

8. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

“Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı”

SOSYAL İZOLASYON MU? LONGEVİTY Mİ?

8th International Congress of Positive Psychology

The Search for Meaning in a Digitalized World

SOCIAL ISOLATION OR LONGEVITY?

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI-128



**ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI**

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 128
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
8.ULUSLARARASI POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ
25-26 NİSAN 2026 / İSTANBUL
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

Editörler

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

Kapak ve Grafik Tasarım

Bülent TELLAN

ISBN

978-625-91976-5-4

Yayıncılık Sertifika No

69591

Baskı Tarihi

2026

Baskı Sayısı

1. Baskı

İletişim Bilgileri

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

Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256

Altunizade Mah. Üniversite Sk. No: 14

Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Copyright © 2026

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dahil olmak üzere her hangi bir şekilde çoğaltılamaz. Bu kitapta, 8. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi kapsamında sunulan bildirilerin özetleri yer almaktadır. İçerik konuşmacılara aittir. Üsküdar Üniversitesi sorumlu tutulamaz.

Üsküdar Üniversitesi
8. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

“Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı” Sosyal İzolasyon mu? Longevity mi?

Üsküdar University
8th International Congress of Positive Psychology

“The Pursuit of Meaning in a Digitalized World” Social Isolation or Longevity?

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
BOOK OF ABSTRACTS

Editörler

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

25-26 NİSAN 2026
İSTANBUL

İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

Kurullar / Committees	11
Davet Mektupları / Invitation Letters	17
Davetli Konuşmacılar / Keynote Speakers	21
Atölyeler / Workshop	29
Bildiriler / Presentations	35
B.01-Parental Stress and Future Anxiety: Resilient Mindset as a Mediator <i>Gülçin Güler ÖZTEKİN</i>	37
B.02-Perceived Stress as Predictor of Subjective Well-being Among International University Students in Türkiye <i>Ishaq Ibrahim HAJIYOUSOUF, Sefa BULUT</i>	38
B.03-Prosociality (Altruism–Empathy) And Environmental Attitudes/Behaviors In Early Adolescence: A Positive Psychology And Eco-Social Perspective <i>Talat SARIKAVAK, Elif Gülsen TOPRAK</i>	40
B.04-What If It Goes Wrong?": Cognitive Distortions and Marriage Anxiety <i>Büşra Nur YILMAZ, Ebru MORGÜL</i>	42
B.05-Behavioural Activation to Manage Depressive Behaviour and Improve Mood <i>Yasmin OTHMAN MYDIN</i>	43
B.06-Development and Validation of a Career Counselling Intervention Module to Enhance Self-Esteem, Career Decision-Making and Mental Well-Being among Secondary School Students in Pakistan <i>Atia SHARIF, Rahimi Binti Che AMAN</i>	45
B.07-A Meta-analysis of Well-Being Orientations and Search for Meaning <i>Mustafa SUBAŞI, Veronika HUTA, Evgeny OSIN</i>	47
B.08-Dijitalleşen Dünyada Ebeveynin Ekran Denetim Yaklaşımı, Mizaç ve Çocukların Sosyal İşlevselliği: Yapılandırılmış Bir Anlatı Derlemesi <i>Gamze SOYSAL, Evren MORGÜL</i>	48
B.09-Dijital Çağda Romantik İlişkilerde Anlam Arayışı: Sevilme İhtiyacından Seçilme Arzusuna Kuşaklararası Aktarımın Rolü Üzerine Bir Derleme <i>Gizem AKCAN</i>	50
B.10-Dijital Kültürde Kutsalın Yeniden İnşası ve Anlam Arayışı <i>Beyzanur YILMAZ, Havva ÜNLÜ</i>	52
B.11-Dijital İzolasyondan Radikalleşmeye: Sanal Ortam Yalnızlığı ve Aşırıcılık Eğiliminde Yaşamın Anlam ve Amacının Aracı Rolü <i>Zeynep ALCAN, Buse Sabiha BOZASLAN BAL</i>	56
B.12-Dijital Çağda Yalnızlık ve Maneviyat: Yaşlı Bireylerin Deneyimi Üzerine Nitel Bir Çalışma <i>Sevda KISRIK, Ahmet Burak DİNÇ</i>	58
B.13-Sosyal Medya Bağımlılığı ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Yeni Evli Çiftlerin İletişim Becerilerinin Aracı Rolü, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Evlilik Doyumu İlişkisi <i>Serra AĞIRAKÇA DİNÇ, Mustafa Emir SAĞIR, Zeynep Betül MUTLU, Elif Nur ÇAĞAL</i>	60
B.14-Sosyal Medya Kıskançlığının İlişki Doyumuna Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Düzenleyici Rolü: Kadın Örneklemesinde Bir İnceleme <i>Nilay Elif ÖZTÜRK, Ayşegül GÜNER ALGAN</i>	63
B.15-Sosyal Medya Platformlarına Bağımlılığın Zaman Yönetimi ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi <i>Kemale Bahazar SALAMOVA</i>	65
B.16-Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Beden Memnuniyeti: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü <i>Orkide BAKALIM, Ali BAĞCI</i>	68

