmet Günay**

**ÖZET**

**Araştırmanın Amacı:** Araştırmanın temelde ele aldığı problem lisans öğrencilerinin kariyer uyum yetenekleri boyutlarından kariyer güveni ve kariyer merakı unsurlarını artırabilmek adına hangi unsurları azaltmanın veya artırmanın gerekliliğinin ortaya konmasıdır. Bu bağlamda literatür taraması, gözlemler ve öğrenciler ile görüşmeler neticesinde sosyal onay ihtiyacının önemli bir baskılayıcı olduğu, eğer insanın biraz daha kendisine bırakıldığında, idealleri doğrultusunda olduğunda –otantik olduğunda- kendine daha fazla güvenebileceği, iyimserlik ve umut gibi erdemlerin de güven ve merakı artırıcı etkisinin olabileceği tezi oluşmuştur. Araştırma yapılan bir saha araştırması ile bu tezi sınamakta ve ilgili değişkenler arasındaki örüntünün saha verisi ile uyumluluğunu yapısal eşitlik modellemesi ile test etmektedir.

**Araştırmanın Örnekleme:** Araştırma Burdur Mehmet Akif Ersoy ve Süleyman Demirel Üniversitelerindeki mühendislik fakülteleri ve iktisadi ve idari bilimler fakültelerinde okuyan lisans öğrencileri ile yapılmıştır. Ceo-Level Üniversiteler ve Bölümler araştırması bulguları göz önüne alındığında ; %50'ye yakın Ceo'nun mühendislik bölümlerinden mezun oldukları, %25'e yakını da iktisadi ve idari bilimler fakülteleri bölümlerinden mezun oldukları görülmektedir. Bu bağlamda 398 öğrenci mühendislikten, 300 öğrenci iktisat ve işletme bölümlerinden, toplam 698 kişiye anket yapılmıştır. Ancak yapılan analizler esnasında sağlıklı doldurulmuş ve uç veri niteliğindeki anketler analizler kapsamından çıkartılmış, 649 veri üzerinde analizler gerçekleştirilmiştir.

**Araştırmanın Prosedürü:** İlgili tüm değişkenlerin Türkçe 'ye uyarlanmış ölçeklerinin kullanımı tercih edilmiştir. Tüm ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiş ve kabul edilebilir-iyi uyum değerlerine ulaşılmıştır. Ayrıca tüm boyutların güvenilirlikleri incelenmiş ve her boyut 0,70 değerinin üstünde değer almıştır. Bu işlemlerden sonra faktörlerin ortalamaları alınarak, normal dağılım istatistikleri (çarpıklık, basıklık) incelenmiş, verilerin normal olduğunu varsayabilecek istatistikler gözlenmiştir. Bu işlemlerden sonra değişkenler arası ilişkiler örüntüsü oluşturulmuş ve analizi gerçekleştirilmiştir. Sosyal onay ihtiyacını oluşturan başkalarının görüşlerine duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma boyutları bağımsız değişken olarak, otantiklik, kariyer güveni, iyimserlik ve umut değişkenleri

hem bağımsız hem bağımlı (sosyal onay ihtiyacına bağımlı) değişken olarak kurgulanmıştır. Kariyer merakı ise sadece bağımlı değişken olarak kurgulanarak yapısal eşitlik modellemesi bağlamında gözlenen değişkenlerle yol analizi yaklaşımıyla model test edilmiştir.

**Araştırma Bulguları:** Araştırmanın en temel bulgularından biri bireyin kendisine kariyeri bağlamında güvenmesi ( $\beta=0.35$ ,  $p<0,01$ ) ve umut( $\beta=0.33$ ,  $p<0,01$ ) seviyesinin yüksek olması kariyerine dair merakını olumlu ve anlamlı düzeyde artırmaktadır. Bu iki değişken arasında da kariyer güveninin umut düzeyini olumlu etkilediği görülmektedir( $\beta=0.22$ ,  $p<0,01$ ). Kariyer güvenini artıran değişkenler ise, etki kuvveti sırasıyla; iyimserliği ( $\beta=0.38$ , $p<0,01$ ), başka insanların düşüncelerine yönelik duyarlılığı ( $\beta=0.26$ ,  $p<0,01$ ) ve otantikliğidir ( $\beta=0.19$ , $p<0,01$ ). Sosyal onay ihtiyacı alma adına geri çekilme değişkeni ise kariyer güvenini olumsuz etkilemektedir ( $\beta=-0.19$ , $p<0,01$ ). Ayrıca sosyal onay ihtiyacı değişkenlerinden olumlu izlenim bırakma kaygısı otantik olma özelliğini olumsuz etkilemektedir ( $\beta=-0.24$ ,  $p<0,01$ ). Tüm bunların yanında iyimserlik erdemi sırasıyla kariyer güvenini ( $\beta=0.38$ , $p<0,01$ ), umut düzeyini( $\beta=0.31$ ,  $p<0,01$ ), otantikliği ( $\beta=0.23$ , $p<0,01$ ) ve kariyer merakını( $\beta=0.13$ ,  $p<0,01$ ) olumlu etkilemektedir. Modelin uyum istatistikleri ise şöyledir: (GFI:0.98, AGFI:0.94, CFI:0.98, TLI:0.94, NFI: 0.97, Ki kare/df: 4.17, RMSEA: 0.070).

**Sonuç:** Öğrencilerin başarılı bir kariyere sahip olması adına en önemli iki kariyer uyum yeteneği; kariyerleri adına kendilerine güvenleri ve kariyerleri hakkında araştırma, öğrenme, yenilikleri takip etme yetenekleridir. Bu araştırmaya göre bu yetenekler iyimserlik, umut ve otantiklik seviyelerinin artışı ile olumlu etkilenmektedir. Ancak sosyal onay baskısı kariyer güvenini, otantikliği ve umut düzeyini doğrudan, kariyer merakını da dolaylı olarak azaltmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kariyer Güveni/Merakı, Umut, İyimserlik, Otantiklik

**B.75**

**Mental İyi Oluşa Giden Yol: Şükran Duyma, Umut ve Psikolojik Sağlık**

---

**Ayşe Sibel Demirtaş**

**ÖZET**

Şükran duyma, umut ve psikolojik sağlık, mental iyi oluş ile ilişkili pozitif psikolojik özelliklerdir. Bu araştırmada, çoklu aracılık analizi modeli önerilerek lisans öğrencilerinde şükran duyma, umut, psikolojik sağlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları 214 kız, 145 erkek olmak üzere toplam 359 lisans öğrencisinden (%60 kız ve %40 erkek) oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 19.97'dir (SD=1.37). Verilerin toplanması amacıyla Şükran Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları şükran duyma, umut, psikolojik sağlık ve mental iyi oluş arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca aracılık analizleri bulguları, umut ve psikolojik sağlamlığın, şükran duyma ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, araştırmada test edilen hipotez modele alternatif modeller de test edilmiştir. Araştırma bulguları alan yazın ışığında tartışılarak, araştırmacılara ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara önerilerde bulunulmuştur.

**B.76**

**Batı Marmara Bölgesinde Madde Kullanımı İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisi**

---

**Şebnem Geylani**

**ÖZET**

**Amaç:**

Son yıllarda ülkemizde ve dünyada, madde kullanımı ve madde bağımlılığının artış göstermesi, sebeplerini inceleyebilmek ve çözüm üretilebilmek birey ve toplum sağlığını olumlu yönde dönüştürebilmek, önleyici çalışmalar gerçekleştirebilmek için yoğun mesai harcanmaya başlanılmıştır. Çalışmamızda da, madde kullanan bireylerde kişisel iyi oluş özelliklerinin madde kullanımı üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılacaktır. Bu çalışma ile; Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün, "Klinik Psikoloji Yüksek Lisans" öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği "Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Çalışması"na dahil olan 9 bölgeden biri olan, Batı Marmara Bölgesi'nde madde kullanımı olan bireylerin, kişisel iyi oluşları ile madde kullanımları arasındaki ilişki incelenerek ve bu özelliklerin sosyo -demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmaktadır.

**Yöntem:**

Bu çalışma, Temmuz 2018 – Ekim 2018 tarihleri arasında Batı Marmara Bölgesi'nde klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin saha çalışması olarak yürütülmüştür. Örneklem seçiminde tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Okullar, belediye binaları, muhtarlık listeleri, yardım dernekleri gibi ortak kamu alanlarından örneklem seçimi yapılmıştır. Örneklem; 18 yaş üstü 2900 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri; Sosyo Demografik Bilgi Formu, Kişisel İyi oluş İndeksi Yetişkin Türkçe Formu ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde çıkarımsal istatistikler çerçevesinde Anova ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

**Bulgular:**

Madde kullanımının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucu, %48,2'i kadın ve %51,8'i erkek olarak dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma genelinde katılımcıların medeni durumlarına göre bekar olma durumunun madde kullanımı olan bireylerde daha fazla olduğu, çocuk sayısı ile madde kullanımı arasında da negatif yönde bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Katılımcıların kişisel iyi oluş ölçeğinden aldıkları toplam puan ile madde kullanımı arasında negatif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

**Tartışma-Sonuç:**

Katılımcıların kişisel iyi oluş ölçeğinden aldıkları toplam puan ile madde kullanımı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile de incelenmiştir. Varyans analiz sonucunda kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan toplam puan ile madde kullanımı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu tespitlerin literatürle uyumludur.

Sonuç olarak; Bu çalışmanın toplumsal iyileştirme ve bağımlılığın önlenmesinde önemli ve etkin bir rol alacağı düşünülmektedir. Düzenli aile yaşamı ile belli hedeflere sahip ve yeteneklerinin farkında olarak, yaşamın oluşturduğu streslere rağmen yaşamını devam ettiren bireylerin madde kullanımına daha az yöneldiği söylenebilir. Ülkemizde ve Dünya'da madde kullanım oranının düşürülmesi amacıyla araştırmamızdan elde edilen ve literatürde yer alan sonuçlara göre öncelikle bireyin sağlıklı gelişimi için sağlıklı aileyi inşaa etmek gereklidir. Bireyin içinde bulunduğu toplumda işlevselliğini devam ettirebilmesi, anlamlı, hedef ve sorumluluklar içeren düzenli bir hayatın tesis edilebilmesi amacıyla çocuklarda, ergenlerde, ve anne babalarda kişisel iyi oluş becerilerinin geliştirilmesi, madde kullanmamış bireylerde koruyucu, kullanmış bırakmak isteyenlerde ise kuvvetlendirici etkisiyle tıbbi ve psikoterapotik dönemi destekleyici olacağı öngörülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Madde Kullanımı, Kişisel İyi Oluş, Aile

**B.77**

**Sunu Anlatımı ve Film İzletimi Yönteminin İlkokul Öğrencilerinin  
Duygusal Farkındalık Oluşturmalarına Etkisinin İncelenmesi**

---

**Merve Koçer**

**ÖZET**

Günümüzde bireyin örnek istendik davranışlar sergilemesi ve 21. yüzyıl yaşam becerileri olarak ifade edilen karar verme becerisine, problem çözme becerisine, psikolojik sağlamlığa, iletişim becerisine, duygularını tanımasına, ifade becerisine ve sosyal beceriye sahip olması beklenen bir durumdur. Bireyin bu özellikleri gösterebilmesi için öncelikli olarak kendisini tanıması, kendine uygun öğrenme becerilerini bilmesi önemlidir. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada bireyin duygularını tanıyabilmesi için sunu yöntemi ve sinematerapiden esinlenilerek film izletme yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın amacı, ilkokul 4. Sınıf öğrencilerinin duygularını tanıma ve duygusal farkındalık durumlarını incelemek ve seçilen sunu anlatımı, film izletimi yöntemlerinden faydalanarak öğrencilerin farkındalık seviyelerini karşılaştırmak ve cinsiyet açısından incelemektir.

Yapılan çalışma nitel anlatım deseninde sürdürülmüş, nitel araştırma desenlerinde “eylem araştırması” yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu, 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında ilimizde bir okulda eğitim gören ilkokul 4. Sınıf öğrencileri arasından random ve kolay ulaşılabilir örneklem grubundan oluşmaktadır. Toplam 86 öğrenciden oluşan çalışma grubu film izletilenler ve sunum yapılanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Bir grup öğrenciye sunu anlatımı yoluyla, tablo gösterilerek, müzik dinletilerek duyguları tanıma ve fark etme çalışması yapılmış, bir grup öğrenciye de duyguların bir küçük kızın beyininde konuşmasını içeren animasyon filmi olan “Ters Yüz(inside Out)” filmi izletilmiş; her iki gruba da yapılan çalışmadan sonra Duygusal Farkındalık Anketi uygulanmış ve çıkan sonuçlar değerlendirilmiştir. Sunum yapılan çalışma grubunun %47,5 ini (n=19) kız öğrenciler, %52,5 ini (n=21) erkek öğrenciler oluşturmak üzere toplam 40 öğrenciye sunu anlatımı yoluyla duygusal farkındalık kazandırılmıştır. Film izletilen çalışma grubunun %41,3 ünü (n=19) kız öğrenciler, %58,6 sını (n=27) erkek öğrenciler oluşturmak üzere

toplam 46 öğrenciye film izletimi yoluyla duygusal farkındalık kazandırılmıştır. Veri toplama aracı, öntest ve sontest olarak kullanılan, araştırmacı tarafından hazırlanmış 14 soruluk Duygusal Farkındalık Anketi'dir.

Araştırmada öntest ve sontest sonuçlarına bakıldığında kız öğrencilerde sunu anlatımı yoluyla duygularını tanıma konusunda farkındalık oranı %70,6'dan %75,9'a, erkek öğrencilerde ise %64,6'dan %75,8'e yükselmiştir. Film izletimi yoluyla duygularını tanıma konusunda farkındalık seviyelerine cinsiyet açısından bakıldığında; kızların %69,9'dan %80,7'ye, erkeklerin ise %65,3'ten %75,3'e yükseldiği görülmektedir. Sonuç olarak; film izletimi yoluyla farkındalık kazandırılan öğrencilerin sunu anlatımı yoluyla farkındalık kazandırılan öğrencilere kıyasla duygusal farkındalık seviyelerindeki ilerlemenin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Film izletimi yöntemi ile farkındalık kazandırılan kız ve erkek öğrencilerin toplam duygusal farkındalık seviyelerindeki artış, sunu anlatımı yöntemi ile farkındalık kazandırılan kız ve erkek öğrencilerin toplam duygusal farkındalık seviyelerinin artışından daha fazladır. Bu bulgu bizi film izletimi yönteminin 4. Sınıf öğrencileri üzerinde daha etkili olduğunu gösterebilir. Ayrıca eğitim-öğretim süreçleri içerisinde sunu anlamından daha farklı yöntemlerin denenebileceği söylenebilir. Bireyin yaşamında sadece bilişsel süreçlerini desteklemenin yanı sıra duygusal-ruhsal süreçlerini ve sosyal becerilerini desteklemek için öğretmenler ve aileler de gereken çabayı gösterebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Duyguları Tanıma, Duygusal Farkındalık, Psikoloji, Sunu Yoluyla Anlatım, Sinema-Film İzleme Yöntemi.



**B.78**

**Değerlerin Öznel İyi Oluşa ve Mutluluğa Etkisinde Ahlak Gelişiminin Etkisi**

**Pervin Sevda Bıkmaz, Süleyman Örikli, Hakan Duman, Gizem Turgut, Ümüş Güneç**

**ÖZET**

**Giriş:** İnsanların anormal davranışlarını anlamak üzere ortaya çıkan psikoloji bilimi, 1999’da Martin Seligman’ın katkılarıyla ve “pozitif psikoloji” kavramını psikoloji bilimine kazandırmasıyla insanların nasıl daha mutlu olabileceklerini göstermeyi amaçlayan bir alt alana sahip olmuştur (Turgut, 2017). Martin Seligman’dan sonra mutluluk ya da literatürde daha sık rastlanan öznel iyi oluş, kişilerin hayatlarının bütün alanlarına etki ettiğinden önemli ve araştırmacıların ilgi odağı bir kavram haline gelmiştir. Mutluluk ya da öznel iyi oluş insanın hissettiği pozitif hislerin negatif hislerden daha ağır basması ve genel olarak kişinin hayatından aldığı doyum olarak tanımlanabilir. Yapılan araştırmalarda mutluluğun yordayıcılarına bakıldığında değerlerle mutluluk arasındaki ilişkiyi konu alan çok fazla çalışma vardır (Özdemir ve Koruklu, 2011). Genellikle mutluluk ya da öznel iyi oluş ve değerler arasındaki ilişki incelenirken dindarlık ve muhafazakarlık değerlerinin üzerinde durulduğu gözlemlenmiştir. İşte bu yüzden mutluluk ve değerler arasındaki ilişkiye bakılırken diğer değerlerin de etkilerine bakmak gerekmektedir. Bu yüzden bu çalışmada değerlerle öznel iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişinin değerler sisteminin oluşumuna baktığımızda ise ahlak gelişimi dikkatleri çekmektedir (İ. Çoban ve Türer, 2014). İşte bu yüzden bu çalışmada değerlerle öznel iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişki incelenirken bu ilişkiye ahlaki gelişmişlik düzeyinin etkisi de tartışılmıştır.

**Yöntem:** Araştırmanın evrenini ulaşılabilirlik esasına göre ölçekleri dolduran kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak daha önce geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçekler bir test bataryası oluşturulacak şekilde hazırlanmıştır. Hazırlanan test bataryası demografik bilgi formu, Schwartz Değerler Anketi, Görüşleri Belirleme Testi, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Oxford

Mutluluk Ölçeği'nden oluşmaktadır. Hazırlanan bu bilgi – izin formu, demografik bilgi formu ve test bataryası katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki ilişki incelenirken; iki niceliksel verinin normal dağılım gösteren durumlarda Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın modeli incelenirken de Çoklu Doğrusal Regresyon (Multiple Linear Regression) Analizi ile ilk önce bağımsız değişken ile ara değişken arasındaki ilişkiye bakılmıştır daha sonra ise gene aynı analiz yöntemi ile bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

**Sonuç:** Değerlerle öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında değerlerle öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Değerlerle mutluluk arasındaki ilişkiye bakıldığında ise başarı ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Başarıyla mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide ahlaki gelişmişlik düzeyinin etkisine bakıldığında ise ahlaki gelişmişlik düzeyi manidar olmamakla birlikte başarıyla mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin yordama gücünü arttırmaktadır. Sonuç olarak başarıya verilen önem mutluluk düzeyini pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı olarak etkilerken başarıyla mutluluk arasındaki ilişkiye kişinin ahlaki gelişmişlik düzeyi açısından geleneksel düzeyde olması ya da gelenek sonrası düzeyde olması diğer ahlaki gelişmişlik düzeylerine göre daha çok etki ettiği gözlemlenmiştir.

#### **Tartışma:**

Değerlerle mutluluk arasındaki ilişki incelenirken yapılan çalışmalarda çoğunlukla muhafazakarlığın ve dindarlığın mutlulukla arasındaki ilişkisi konu edilmiştir. Ancak bu çalışmada literatürdekiyle çelişkili bir biçimde muhafazakarlık ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir. Mutluluğun diğer değerlerle ilişkisi incelendiğinde başarıyla mutluluk arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ve bunun sebebinin sanayileşmeyle birlikte artan rekabet ortamının başarıyı daha ön plana çıkartmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Öznel İyi Oluş, Değerler ve Ahlaki Gelişmişlik Düzeyi

**B.79**

**Mutlu Öğretmen Atölyesi: Pozitif Psikoloji Temelli Atölye Programının  
Tasarlanması, Uygulanması ve Değerlendirilmesi**

**Faruk Gülşen, Leyla Deniz Uygur Yolçun, Fatma Kübra Köse**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, öğretmenler için geliştirilen Mutlu Öğretmen atölye çalışmasının etkililiğinin incelenmesidir. Mutlu eğitim ortamlarında yetiştirilen öğrencilerin kalıcı öğrenmeleri anlamında pozitif eğitimi destekleyen ve bu hedefle ilk işin öğretmenlerin öznel iyi oluşlarını yükseltmeyi amaçlayan çalışma, etkileşimli, uygulamaya dönük atölye çalışması şeklinde uygulanmıştır. Çalışma, deney ve kontrol gruplu ön-test ve son-test deneysel desende yürütülmüştür. Çalışmada farklı branşlarda eğitimcilerin ve okul yöneticilerinin katıldığı toplam 28 (9 kadın ve 19 erkek) öğretmen yer almıştır.