B.17-Pozitif Psikoloji Perspektifinden Pozitif Beden İmajı: Sosyal Medya Kullanımı ve Benlik Saygısı Üzerinde Bir Literatür Analizi <i>Elif Nur BAŞ, Eda Bersu BOSTANCI</i>	71
B.18-Dijital Çağda Anlam Arayışı: Sosyal Medya Kullanımının Yaşamın Anlamı Üzerindeki Etkisi <i>Enes Çağrı TONYALI</i>	74
B.19-Dijital Flört Şiddeti ve Benlik Saygısı: Psikososyal Etkiler ve Çift Yönlü İlişki Üzerine Bir Derleme <i>Evrin Deniz GÜL, Şeyda DÜLGERLER</i>	76
B.20-Ekonomik Transferden Psikososyal Bağa: Göçmen Deneyiminin Pozitif Psikoloji Açısından Yeniden Yorumlanması <i>Aslı YAYAK</i>	79
B.21-MOBA Oyun Karakterlerinin Söylemlerinde Psikolojik Dayanıklılık Göstergeleri: MLBB Karakterleri Üzerine Bir İçerik Analizi <i>Özgün Arda KUŞ, Asena Irmak KUŞ</i>	81
B.22-Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Öz kontrol ve Akademik Öz Yeterlilik Düzeyleri <i>Derya Özbaş GENÇARSLAN, Melike KILIÇSALLAYAN</i>	83
B.23-Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal ve Duygusal Öğrenme ve Siber Dissosiyatif Yaşantılar Arasındaki İlişki Durumlarının İncelenmesi <i>Cihan KILIÇ, Nur AKBULUT KILIÇOĞLU</i>	86
B.24-Düşük Maddi Gelire Sahip Üniversite Öğrencilerine Yönelik Geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi <i>Necdet TURGUT, Dilek Yelda KAĞNICI</i>	88
B.25-Dijitalleşen Dünyada Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Bilişsel Esneklik ve Ebeveyn Psikolojik Kontrolünün Rolü <i>Safiyya MURADLI, Pinar BÜRHAN</i>	90
B.26-İyi Oluşun Görünmeyen Temeli: Sosyal Destek ve İnsan İlişkilerinin Çok Katmanlı Yapısı <i>Fikret GÜLAÇTI</i>	92
B.27-Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve İyi Oluş Kavramlarının Bireye Bütüncül Etkisi Üzerine Bir Derleme Çalışması <i>Berfin Merve IŞIK</i>	93
B.28-Pozitif Psikolojide Yeni Bir Paradigma: Varoluşçu Pozitif Psikoloji <i>Mustafa ÖZMEN, Oğuzhan YILDIRIM, Nuri TÜRK</i>	95
B.29-Depremden Etkilenen Bireylerde Psikolojik Esneklik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Berfin SEVEN, Osman HATUN</i>	97
B.30-Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye, Spiritüel İyi Oluş İlişkisinde Anlamlı Yaşam <i>Feyza BULUT, Osman HATUN</i>	99
B.31-Üniversite Öğrencilerinin Aşk Stilleri, Bağlanma Biçimleri ve Eş Tercihleri Arasındaki İlişki <i>Derya BOLCAL</i>	102
B.32-Benlik Kavramı, Aşâğılık Üstünlük Kompleksi ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Esra KOZLUCALI</i>	104
B.33-Güvenli Bağlanma ile İlişkisel Doyum Arasındaki İlişkide Duygusal Desteğin Aracı Rolü <i>Metin ÇELİK, Nilgün ÖZTÜRK</i>	106
B.34-Algılanan Ebeveyn Tutumları, Psikolojik İyi Oluş ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Tuğçe TUĞCU, Fatma TURAN</i>	108
B.35-Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması: Mutluluk Korkusu, Gelecek Kaygısı ve Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlüğün Rolü <i>Naime Sultan TURĞAY, İbrahim DEMİRCİ</i>	110