**Yöntem**

Program, deney grubunda yer alan Samsun İli Bafra İlçesinde farklı okul türlerinde görev yapan 28-41 yaşları arasında bulunan (ort = 35) 10 kadın ve 4 erkek yetişkin öğretmen ile yürütülmüştür.

Çalışmada kontrol grubunda farklı kurumlarda görev yapan 28-45 yaşları arasında (ort = 36) yer alan 14 yetişkin (5 kadın ve 9 erkek) yer almıştır.

Çalışma, haftada bir gün iki saat süreyle 6 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. 6 oturum içeriği oluşturulurken 12 farklı buz kırıcı ve ısınma amaçlı etkinlik ve oturum hedefine dönük 16 tane etkinlik geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Oturum sonlarında ev ödevleri verilmiş ve sonraki oturumlarda bu ödevler grup tarafından değerlendirilmiştir.

**Bulgular ve Tartışma**

Çalışmada verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, PANAS Duygu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik olmayan tekniklerden olan Wilcoxon İşaretili Sıralamalar Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılacaktır.

Atölye son oturumundan sonra değerlendirme yapılacak olup; analiz sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan yetişkinlerin kontrol grubunda yer alan yetişkinlere göre, Olumlu Duygularında anlamlı ve önemli düzeyde bir artış olup olmadığı değerlendirilecektir. Deney

### 3.AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ İSTANBUL, 2019

grubunda yer alan yetişkinlerin kontrol grubunda yer alan yetişkinlere göre, Mutluluk Düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış bulunup bulunmadığına bakılacaktır.

Farklı eğitim kademelerinde görev alan eğitim çalışanlarının öznel iyi oluşlarının yükselmesi için geliştirilen atölye programının uygulanabilir yapıda olduğunu öngörülmektedir. Mutlu öğrenci ve mutlu eğitim ortamları oluşturmak için öğretmenlerin öznel iyi oluşlarını önemseyen ülkemizin eğitim vizyonuna katkı sağlanması açısından da dikkate değer bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Oturum süreci ve hedeflere dönük uygulanan etkinliklerin olumlu duygu geliştirilmesinde ve mutluluk üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

**B.80**

**İlişkisel Bireyci Toplulukçu Benlik Kurgusu İle Psikolojik Dayanıklılık  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

---

**Sena Kübra Çataloğlu**

**ÖZET**

Sosyal bilimler alanındaki birçok çalışmada kendine yer bulan bireycilik- toplulukçuluk boyutuyla ele alınan ilişkisellik kavramları ile psikolojinin bugün geldiği noktada önemini arttıran, pozitif psikolojinin tanıttığı psikolojik dayanıklılık kavramı insanın yaşadığı süreçlerin çok yönlü ele alınması çerçevesinde birbiriyle ilişkilendirilerek çalışıldığında işlevsel sonuçlar ortaya koyacaktır. Arıcı (2013), psikolojik dayanıklılığın bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel kişilik özelliklerine yansımakta olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın sadece bireysel düzeyde yapılan araştırmalarda sınırlandırılmaması gerektiğini, bu kavramlarla ilgili karşımıza çıkan anahtar noktalardan birinin de kültür olduğunu vurgulamıştır. Benlik yorumunun kültürel bağlamda ele alınışı ‘benlik kurgusu’ kavramı ile yer etmektedir. Bu yapılar, bireyin çevreye uyumu, gerçeği algılama şekli, duygu- düşünce- davranış oluşumunda etkin rol oynamaktadır (Çetin vd.,2012). Kültür dayanıklılığın nasıl tanımlandığı konusunda birçok rol oynamaktadır (Theron, Liebenberg ve Ungar, 2015). Bu çalışmada benlik yorumunun kültürel bağlamda ele alınışında rol oynayan ilişkiseli- bireyci- toplulukçu benlik kurgusu ile psikolojik dayanıklılık kavramı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda İlişkisel- bireyci- toplulukçu benlik kurgusu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki, ilişkiseli tarama modeli yoluyla araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 25-40 yaş arası 99 kadın 99 erkek 198 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu dışında Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Basım ve Çetin,2011) ile İlişkisel- Bireyci- Toplulukçu Benlik Ölçeği (Ercan, 2011) kullanılmış, veriler SPSS for Windows 15.00 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireycilik ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal kaynaklar alt boyutları; ilişkisellik ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı ve aile

uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutları; toplulukçuluk ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı ve aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Puanlar cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise bireycilik ve ilişkisellik puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği, toplulukçuluk puanlarının ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Psikolojik dayanıklılık sosyal kaynaklar alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Bulgular alanyazın ışığında tartışıldığında kültürel değerler olarak bireycilik ve toplulukçuluk kavramlarının davranışlara yansıyan bireysel farklılıkları izah etmek amaçlı kullanımı tenkit edilmektedir (Triandis, 1995 akt. Özdemir, 2009). İlişkisellik - Bireycilik- Toplulukçuluk ile Psikolojik Dayanıklılık arasındaki ilişki noktasında çalışmamızda her bir psikolojik dayanıklılık alt boyutunda benzer sonuçlar elde etmemiz bu kavramların yeniden ele alınmasını ve farklı sosyodemografik gruplarla, farklı kavramlarla ilişkisi üzerinden yeniden çalışılmasını gerekli kılmaktadır. Araştırmacıların farklı açılardan ele aldığı bu kavramlar bireysel ve toplumsal anlamda yeni sorgulamalara zemin hazırlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: İlişkisellik, bireycilik, toplulukçuluk, psikolojik dayanıklılık

## B.81

### **Ruh Sağlığı Çalışanlarının Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumlarının Yordanmasında Minnettarlık Dışavurumlarının İncelenmesi**

**Mustafa Ataş ,Dilhan Kan, Mustafa Şahin**

#### **ÖZET**

##### **AMAÇ**

Bu çalışmanın amacı ruh sağlığı çalışanlarının toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının yordanmasında minnettarlık duygularının katkısını incelemektir.

##### **YÖNTEM**

İlişkisel tarama modeli bir yordama çalışması niteliğindeki bu araştırmanın çalışma grubunu, çeşitli kurumlarda görev yapan ruh sağlığı çalışanları oluşturmaktadır. Araştırmaya 184 ruh sağlığı çalışanınin gönüllü katılımı sağlanmıştır. Bu çalışmada, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği (TCRTÖ), Minnettarlık Dışavurum Ölçeği (MDÖ) ve Kişisel Bilgi Formu olmak üzere toplam üç ölçme aracı kullanılmıştır. İlk ölçme aracı olan "Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği" García-Cueto ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiş ve Türküm ve Bakioğlu (2018) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte 20 madde yer almaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutumun yükselmesi anlamına gelmektedir. İkinci ölçme aracı olan "Minnettarlık Dışavurum Ölçeği" ise Araz ve Erdugan (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 11 maddeden oluşmakta ve 3 alt boyuta sahiptir. Araştırma verileri, ruh sağlığı çalışanlarına uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

##### **BULGULAR**

Elde edilen bulgular sonucunda ruh sağlığı çalışanlarının toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanlarının ortalaması ile sözel olmayan dışavurum ( $r=.31$ ) ve öteki odaklı dışavurum ( $r=.27$ ) arasında  $p<.01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Diğer yandan toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanlarının ortalaması ile sözel dışavurum ( $r=.17$ ) arasında ise  $p<.05$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Sözel olmayan dışavurum ile sözel dışavurum ( $r=.28$ ) ve öteki odaklı dışavurum ( $r=.66$ ) arasında  $p<.01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ruh sağlığı çalışanlarının toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanları sadece sözel olmayan dışavurum alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır [ $\beta=.213, t=2.25, p=.026$ ]. Buna rağmen toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanları diğer alt boyutlardan sözel dışavurum [ $\beta=.043, t=.55, p=.581$ ] ve öteki odaklı dışavurum [ $\beta=.095, t=.98, p=.327$ ] faktörlerini yordamamaktadır. Ayrıca üç değişken birlikte toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanındaki toplam varyansın yaklaşık % 12'sini açıklamaktadır ( $R^2=.125; p<.05$ ).

## TARTIŞMA

Araştırmaya katılan bireylerin verdikleri cevaplardan elde edilen bulgulara göre ruh sağlığı çalışanlarının toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanları ile sözel dışavurum ve öteki odaklı dışavurum arasında düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak minnettarlık dışavurum alt faktörlerinden sözel olmayan dışavurum alt faktörünün toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanları ile olan ilişkisi diğer alt faktörlere göre yüksek bulunmuştur. Araştırma kapsamında yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre ruh sağlığı çalışanlarının toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanları minnettarlık dışavurum ölçeğinin alt boyutlarından sadece sözel olmayan dışavurum alt boyutunu yordamaktadır. Dolayısıyla ruh sağlığı çalışanlarının toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutumları ne kadar artar ise sözel olmayan dışavurum duyguları da benzer biçimde artmaktadır. Bu konuda başka bir çalışmaya rastlanmaması ise alana katkı sağlaması açısından önemini arttırmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** ruh sağlığı, toplumsal cinsiyet rolleri, minnettarlık



**B.82**

**İyimserliğin Yordanmasında Aktivistliğin,Otantikliğin Ve Temel  
Motivasyon Kaynaklarının Rolü**

---

**Hayri Cengiz,Ahmet Günay,Koray Çetinceli**

**ÖZET**

Amaç:

Bu çalışmada temel motivasyon kaynaklarının iyimserliğe doğrudan etkisi ve ayrıca temel motivasyon kaynaklarının aktivistlik ve otantik vasıtasıyla iyimserliğe olan dolaylı etkisi incelenmiştir.