B.36-Sosyal İyilik İçin Pozitif Propaganda ve Psikografik Yöntemlerin Prososyal Kullanımı <i>Abdulhamit BOLAT</i>	112
B.37-Genç Yetişkinlerin Benmerkezcilik, Bağlanma Stilleri ve Evlilik Korkusu Düzeylerinin İncelenmesi <i>Besra TAŞ BOLAT, Betül TUNCER, Zehra KIRTAK, Ebrar GEÇKEN</i>	114
B.38-Anksiyete Bozukluğu Bulunan Bireylerde Anksiyete Duyarlılığı ve Pozitif Psikolojik Sermaye Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Nazmiye ESKİ, Şule AYDIN YERAL</i>	116
B.39-Ebeveynleşme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Düzenleyici, Utanç ve Suçluluğun Aracı Rolünün İncelenmesi <i>Ceylan HASANOĞLU, Mustafa Batuhan KURTOĞLU</i>	118
B.40-İletişim Yetkinliğinin Yordayıcıları Olarak Nezaket, Güven Eğilimi, Başkaları Tarafından Utandırılma Korkusu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü <i>Mehmet Faruk TUTMAZ, Fulya TÜRK</i>	120
B.41-Pandemi Sonrası Üniversite Öğrencilerinde Sosyal-Duygusal Beceri Geliştirme: Deneyimsel Psiko-Eğitim Modeli ve Pilot Uygulama <i>Melik YAZICI, Fırat BARUTÇU</i>	123
B.42-Dışavurumcu Sanat Terapi Temelli Yas Destek Programı'nın Yas Belirtileri, Yas Bilişleri ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Üzerindeki Etkisi <i>Merve Nur ÇINAR, Müge YÜKSEL</i>	126
B.43-Onarıcı Adalet Süreçlerinde Travma Sonrası Gelişim ve Affedicilik Müdahalelerinin Rolü: Bir Model Önerisi <i>Oğulcan BARLAS</i>	128
B.44-Kahramanmaraş Merkezli Depremden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Deprem Sonrası Travma, Stres, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi <i>Kübra ŞEHİTOĞULLARI, Rabia ARI, Elif KUŞ, Berfin Zelal SİR, Mehtap AKTAŞ</i>	132
B.45-Merhamet Eğitimi'nin Ergenlerde (12-18 Yaş Grubu) Merhamet Kapasitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma <i>Esra Gül KOÇYİĞİT</i>	135
B.46-Lise Öğrencilerinde Anne-Baba Tutumlarının Mizaç Özellikleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi <i>Cemile GÜVENEN, Derya ÖZBAŞ GENÇASLAN</i>	137
B.47-Yaşlılıkta Anlamlı Gelişimsel İnşası: Erikson'un Psikososyal Kuramı, Logoterapi ve Pozitif Yaşlanma Perspektifinin Kuramsal Bir Sentezi <i>Tuğcan SEVİNDİK</i>	139
B.48-Yaşlanan Dünya, Genç Psikologlar: Psikoloji Öğrencilerinin Yaşlılara Yönelik Tutumları ve Geropsikoloji Alanına Bakışı <i>Lütfiye BÜYÜKYÜCE, Duygu ÖZER</i>	141
B.49-Kayıp İlke Olarak Boşanma Sürecinde Çocuğun Üstün Yararı: Ebeveyn Yabancılaştırma Sendromu ve Duygusal İstismar <i>Hatice Deniz ÖZDEMİR</i>	143
B.50-Yalnız Yaşayan Yaşlı Bireyler için Yaşama Sevincinin Fenomenolojik Analizi <i>İrem YANIK, Yunus EKMEKÇİ, Sena TOPRAK, Feyza TOPÇU, Şaziye Senem BAŞGÜL,</i> <i>Saadet ÖZTÜRK</i>	146
B.51-Beliren Yetişkinlikte Mizah Tarzları, Yaşam Doyumu, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık: Gizil Bir Profil Analizi <i>Neslihan HANTAL, Fedai KABADAYI</i>	149
B.52-Kendini Affetme ile Öz-Şefkat, Psikolojik Sağlamlık, Suçluluk, Utanç ve Gurur Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Nicel Bir Araştırma <i>Zeynep Sümeyra KAYHAN, Veysel Mehmet ELGİN</i>	151