Yöntem:

Araştırmanın katılımcıları Süleyman Demirel Üniversitesi ve Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi öğrencileridir. Katılımcılar kolayda örneklem yöntemiyle belirlenmiş ve 645 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde ise IBM SPSS 22.00 ve AMOS programları kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise 24 ifade ve 4 boyuttan oluşan “Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği”, 8 ifadeden oluşan “Aktivist Kimlik ve Bağlılık Ölçeği”, 12 ifade ve 3 boyuttan oluşan “Otantiklik Ölçeği” ve 9 ifadeden oluşan “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular:

Anketteki ifade sayısının fazla olması nedeniyle AMOS Programı vasıtasıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi 2 aşamalı olarak gerçekleştirilmiş, ilk aşamada Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği, ikinci aşamada ise Aktivist Kimlik/Bağlılık Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği analiz edilmiştir. Yapılan faktör analizi neticesinde Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeğinden başarı boyutunda bulunan 6 ifadeden 3’ü çıkarılmak zorunda kalmış ve boyuttaki ifadelerin yarısı atılmak zorunda kaldığı için ölçeğin bu boyutu analiz dışında bırakılmıştır. İyimserlik Ölçeği ve bağlanma motivasyonu boyutunda ise faktör analizi neticesinde uyum iyiliği değerlerini olumsuz etkileyen birer soru boyut

dışında bırakılmıştır. Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde ( $\chi^2/df = 2,83$ , RMSEA= 0,053, GFI= 0,93, TLI= 0,93, NFI= 0,91, CFI= 0,94) yer almaktadır. Aktivist Kimlik/Bağlılık Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği değerleri de yine kabul edilebilir sınırlar içerisinde ( $\chi^2/df = 2,34$ , RMSEA= 0,046, GFI= 0,92, TLI= 0,95, NFI= 0,93, CFI= 0,96, AGFI= 0,90) yer almaktadır. Ayrıca ölçek boyutlarına dair

yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlar ise şu şekildedir: Aktivistlik Kimlik ve Bağlılık Ölçeği Cronbach  $\alpha=0,944$ , İyimserlik Ölçeği Cronbach  $\alpha=0,906$ , olarak bulunmuştur. Otantiklik Ölçeği kendine yabancılaşma boyutu Cronbach  $\alpha=0,798$ , dış etkiyi kabullenme boyutu Cronbach  $\alpha=0,806$ , otantik yaşam boyutu Cronbach  $\alpha=0,665$  olarak tespit edilmiştir. Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği boyutlarında ise güç motivasyonu Cronbach  $\alpha=0,821$ , başarı motivasyonu Cronbach  $\alpha=0,759$ , bağlanma motivasyonu Cronbach  $\alpha=0,767$ , düşünme motivasyonu Cronbach  $\alpha=0,778$  olarak tespit edilmiştir.

#### AMOS

Programı vasıtasıyla oluşturulan modelin uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde ( $\chi^2/df = 1,9$ , RMSEA= 0,038, GFI= 0,99, TLI= 0,98, NFI= 0,98, CFI= 0,99, AGFI= 0,97) yer almaktadır. Kurulan modelde iyimserlik bağımlı değişken olarak kabul edilmiştir. Yapılan analiz neticesinde düşünme motivasyonunun dış etkileri kabul etmeyi negatif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilediği, güç motivasyonunun ise dış etkileri kabul etmeyi pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Dış etkileri kabul eden katılımcıların ise yüksek seviyede kendine yabancılaştığı söylenebilir. Kendine yabancılaşma ise hem otantik yaşamı hem de iyimserliği negatif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Yine modele göre aktivist kimlik ve bağlılık boyutu iyimserliği pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Aktivist kimlik/bağlılığı ise düşünme motivasyonu ve otantiklik pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Düşünme ve bağlanma motivasyon kaynakları da otantikliği pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

Tartışma:

Bu çalışma bağlamında iyimserliğin artırılması için düşünme ve bağlanma motivasyonları ile aktivistliğin ve otantikliğin artırılması, güç motivasyonu, kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabulün ise azaltılması gerektiği ifade edilebilir.

**B.83**

**Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Bilişsel  
Empati Ve Duygusal Empatinin Aracı Rol Etkisi**

**Nesrullah Okan,Betül Kürüm,Mücahit Yılmaztürk**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide bilişsel empati ve duygusal empati değişkenlerinin aracı rolünün Yapısal Eşitlik Modeli çerçevesinde incelenmesidir. Bilinçli farkındalık, Psikolojik sağlık ve empati değişkenleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Marmara Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında aktif öğrenim gören toplam 77134 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, evrenden çok aşamalı örnekleme yöntemi ile seçilen Marmara Üniversitesi'nde aktif öğrenim gören 360 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu, Bilinçli farkındalık ölçeği, Psikolojik sağlık ölçeği ve Temel empati ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmanın amaçlarını test etmek üzere verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t Testi, ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Yol Analizi kullanılmıştır. Yapılan yol analizi sonucunda, Bilinçli farkındalık ve Psikolojik sağlık arasındaki ilişkide Bilişsel ve Duygusal empati değişkenlerinin kısmi aracı rolü etkisi olduğu görülmüştür. Araştırma literatür ışığında tartışılmış ve araştırmaya son hali verilmiştir.

**B.84**

**Hastanede Gönüllü Çalışan Bireylerin Motivasyon Düzeylerinin  
İncelenmesi**

**Sümeyye Gürkan,Ayşe Şengel,Kader Tekkaş Kerman**

**ÖZET**

**Amaç**

Gönüllülük kavramı bireyin herhangi bir karşılık beklemeden kendisi için anlamlı olan bir sürece destek olmasıdır. Gönüllülük kavramı çeşitli çalışmalarda açıklanmıştır. Genel olarak gönüllülük kişinin özgür iradesine ve motivasyon sürecine dayanan, herhangi bir finansal ödül beklemeden üçüncü kişilerin ve toplumunun yararı için yapılan eylemlerin bütünüdür.(Leigh ve ark .2011). Gönüllülük kişinin kendi süreçleriyle şekillenen bir kavram olarak ele alınmıştır. Son zamanlarda artan gönüllü çalışmalar ve gönüllülük faaliyetlerinin sebebi de yine bireylerin kendi süreçleriyle ve motive olabilmeleriyle ilişkilidir. Bu yüzden neden gönüllülük sorusunun tanımı yine bireylerin kendilerinde gizlidir. Sivil Toplum Geliştirme Merkezi (STGM 2006), bahsettiği gönüllülük tanımlarından biri olan, motivasyon kavramı , ‘bireyler çoğunlukla içsel motivasyonlarıyla ve yer yer dışsal motivasyonların içsel motivasyonları tetiklemesi sebebiyle gönüllü çalışmalara katılırlar’ şeklinde açıklanmıştır. Bu durum, insanların psikolojik olarak ihtiyaç duyduğu çalışmalara karşı gönüllü olduğunu ve onlara iyi gelen durumlara göre gönüllülük çalışmalarına katıldıklarını göstermektedir. Bu çalışma, hastanelerde uzun süreli tedavi gören çocuklara gönüllü olarak psikososyal destek veren bireylerin motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlamaktadır.

**Yöntem**

Kesitsel analitik bir araştırma olan çalışma, 01 Mart – 25 Mart 2019 tarihleri arasında İstanbul’da yaşayan, hastanedeki gönüllü çalışmalarda yer alan ve farklı alanlarda hizmet veren 69 katılımcı ile yapıldı. Çalışmada Bilgi Toplama Formu Gönüllü Motivasyon Envanteri kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 18 programı kullanılmıştır. Değişkenler normal dağılıma uymadığı için analizlerinde nonparametrik testlerden Mann Whitney U , Kruskal Wallis kullanılmıştır.

#### Bulgular

Bu çalışmaya katılan 69 gönüllünün 55'i (%79.7) kadın, 14'ü (%20.3) kadındır. Bu kişilerin 39'u (%56.5) 18-30 yaş, 22'i (%31.9) 31-40 yaş, 3'ü (%4.3) 41-45 yaş, 5 kişi (%7.2) 45 ve üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların; 46'sı (%66.7) bekar, 23'ü (%33.8) evlidir; 19'u (%27.5) kamu kuruluşunda, 26'sı (%37.7) özel sektörde, 15'i (%21.7) herhangi bir işte çalışmıyor, 9'u (%13.0) serbest olarak çalışmaktadır. Aylık gelir durumu olarak 10'u (%14.5) 1000 TL'den az, 8'i (%11.6) 1000-2000 TL, 12'si (%17.4) 2000-3000 TL, 20'si (%29) 3000-5000 TL, 19'u (%27.5) 5000 TL ve üzeridir. Katılımcıların 44'ü (%63.8) lisans, 23'ü (%33.3) yüksek lisans/ doktora programı mezunudur.

Yapılan analizler sonucunda, çalışmaya katılan gönüllülerin Gönüllü Motivasyon Ölçeği puanlarıyla cinsiyet, yaş, aylık gelir, eğitim, çalışma ve medeni durum gibi bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Gönüllü Motivasyon Ölçeği puanları ile, yaş ve medeni durum arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açtığı görülmüştür.