B.53-Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda, Çocukluk Çağı Duygusal İhmalinin Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi: Bağlanma Stilleri ve Aşırı Uyarılmanın Seri Aracılık Rolü <i>Beyza ALTIN, Gamze ŞEN PAKYÜREK</i>	153
B.54-Beliren Yetişkinlerde Psikolojik İstismar ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Gül Ece HANGÜL, Osman HATUN</i>	155
B.55-Ekonomik Zorluk Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Umut Eylem Kuramı Temelli Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi <i>Şevval ÖREL, Dilek Yelda KAĞNICI</i>	157
B.56-Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik: Genç Yetişkinlerin Kavramsal Algıları ve Anlamlandırma Süreçleri Üzerine Odak Grup Çalışması <i>Ömer KÜÇÜKTOPAL, Elif Nur BAŞ</i>	159
B.57-Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları İle Özşefkat Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü <i>Şeyma İNAN, Mehmet Engin DENİZ</i>	161
B.58-Tütün Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Çocukluk Çağı Travmaları ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki <i>Edibe Serra EROL, Cemal Onur NOYAN</i>	163
B.59-Sanal Dünyaya Sığınan Ergenler: Dijital Oyun Bağımlılığı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki <i>Edibe Serra EROL, Fatma TURAN</i>	166
B.60-Üniversite Öğrencilerinde Kariyer Engellerine Karşı Perma Modelinin Koruyucu Rolü <i>Oğuz ÇAYLAK</i>	168
B.61-Yalnızlığa Giden Yol: Sentetik Kannabinoid Kullanımının Sosyal İzolasyon ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri <i>Zeynep Sıla GÜMÜŞCÜ, Osman Can ÇAĞILCI</i>	170
B.62-Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki <i>Özge KUTLU, Semiha Fusun AKDAĞ AYÇİBİN</i>	172
B.63-Yaşam Öyküsü Stratejileri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi <i>Esra EFE, Ebru TAYSI</i>	174
B.64-Bilişsel Davranışçı Terapi Perspektifinden Esaretin Bedeli (The Shawshank Redemption) Filminin Analizi: Karakter Dinamikleri ve Tema <i>Okan TİRİNG, Yusuf AKYIL, Beste ERDİNÇ, Doğukan ULUDEVECİ, Büşra AĞLAMAZ TİRİNG</i>	176
B.65-Bilişsel Davranışçı Terapi Perspektifinden Can Dostum (Good Will Hunting) Filminin Analizi: Karakter Dinamikleri ve Tema <i>Okan TİRİNG, Mustafa YILMAZ, Sevda KISRIK, İlayda OLUŞAN AYDIN, Büşra AĞLAMAZ TİRİNG</i>	178
B.66-PDR 3. Sınıf Öğrencilerinin Pozitif Psikolojiye Bakış Açısı: Nitel Bir İnceleme <i>Okan TİRİNG, Ebrucan İSLAMOĞLU, Yusuf ULUSOY</i>	180
B.67-Dijital Dünyada Anlam Arayışı: PDR 3. Sınıf Öğrencilerinin Deneyimleri Üzerine Nitel Bir İnceleme <i>Büşra AĞLAMAZ TİRİNG, Ebrucan İSLAMOĞLU, Yusuf ULUSOY</i>	182
B.68-Belirsizlikle Baş Etmede Bilişsel Esnekliğin Rolü: Pozitif Psikoloji Perspektifinden Bir Değerlendirme <i>Aleyna KIRKPINAR HOCAOĞLU, Sibel ALİTOSKA DUMAN, Fatma BULUT, Aslı KARTOL</i>	184
B.69-Dijital Çağın İkilemi: FoMO Esaretinden JoMO Özgürlüğüne Pozitif Psikoterapi Perspektifinden Bir Bakı <i>Eftelya MOLLAOĞLU, Melek KASHMER, Aslı KARTOL</i>	187