#### Tartışma

Bu araştırma 'hastanede gönüllü çalışan bireylerin motivasyon düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada gönüllü motivasyonu puanı ile sadece yaş ve medeni durum değişkenlerinde anlamlı farklılıklar göstermiştir. Orta yaş kategorisindeki bireylerin gönüllü motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bekar olan bireylerin gönüllü motivasyonlarında yükselme olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlerde böyle bir farklılığın görülmemesi gönüllülük kavramının cinsiyet ve aylık gelir gibi değişkenlere göre değişmeyen içsel bir tutum olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumuna göre farklılık gösterilmesi beklenirken, bu çalışmada gösterilmemesinin sebebi diğer eğitim alanlarından katılımcıların incelenmemesiyle ilgilidir. Çalışmanın örneklem sayısının artırılarak eşit dağılıma ulaştırılması, incelenen değişkenlerdeki farklı alandan bireylere de ulaşılması, başka değişkenlere göre de incelemeler yapılması, gönüllü motivasyon ölçeğinin alt ölçeklerine ait de araştırmalar yapılıp incelenmesi, gönüllü teşvik programlarının düzenlenmesi ve bu sonuçlar doğrultusunda çalışmanın tekrar edilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: hastane, gönüllülük, motivasyon

**B.85**

**Pozitif Bilişsel Davranışçı Temelli Bir Olgu Sunumu**

---

**Tahsin İlhan,Güneş Olgun**

**ÖZET**

Bannick (2013) Pozitif BDT'yi güç temelli bir yaklaşım olup, pozitif psikolojinin ve özellikle çözüm odaklı terapinin bilişsel terapiye entegrasyonu olarak tanımlanmaktadır. BDT'nin problemleri çözmek için çok fazla protokol ile ilerlemesine karşın Pozitif BDT danışanın güçlü yanlarına, pozitif özelliklerine ve işleyen çözüm kaynaklarına yönelerek daha kısa sürede çözüm almayı sağlamaktadır. Seligman (2002) pozitif özelliklerin içeriğini sevgi, cesaret, affetme, özgeci olma gibi özelliklerin oluşturduğunu söylemektedir. Pozitif BDT'de de benzer şekilde bu özellikler ortaya çıkarılarak danışanın etkili bir biçimde problemi ile baş etmesine yardımcı olur. Bu çalışma bir olgu örneği olup "sınav kaygısı" Pozitif bilişsel davranışçı terapi (Pozitif BDT) yaklaşımı açısından ele alınmıştır. Çalışmada, süpervizör eşliğinde pozitif BDT yöntemiyle 10 oturumluk bireyle psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır.

**Yöntem**

**Ölçme araçları:** Çalışmada veri toplamak amacıyla oturumların başında ve sonunda olmak üzere sınav kaygısı envanteri (Spielberger ve Vagg, 1975) ve öz-şefkat ölçeği (Neff, 2003) uygulanmıştır.

**Olgu seçimi:** Pozitif Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi uygulaması için bir resmi ortaokulda öğrencilere duyuru yapılmıştır. 5 öğrenci başvurmuştur, başvuran öğrencilerle ön görüşme yapılmış ve çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilerin bilişsel temelli müdahalelere uygunluğu değerlendirilmiş bir öğrenci ile olgu çalışması yapılmasına karar verilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce aileden bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

**Olgunun özellikleri:** Olgu 7. Sınıfa devam etmekte olan bir kız öğrencidir. Danışan, babasının görevi dolayısıyla evde ikizi ve öğretmen olan annesiyle yaşamaktadır. Babanın şehir dışında olması danışanı tetikleyerek evde agresifleşmesini kolaylaştırmaktadır, ikiz kardeşi ile aynı sınıfta eğitim almaktadır. Danışan akademik başarı olarak ortalama bir öğrenci iken ikiz kardeşi okul birincisi olması danışanda sürekli kendisine yönelik haksız kıyaslama ve beraberinde

sınav kaygısını geliştirmektedir. Danışandaki kaygı sınavlardan önce ateşlenme, kusma, karın ağrısı, ağlama nöbetleri şeklinde gerçek bir hastalık geçiriyormuş gibi ciddi fizyolojik tepkiler vermesine sebep olmaktadır. Kaygı sınav esnasında ise vücudun belli bölgelerinde kasılarak ağrı duymasına sebep olmaktadır.

#### **Uygulama**

On oturumluk pozitif BDT temelli psikolojik danışma yapılmıştır. Oturumlarda BDT, çözüm odaklı yaklaşım ve pozitif psikoterapi tekniklerin yanında birinci yazar tarafından geliştirilen negatif-pozitif temel inançlar ve pozitif kişilik özellikleri çalışmaları oturumlarda kullanılmıştır. Oturumlar birinci yazarın süpervizörlüğünde ikinci yazar tarafından yürütülmüştür. Her oturum öncesinde süpervizör ve psikolojik danışman oturum planını hazırlamış, oturumların sonunda danışma kayıtları (ses kaydı ve vaka belgeleri) birlikte değerlendirilmiştir.

#### **Bulgular**

Yapılan bireyle psikolojik danışma sonucunda öntest puanları ile sontest puanları arasında önemli farklar bulunmuştur. Öz şefkat testinin alt boyutları öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları önteste göre artmış ve öz şefkatin negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme puanları ise ön teste göre düşmüştür. Bununla beraber danışandaki öz-şefkat düzeyi puanları artarken sınav kaygısı ölçeğinin puanlarının ise azaldığı gözlemlenmiştir.

#### **Tartışma**

Bu çalışma bilindiği kadarıyla Türkiye’de pozitif BDT konusunda yapılan ilk uygulamalı çalışmalardan birisidir. Bulgular kuramın uygulanabilirliği konusunda umut verici olsa da tek denekli bir çalışma olması genellebilirlik açısından önemli bir sınırlılıktır. Bundan sonraki çalışmalarda deney-kontrol-plasebo gruplu deneysel çalışmaların yapılması kuramın etkililiği konusunda daha gerçekçi sonuçlar verecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif bilişsel davranışçı terapi, pozitif kişilik özellikleri, sınav kaygısı, olgu sunumu



**B.86**

**Üniversite Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Ve Yaşam Amaçlarının  
Psikolojik İyi Oluşu Yordama Rolü**

**Gizem Ulubay,İsa Yücel İşgör,Turgay Bingöl**

**ÖZET**

**Amaç:**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ve yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırılması ve çeşitli değişkenler(yaş, cinsiyet, bölüm) açısından incelenmesidir.

**Yöntem:**

Araştırma evrenini Balıkesir Üniversitesi' nin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiş 141(%68) kadın, 67(%32) erkek 208 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Türküm, 1999), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2011) ve Yaşam Amaçları Ölçeği (Eryılmaz, 2012) kullanılmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği 3 alt boyuttan (Kaçınma Alt Ölçeği, Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği, Sosyal Destek Alt Ölçeği) ve 23 maddeden oluşan 5' li Likert tipi ölçektir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği tek boyuttan ve 8 maddeden oluşan 7'li Likert tipi ölçektir. Yaşam Amaçları Ölçeği 3 alt boyuttan (Başarı (Kariyer) Amacı Belirleme, İlişki Amacı Belirleme, Beden-Duyum Amacı Belirleme) ve 9 maddeden oluşan 4' lü Likert tipi ölçektir.

**Bulgular:**

Çalışmada korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmış ve bağımsız örneklem t testi, regresyon analizi teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler de Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ile çözümlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda yaşam amaçları ve stresle başa çıkma düzeyinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ulaşılan bulgulara göre stresle başa çıkma düzeyinin ve yaşam

amaçları belirlemenin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönde orta düzeyde bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bunun haricinde stresle başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve yaşam amaçlarının cinsiyete bağlı olarak anlamlı fark göstermediği görülmüştür.

**Tartışma:**

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin stresle başa çıkma becerileri kazanmalarının ve yaşam amaçları belirlemelerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olacağı görülmektedir. Bireylere stresle başa çıkma becerileri kazandıracak ve yaşam amaçları belirlemelerini sağlayacak programlar uygulanabilir.

**Anahtar Kelimeler:** psikolojik iyi oluş, yaşam amaçları, stresle başa çıkma, üniversite öğrencileri

**B.87**

**Manevi Aşknlık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması -**

**Yakup İme, Halil Ekşi, Füsun Ekşi**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı Piedmont (1999) tarafından geliştirilen Manevi Aşknlık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmektir. Araştırmaya üç çalışma grubundan oluşan 277 kadın ve 257 erkek olmak üzere toplam 534 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri; iç tutarlık, dil geçerlik, ölçüt bağlantı geçerlik ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve manevi aşknlık ölçeğinin alt boyutlarını oluşturan üçlü yapı doğrulanmıştır. Ölçüt bağlantı geçerlik çalışması sonucunda manevi aşknlık ölçeği ile manevi yönelim ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İç tutarlık güvenirlik Cronbach alpha katsayısının ölçeğin tümü için .90, alt boyutları ibadet doyumunu için .84, evrensellik için .91, bağlantılılık için .93 bulunmuştur. Araştırma sonuçları Manevi Aşknlık Ölçeği Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel çalışmalarda kullanılabileceğini ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Manevi aşknlık, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenirlik

**B.88**

**Türkiye'deki Pozitif Psikoloji İle İlgili Belirli Deneysel Çalışmaların  
Etkisi: Bir Meta-Analiz**

**Gizem Ulubay, Uğur Gürkan**

**ÖZET**

**Amaç:**

Bu araştırmanın amacı Türkiye’de pozitif psikoloji alanının belirli başlıkları altında deneysel ve yarı deneysel modelde yapılmış olan yüksek lisans ve doktora tezlerinin sonuçlarının meta-analiz metodu ile etkisini belirlemektir.

**Yöntem:**

Verilerin toplanmasında Ulusal Tez Merkezi veri tabanı kullanılmıştır. 2006-2018 yılları arasında Türkiye’de yapılan deneysel tez çalışmaları araştırmaya dahil edilmiştir. İlgili tezlere “pozitif psikoloji”, “psikolojik iyi oluş”, “psikolojik sağlamlık”, “mental iyi oluş”, “umut”, “iyimserlik”, “mutluluk”, “psikolojik dayanıklılık”, “yılmazlık” anahtar kelimeleri taranarak ulaşılmıştır. Araştırmada deneysel ve yarı deneysel çalışmalara odaklanılmış, ön test ve son test desenine sahip çalışmalar ele alınmıştır.

**Verilerin Analizi:**

Araştırma verilerinin analizinde CMA programı kullanılmıştır. Verilerin analizi sonrasında çeşitli alt boyutlarda etki büyüklükleri hesaplanmıştır.

**Bulgular ve Tartışma:**

Bu çalışmada ülkemiz araştırmacıları tarafından pozitif psikolojinin belirli konularında gerçekleştirilmiş deneysel çalışmalardaki bağımlı ve bağımsız değişkenler ve etki büyüklüğü hesaplaması ile kullanılan bağımsız değişkenlerin etkililikleri incelenmiştir. Araştırmaya dahil edilen tezlerin meta analiz araştırmaları ile ilgili olan bazı hesaplamalarının yapılabilmesi için gereken aritmetik ortalama,

standart sapma, t/z puanı gibi değerleri olan çalışmalar incelenmiştir. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanının dışında yapılan çalışmalar, nitel ve ilgili değerlerin hesaplanmadığı çalışmalar araştırmaya dahil edilmemiştir. Belirlenen özelliklere göre pozitif psikoloji için 6, psikolojik iyi oluş için 4, psikolojik sağlamlık için 2, öznel iyi oluş için 4, mental iyi oluş için 4, umut için 2, iyimserlik için 4, mutluluk için 3, psikolojik dayanıklılık için 1, yılmazlık için 4 olmak üzere 34 tez meta analize dahil edilmiştir. Elde edilen veriler, yapılan deneysel çalışmaların pozitif psikoloji ile ilgili belli sosyal becerileri kazandırmada ve psikolojik açıdan daha mutlu, umutlu, olumlu bakış açıları kazandırmada etkili sonuçları olduğuna işaret etmektedir. Ulaşılan deneysel araştırma sayısının azlığı, pozitif psikoloji alanında farklı deneysel çalışmalara önemli bir ihtiyaç olduğunun da önemli göstergesi olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif psikoloji, iyi oluş, yılmazlık, mutluluk, meta analiz

**B.89**

**Üniversite Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

---

**Seda Nur Özenç,Uğur Gürkan**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkuları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışmanın örneklemini, Balıkesir Üniversitesi'nde 12 farklı bölümde öğrenim gören 352'si kadın, 129'u erkek olmak üzere 481 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem, kolaylı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Veriler Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği-42 ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik iyi oluş negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.32$ ). T-testi sonucunda cinsiyet değişkeni açısından hem olumsuz değerlendirilme korkusu hem de psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Akademik başarısını yüksek düzeyde algılayan öğrencilerin, düşük ve orta düzeyde algılayan öğrencilere göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş puanları, algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Akademik başarısını yüksek düzeyde algılayan öğrencilerin, düşük ve orta düzeyde algılayan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı bir fark gösterdiği araştırma bulguları arasındadır.

**Anahtar Kelimeler:** Olumsuz değerlendirilme korkusu, psikolojik iyi oluş, cinsiyet, akademik başarı, üniversite öğrencileri

**B.90**

**Üniversite Öğrencilerinin Pozitif Ruh Sağlığı,Kendini Açma Ve Yaşam  
Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

---

**Yeliz Biçici,Uğur Gürkan**

**ÖZET**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin pozitif ruh sağlığı, kendini açma, ve yaşam doymu; sosyal ilişkilerde kendilerini nasıl algıladıkları, psikolojik sorunları çözme konusunda kendilerini nasıl algıladıkları, sosyal problem çözmeye yönelik kendilerini nasıl algıladıkları ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi üniversitede öğrenim görmekte olan 400 öğrenciden oluşturulmuştur. Verilerin toplanmasında Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği,Kendini Açma Envanteri ve Çok Boyutlu Yaşam Doym Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların sosyal ilişkileriyle pozitif ruh sağlıkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ancak kendini açma ve yaşam doymaları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Sosyal ilişkilerde kolay iletişim kurabilen öğrencilerin kendini açma düzeyleri yüksek çıkmıştır. Sosyal ilişkilerde kolay iletişim kurabilen öğrencilerin yaşam doymaları,iletişim kurması zaman alan öğrencilerin yaşam doymalarına göre düşük çıkmıştır. Psikolojik sorunları çözme konusunda kendilerini nasıl algıladıklarıyla, öğrencilerin pozitif ruh sağlığı,kendini açma ve yaşam doymaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.Sosyal problem çözmeye yönelik kendilerini nasıl algıladıklarıyla, pozitif ruh sağlığı,kendini açma ve yaşam doymaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır Anne-baba tutumlarına pozitif ruh sağlığı,kendini açma ve yaşam doymaları göre arasında anlamlı farklılıklar olduğu anlaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre pozitif ruh sağlığı,kendini açma ve yaşam doymaları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler: Pozitif ruh sağlığı, kendini açma, yaşam doymu, üniversite öğrencileri**

**B.91**

**Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Yılmazlıkla Olan İlişkisinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**

---

**Sezer Hilmi,Uğur Gürkan**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin tutumlarının yılmazlıkları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma betimsel ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırma örnekleminin Balıkesir Üniversitesi'nde formasyon ve yaz okulunda öğrenim gören, 428'i kadın, 175'i erkek toplam 603 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplanırken kolaylı örnekleme tercih edilmiştir. Araştırma verileri Öğrenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veri analizleri Pearson korelasyon analizi, T- testi ve Anova kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda öğrenmeye ilişkin tutum ve yılmazlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte yılmazlık cinsiyet değişkeninden etkilenmezken öğrenmeye ilişkin tutumun cinsiyete göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumları anne ve baba çalışma durumlarına göre farklılaşırken; yılmazlıkları sadece babanın çalışmasına göre değiştiği, annenin çalışma durumunun yılmazlık üzerinde anlamlı düzeyde bir farka yol açmadığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenmeye ilişkin tutum, yılmazlık, üniversite öğrenciler



**B.92**

**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklarda Duygusal Zeka  
Ve Benlik Saygısı İlişkisinin Araştırılması**

---

**Hanife Özdemir,A.Tuğba Bahadır**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocuklarda duygusal zeka ve benlik saygısı seviyelerinin sağlıklı çocuklar ile karşılaştırılması ve DEHB olan çocuklarda duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine başvuran 8-12 yaşlar arasındaki DEHB nedeniyle daha önce hiç ilaç tedavisi almamış veya en az 6 aydır ilaç tedavisi kullanmayan 61 DEHB tanılı hasta ve 50 sağlıklı kontrol çalışmamıza dahil edilmiştir. Katılımcılar Okul Çağı Çocukları için Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi- Şimdi ve Yaşam Boyu Versiyonu- Türkçe Uyarlaması ile değerlendirildiler ve katılımcılara WISC-R testinin 4 alt testi uygulandı. Ebeveynler Connors Aile Değerlendirme Formu ve Güçler Güçlükler Anketi-Ebeveyn Formu'nu; çocuklar Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği (BDZÖ) ve Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği'ni (PHÇÖKÖ) doldurdular.

**Bulgular:** DEHB grubunda kontrol grubuna göre BDZÖ toplam, BDZÖ bireyler arası, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali alt ölçek puanları ve PHÇÖKÖ toplam, PHÇÖKÖ mutluluk - doyum, kaygı, popülerite, davranış ve uyma, zihinsel ve okul durumu alt ölçek puanları anlamlı olarak daha düşük bulundu. DEHB grubunda BDZÖ toplam puanı üzerine etki eden faktörlerin lineer regresyon analizi yapıldığında, PHÇÖKÖ toplam puanı ve BDZÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (dzlt.R<sup>2</sup>:0,337,p=0,000).

**Tartışma:** DEHB grubunda kontrol grubuna göre duygusal zeka ve benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. DEHB grubunda duygusal zeka ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, duygusal zeka, benlik saygısı

**B.93**

**Facebook Kullanımı Ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki**

---

**Abdullah Kalkan, Yasin Toprak, Ahmet Güven**

**ÖZET**

**Amaç:**

Günlük hayatımızın önemli unsurlarından biri haline gelen sosyal medya; kullanıcılarının kendisini ifade etmesine, sosyalleşmesine, eğlenmesine, diğer insanlarla iletişim kurmasına ve birçok farklı faaliyetlerde bulunmasına ve bundan dolayı da onun mutlu olmasına imkân sağlayan bir araç konumuna gelmiştir (Balcı & Demir, 2018). Özellikle sosyal medya unsurlarından Facebook kullanımı günümüzde popüler bir sosyal aktivite haline gelmiştir (O’Sullivan & Hussain, 2017). Araştırmalarda Facebook kullanımının psikolojik iyi oluş bakımından faydalarının olduğu kadar bazı zararlarının da olduğu tespit edilmiştir. Özellikle aşırı derecede Facebook kullanımı sağlık sorunları riskini artırabilmektedir (O’Sullivan & Hussain, 2017). Facebook kullanımı ve psikolojik iyilik hali arasındaki değişkenler incelendiğinde Facebookta daha çok zaman geçirmek benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir. Benlik saygısı düşük öğrencilerin kullanmasının ise yararına olduğunu bulunmuştur. Çünkü Facebook sosyal alanı genişletmektedir (Kalpidou, 2011). Problemlerle Facebook kullanımı ile iyi oluş arasında negatif bir korelasyon gözlemlenmiştir (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018). Facebook kullanımının yaşam memnuniyeti ile ilişkilerine dair çalışmaların sonuçları tutarsızdır. Şöyle ki, bazı çalışmalarda Facebook yüksek yaşam memnuniyetiyle ilişkilendirirken, bazılarında düşük yaşam memnuniyetiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Taşçıoğlu & Tosun, 2018). Alanyazında Facebook ve iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişkilerin tutarsız olduğu görülmektedir. Ayrıca önceki çalışmalarda Facebook kullanımının mental iyi oluş değişkeni ile incelendiği bir araştırmaya rastlanamamıştır. Mental iyi oluş hem öznel hem de psikolojik iyi oluş içeriklerine sahip bir ölçektir (Keldal, 2015). Bu çalışmanın amacı alanyazındaki bu tutarsızlık ve sınırlılığı gidermeye yönelik olarak alanyazına katkıda bulunmaktır.

**Yöntem:**

Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş aralığında Facebook hesabı olan 341 kişiden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Keldal, 2015), Facebook Yoğunluğu Ölçeği (Öztemel ve Traş, 2017) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın yöntemi nicel araştırma yöntemidir. Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Yine değişkenleri cinsiyet açısından incelemek amacıyla bağımsız guruplar “t testi” kullanılmıştır.

**Bulgular:**

Facebook kullanım yoğunluğu ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mental iyi oluş cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermezken, Facebook kullanım yoğunluğunun kadınlar lehine anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tartışma:**

Bulgular literatür ışığında tartışılarak araştırmacılara, uygulayıcılara ve eğitimcilere yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** İyi Oluş, Facebook Kullanımı, Yaşam Memnuniyeti

**B.94**

**Manevi Şükran Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**

---

**Kübra Kaplaner, Halil Ekşi**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı Hlava, Elfers ve Offringa(2014) tarafından geliştirilen Manevi Şükran Ölçeğinin Türkçe adaptasyon çalışmasını gerçekleştirmektir. Bu doğrultuda ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri incelenmiştir. Araştırmanın örnekleme toplamda 430 katılımcıdan oluşan üç ayrı örneklem grubundan oluşmaktadır. Birinci örneklem grubu üzerinden elde edilen verilerle ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. İkinci örneklem grubu üzerinden elde edilen verilerle ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği, güvenirligi ve madde analizleri 260'ı (%72) kadın 100'ü (%28) erkek olmak üzere toplam 360 bireyden toplanan veriler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Benzer ölçek geçerliği için Kardaş ve Yalçın(2017) tarafından geliştirilen Şükran ölçeği kullanılmıştır. Manevi Şükran Ölçeği ile Şükran Ölçeği arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu .86 ( $p<.01$ ) olarak bulunmuştur. Güvenirlik analizi sonucunda Croanbach alfa katsayısı .77 olarak bulunmuştur.Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür.Ölçeğin her alt boyutta 4 madde olmak üzere toplam 16 madde ve 4 alt boyuttan (şükranın ifade edilmesi, aşkın şükran,değer olarak şükran,manevi bağlantı) oluştuğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, Manevi Şükran Ölçeğinin şükranı manevi bağlamda ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar sözcükler:** şükran, manevi şükran, geçerlik, güvenirlik

**B.95**

**Assertiveness Mediates The Relationship Between Mindfulness and Life Satisfaction and Resilience**

---

**Hacer Belen**

**ÖZET**

Recent research demonstrated that mindfulness has a crucial impact on several indicators of well-being. An important number of studies investigated such impact on positive and negative affect, life satisfaction and resilience. Yet, little is known about the underlying mechanism that how mindfulness contribute to those well-being indices. This study explored the mediating role of assertiveness in the relationship between mindfulness and life satisfaction and resilience. Performing structural equation modelling in a sample of 370 students from Uludag University Department of Educational Sciences, results yielded that there was an indirect effect of mindfulness on life satisfaction and resilience through assertiveness. The findings suggest that mindfulness leads to lower or higher levels of life satisfaction and resilience through assertiveness among university students.

**B.96**

**Arkadaşlık İlişkisinin Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü**

---

**Çiğdem Yavuz Güler, Ilgın Çakmak**

**ÖZET**

**Amaç:** Araştırma, arkadaşlık ilişkilerinin mutluluk ve psikolojik sağlamlığı yordama düzeyini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Arkadaşlık ilişkileri, anne- baba ile kurulan ilk ilişkinin devamında çocukluk döneminden başlayarak kişilik gelişiminin temel taşlarından biri haline gelir. Arkadaşlık ilişkileri, bireyin sosyal becerilerinin gelişmesi ve öznel iyi oluşunda büyük önem taşıyan, farklı yaş gruplarında farklı işlevi olan ve yaşam boyu önemini koruyan kişilerarası ilişkilerin bir türü, insanın ait olma gereksinimin özüdür. Bireylerin travmalar karşısında kendilerini toparlama ve normal yaşantılarına dönme güçleri, pozitif psikoloji yaklaşımında, psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanmıştır. Mutluluk ise bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır. Araştırmada aynı zamanda mutluluk ve psikolojik sağlamlığın, katılımcıların en yakın arkadaşları ile arkadaşlık süresi, görüşebilecekleri bir mesafede yaşayıp yaşamadıkları ve yüz yüze görüşme sıklıkları gibi değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırma, nicel araştırma metodunun ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerinin edinilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve McGill Arkadaşlık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Veriler online anket yoluyla toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS -22, bilgisayar programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18 – 65 yaş arası 167 (% 45) kadın, 264 (%55) erkek olmak üzere toplamda 371 yetişkin katılımcı yer almıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların 11'i (%3) en yakın arkadaşları ile 1 yıldan az süredir arkadaş iken, 97'si (%26,1) 1-5 yıl arası süredir, 121'i (%32,6) 6-10 yıl arası süredir, 107'si (%28,8) 11-20 yıl arası süredir ve 35'i (%9,4) 21 yıl ve üzeri süredir arkadaşlarıdır. Katılımcıların 257'si (% 69,3) en yakın arkadaşları ile görüşebilecekleri bir mesafede yaşar iken, 114'ü (%30,7) en yakın arkadaşları ile görüşebilecekleri bir mesafede yaşamamaktadır. Katılımcıların 105'i (% 28,3) en

yakın arkadaşı ile hemen hemen her gün yüz yüze görüşür iken, 97'si (%26,1) haftada birkaç kez, 86'sı (%23,2) ayda birkaç kez, 83'ü (%22,4) yılda birkaç kez en yakın arkadaşı ile yüz yüze görüşmektedir. Araştırma sonucunda Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %01' ini, mutluluğa ilişkin toplam varyansın %08' ini açıklamaktadır. Mutluluk, McGill Arkadaşlık Ölçeği'nin alt boyutları olan heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylanması ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkili, çatışma alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığın ise, McGill Arkadaşlık Ölçeği'nin güvenilir işbirliği alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde, çatışma alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu bulunurken; heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, duygusal güven ve benlik onaylanması alt boyutları ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde; fiziksel yakınlık olarak görüşebilecekleri mesafede yaşayan en yakın arkadaşların görüşemeyecek mesafede yaşayanlara kıyasla mutluluk oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mutluluk düzeylerinin 1-5 yıl arası ve 21 yıl ve üzeri süredir arkadaş olan katılımcı grupları arasında 21 yıl ve üzeri arkadaş olanlar lehine ve haftada birkaç kez ve yılda birkaç kez görüşen katılımcı grupları arasında haftada birkaç kez görüşenler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ise bu değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

**Sonuç:** : Araştırma, arkadaşlık ilişkilerinin mutluluk ve psikolojik sağlamlığı yordama gücünü tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Arkadaşlık ilişkilerinin bu iki değişkeni yordamada çok güçlü sonuç vermese de, arkadaşlık ilişkilerinin kalitesinin psikolojik sağlamlığa göre mutluluk ile daha çok ilişkili olduğu ve arkadaşlığa özgü niteliklere göre daha fazla değiştiği görülmektedir. Bu durum psikolojik sağlamlığın mutluluğa kıyasla daha stabil kavram olması ile açıklanabilir.

**Anahtar kelimeler:** Yetişkin Arkadaşlık İlişkileri, Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk

**B.98**

**Aşkınlık Ve Ebeveyn Duygusal Dengesizliği**

---

**Merhmet Berkay Özünlü, Semih Kaynak**

**ÖZET**

**Amaç**

Bireyin psikolojik gelişimini etkileyen birçok özellik bulunmakla birlikte, ebeveyne ilişkin özellikler ilgili alanyazında özellikle vurgulanmaktadır. Ebeveyne ilişkin vurgulanan değişkenlerden birisi de ebeveynin kişilik özellikleridir. Bununla birlikte, ebeveynlerin kişilik özelliklerinin çocuklarının aşkınlık düzeylerini nasıl etkilediklerine ilişkin alanyazında yeterli bilgi bulunmamaktadır. Özellikle ebeveyn duygusal dengesizliği gibi kişilik özelliklerinin çocuklarının aşkınlık düzeyini nasıl etkilediğine ilişkin araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin aşkınlık düzeyleri ile algıladıkları ebeveyn (anne ve baba) duygusal dengesizlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem**

İlişkisel desende yürütülen bu çalışmada, ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle erişilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 549 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Öğrencilerin 451'i (%82,1) kadın öğrencilerden, 98'i (%17,9) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması ise 20,12'dir (ss=2,28).

Üniversite öğrencilerinin aşkınlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla "Aşkınlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ebeveynlere ilişkin duygusal dengesizlik düzeyinin belirlenmesinde ise "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi"nin duygusal dengesizlik alt boyutunda yer alan sıfat çiftleri kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerine sıfat çiftleri sorulmuş, sıfat çiftlerini uygunluk düzeylerine göre anne ve babaları için ayrı ayrı olarak yanıtlamaları istenmiştir. Ebeveyn duygusal dengesizlik puanları öğrencinin algılarına dayalı olarak ölçülmüştür.



Verilerin analizinde, a) üniversite öğrencilerinin anne ve babalarına ilişkin algıladıkları duygusal dengesizlik düzeylerinin birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığı, b) üniversite öğrencilerinin aşkınlık düzeyleri, algılanan anne ve baba duygusal dengesizlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, bağımsız gruplar için *t* testi kullanılarak hesaplanmıştır. Algılanan ebeveyn duygusal dengesizliği ve aşkınlık arasındaki ilişkiler ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir.

#### **Bulgular**

Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin aşkınlık puanları ile algıladıkları anne duygusal dengesizlik puanları arasında .19 ( $p<.01$ ) düzeyinde, algıladıkları baba duygusal dengesizlik puanları ile ise .11 ( $p<.05$ ) düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin aşkınlık ölçeği alt boyut puanları ile algıladıkları anne ve baba duygusal dengesizlik puanları arasında da düşük düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Bireylerin algıladıkları anne ve baba duygusal dengesizlik puanlarının birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analizler sonucunda algıladıkları baba duygusal dengesizlik puanlarının ( $M = 24,08$ ) anne duygusal dengesizlik puanlarına ( $M = 25,47$ ) göre anlamlı olarak yüksek olduğu ( $t_{(547)} = -2,761$ ;  $p<.01$ ) bulunmuştur. Cinsiyete göre puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin *t* testi sonuçları ise algılanan anne ve baba duygusal dengesizlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, fakat kadın öğrencilerin aşkınlık puanlarının ( $M = 80,49$ ) erkek öğrencilerin aşkınlık puanlarına ( $M = 76,77$ ) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ( $t_{(547)} = -2,678$ ;  $p<.01$ ).

#### **Tartışma**

Geçmiş araştırmalar karakter gelişimde ailenin kritik bir rol oynadığını (Bandura, 1997; Damon, 1988), birçok karakter gücünün gelişiminde birincil faktörün aile içi ilişkiler olduğunu (Park, 2004) ve aile etkisinin pozitif karakter özelliklerini şekillendirdiğini (Park ve Peterson, 2009) öne sürmektedir. Bu araştırmanın bulguları da bireylerin sahip olduğu pozitif bir karakter özelliği olarak nitelendirilen aşkınlığın, anne ve babanın

davranışları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular ilgili literatür ışığında ayrıntılı biçimde tartışılmıştır.

**AnahtarKelimeler**

Ebeveyn, duygusal dengesizlik, aşkınlık

**B.99**

**Ortaokul Öğrencilerinin Okula Bağlanmalarında Sosyal İlişki ve Okul  
Tükenmişliğinin Rolü**

**Kemal Öztemel, Zeliha Traş, Merve Kadriye Ünal**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin okula bağlanmalarında sosyal ilişki ve okul tükenmişliğinin rolü incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışma grubunu Şanlıurfa ili Akçakale ilçesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılar 256 (%48,8) kız, 269 (%51,2) erkektir. Araştırma verilerinin toplanmasında ‘İlköğretim İkinci Kademe Okul Tükenmişliği Ölçeği’, ‘Sosyal İlişki Unsurları Ölçeği’, ‘Çocuk ve Ergenler için Okula Bağlanma Ölçeği’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Moments Korelasyon Katsayısı tekniği ile çoklu regresyon analiz tekniği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Korelasyon analizi sonucunda; ortaokul öğrencilerinin ilköğretim ikinci kademe okul tükenmişliği ile çocuk ve ergenler için okula bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı orta düzeyde negatif yönlü korelasyon ( $r = -0,492$ ,  $p < 0,01$ ), okula bağlanma ile sosyal ilişki unsurları ölçeği arasında anlamlı orta düzeyde pozitif yönlü korelasyon ( $r = 0,518$ ,  $p < 0,01$ ), sosyal ilişki ile okul tükenmişliği ölçeği arasında anlamlı orta düzey negatif yönlü korelasyon ( $r = -0,477$ ,  $p < 0,01$ ) olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise sosyal ilişki ve okul tükenmişliği değişkenleri ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır ( $p < 0,01$ ,  $R = 0,588$ ,  $R^2 = 0,346$ ). Sosyal ilişki ve okul tükenmişliği değişkenleri okula bağlanma puanlarını toplam varyansın %34’ünü yordamaktadır.

**Tartışma:** Elde edilen bulgular literatüre dayalı olarak tartışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda öğrencilerin sosyal ilgilerini artıracak ve okul tükenmişliğini azaltacak olan değişkenlerin saptanmasının okula bağlanmalarını artırması hususunda olumlu yönde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

**B.100**

**Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik: Bir  
Ölçek Uyarlama Çalışması**

---

**Ayşe Sibel Demirtaş**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, Gabrys ve meslektaşları (2018) tarafından geliştirilen ve stresli durumlarda bireylerin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan Bilişsel Kontrol ve Esneklik Anketi'ni (Cognitive Control and Flexibility Questionnaire) Türkçe'ye uyarlamaktır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması farklı iki çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, birinci çalışma grubunda 241 öğrenci (% 65 kadın, %35 erkek), ikinci çalışma grubunda 352 öğrenci (%45 kadın, %55 erkek) olmak üzere toplam 593 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin psikometrik özellikleri; doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik ve içtutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, tüm t değerlerinin anlamlı olduğunu ve modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Bilişsel Esneklik Envanteri, Sürekli Umut Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Sürekli Umut Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere, Algılanan Stres Ölçeği ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Cronbach alfa güvenirlik katsayıları birinci çalışma grubunda duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu için .88, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu için .88 ve ölçeğin tümü için .90; ikinci çalışma grubunda duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu için .85, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği için .91 ve ölçeğin tümü için .91 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak araştırma bulguları, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Anketi'nin Türk üniversite öğrencilerinin stresli durumlarda bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

**B.101**

**Özel Bir Lisede Sosyal Sorumluluk Projelerinde Çalışan Ergenlerin Sosyal Öz Yeterlik Algı Düzeylerinin İncelenmesi**

**Ayşe Şengel**

**ÖZET**

**AMAÇ:**

Bireylerin bir işi başarılı olarak yapabilmeleri için kendilerine yönelik inanç ve yargıları öz yeterlilik olarak adlandırılır. Öz yeterlilik, bireyler için hayatları boyunca kullanacakları becerilerin yanı sıra, okul yaşantısında da öğrenciler için başarılı olmayı etkileyen önemli değerlerden biridir (Arseven, 2016). Öz yeterlik algısı bireyin duygu ve düşüncelerini şekillendirerek motivasyonunu etkileyen süreçleri de içerir(Bandura, 1994). Sosyal öz yeterlik algısı kavramı da öz yeterlik gibi başarı ve motivasyonu etkileyen süreçlerin sosyal ilişkilerde etkilendiği durumlar için kullanılmaktadır. Özellikle eğitimde yer verilmesi gerektiği düşünülen öz-yeterlik algısının gelişimi, okullarda yapılan değerler çalışmalarıyla desteklenmektedir (Gedikoğlu, 2005). Literatürde okullarda yapılan sosyal sorumluluk projelerinin değerleri olumlu etkilediği çalışmalar mevcuttur (Kaya, 2008).

Bu çalışma özel bir lisede ‘Sosyal Sorumluluk’ projelerinde çalışan ergenlerin ‘sosyal öz yeterlik’ algılarının incelenmesi **amacıyla** yapılmıştır.

**YÖNTEM:** Kesitsel analitik bir araştırma olan çalışma, 1 Eylül - 1 Ekim 2018 tarihleri arasında İstanbul’da Milli Eğitim Bakanlığı’na (MEB) bağlı, özel bir lisede 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında öğrenim gören ve ‘Sosyal Sorumluluk’ projelerinde çalışan gönüllü 9.-10.-11. sınıf 196 ergenle yapıldı. Çalışmada Bilgi Toplama Formu ve Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği kullanıldı. Veriler SPSS 21,0 istatistik programı kullanılarak değerlendirildi. Analizlerde Tanımlayıcı İstatistik, Bağımsız Grup T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi kullanıldı.

**BULGULAR:** Bu çalışmaya katılan 196 ergenin; 99’u (% 50,5) kız, 97’si (% 49,5) erkektir. Sınıflara dağılımına bakıldığında; 91’i (% 46,4) 9. Sınıf, 69’u (% 35,2) 10. Sınıf, 36’sı (% 18,4) 11. Sınıftır. Sosyal sorumluluk projelerinde çalışma deneyimlerine bakıldığında; 92’si (%46,9)

1 yıl, 104'ü (% 53,1) 1 yıldan fazla deneyime sahiptir. Seçilen sosyal sorumluluk proje türleri incelendiğinde; öğrencilerin 66'sı (% 33,7) Sağlığa Yönelik projelerde, 65'i (% 33,2) Eğitim – Akademik Desteğe Yönelik projelerde, 65'i (% 33,2) Farkındalık Yaratmaya Yönelik projelerde çalışmaktadır. Sosyal sorumluk projesine katılan ergenlerin **Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği** puanları ile cinsiyet, sınıf, sosyal sorumluluk deneyim yılı gibi bağımsız değişkenler aralarındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmadığı görülmüştür( $p>0.05$ ). Yapılan sosyal sorumluluk proje türleri incelendiğinde ise; Eğitim – Akademik Desteğe Yönelik projelerde çalışan öğrencilerin diğer projelerde çalışan öğrencilere göre sosyal öz-yeterlik puanları yüksek bulunmuş ve proje türleri değişkeniyle aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur( $p<0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Sosyal sorumluluk projesinde çalışan ergenlerde; cinsiyet, sınıf ve deneyim yılı gibi değişkenlerden etkilenmeksizin sosyal öz yeterlilik algısı puanları yüksektir. Sosyal sorumluluk proje türleri açısından ise, Eğitim – Akademik Desteğe Yönelik projelerde çalışanların puanları diğer projelere göre daha yüksektir. Literatürde sosyal sorumluluk çalışmalarının ergenler üzerinde etkili olduğu çalışmalara rastlanmıştır(Şengel ve Gür, 2016). Bu çalışmada elde edilen bulgular çerçevesinde 'Sosyal Sorumluluk' projelerinde çalışan ergenlerin 'sosyal öz-yeterlik' algı puanlarının yüksek olduğu, özellikle de kendi bildiklerini ve sahip olduklarını paylaştıkları projelerde çalışan öğrencilerin puanlarında anlamlı olarak farklılık görüldüğü ortaya çıkmıştır. Buradan çıkışla; sosyal sorumluluk projesinde çalışmak; cinsiyet, sınıf ve sosyal sorumluluk deneyim yılı gibi değişkenlerden etkilenmeksizin ergenlerde sosyal öz yeterlik algı puanlarının yüksek oluş nedeni olarak gösterilebilir. Sosyal sorumluluk projeleri içinde de ergenlerin daha iyi bildikleri konuları aktarmada; yeni öğrenerek paylaşım yapmak durumunda kaldıkları projelere oranla daha başarılı oldukları görülmüştür.

Bu sonuçlar doğrultusunda, ülkemizde okullarda uygulanan sosyal sorumluluk çalışmalarının artırılması, değerler çalışmalarında sosyal öz yeterlik konularına yer verilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** sosyal sorumluluk, öz-yeterlik, değerler