B.70-Kibrin Gölgesinde Anlam Arayışı: Şeytanın Avukatı Filminde Karakter Güçleri ve Psikolojik İhtiyaçların Analizi	
<i>Ahmet Burak DİNÇ, Bartu BAŞ, Ömer KÜÇÜKTOPAL</i>	189
B.71-Ergenlikte Anlam Arayışı: Nörobilim Perspektifinden Sosyal Dışlanma ve Koruyucu Faktörler	
<i>Ayşe KÖSE</i>	191
B.72-Psikolojik Sürdürülebilirlik Ölçeğinin Geliştirilmesi	
<i>Vesile SOYYIĞİT, Ezgi SAYLAN ÇOLAK</i>	193
B.73-Psikolojik Sürdürülebilirlik ve Pozitif Psikoloji Bağlamında Dinamikleri: Bir Derleme Çalışması	
<i>Ezgi SAYLAN ÇOLAK, Vesile SOYYIĞİT</i>	195
B.74-Ergenlerde Gerçek Benlik ve Dijital Kimlik Deneyimi: Fenomenolojik Bir Çalışma	
<i>Seval ERDEN ÇINAR, Bilal ELHANSU</i>	197
B.75-Ergenlikte Duygusal Özerklik Gelişimi: Ailenin Rolüne Kuramsal Bir Bakış	
<i>Betül Banu ÖZAYDIN, Vesile SOYYIĞİT</i>	199
B.76-Anlamların Yeniden İnşasında Bağların Rolü: A Man Called Otto Filmi Üzerinden Varoluşsal Bir Analiz	
<i>Bahar AKOĞLU, Şeyda Ceren GÜLER</i>	201
B.77-Kemoterapi Alan Kansere Hastalarında Anlam Arayışı	
<i>İbrahim ÖZTÜRK</i>	203
B.78-Bağlı Ama Yalnız: Sosyotelizmden Hikikomori'ye Dijital İzolasyon ve Anlam Arayışı	
<i>İlknur ÇOLAK</i>	205
B.79-Kanser Kaybı Sonrası Yas Sürecinde Boşluk Deneyimi Üzerine Bir Literatür Gözden Geçirmesi	
<i>Ruken ERDOĞAN</i>	208
B.80-Son Seans, Son Söz: Terminal Dönem Kanser Hastasıyla Yürütülen Online Psikoterapi Sürecinde Terapistin Eşlikçi Rolü Üzerine Bir Olgu Sunumu	
<i>Nilay TAŞKIRAN</i>	210
B.81-Toksik Pozitifliğin Kavramsal Sınırları ve Psikolojik Etkileri: Bir Sistematik Derleme	
<i>Fatma Betül KARALI, Durmuş ÜMMET</i>	213
B.82-Yetişkin Sosyal Beynin Nörogelişimsel Adaptasyonu Üzerine Nöroliderlik Temelli Bir Kavramsal Model (NODİM)	
<i>Ebru YALÇINKAYA</i>	215
B.83-Sosyal İzolasyondan Psikolojik Esenliğe: Toplumsal Dayanışma ve Pozitif Psikoloji Perspektifi	
<i>Nurcan YILMAZ</i>	218
B.84-İnsan ve Yapay Zekâya Dair Algılanan ve Değerlendirilen Empati Üzerine Sistematik Bir Derleme	
<i>Aylin BULAN, Büşra CESUR, Ceyda KAHRAMAN, Hasan Bora DURMAZ, Meltem ÖZTÜRK, Mine MISIRLILAR, Sevcan BAYRAK, Şevval Yaren SAMUK, Tolga VAROL, Zela GÖK, Rumeysa GÜNAY ÖGE</i>	221
B.85-Adil Dünya İnancı ve Minnettarlığın Otopsiyografik Bellek İşlevleri Üzerindeki Etkisi	
<i>Esra GÜNEŞ, Zeynep TEMEL BAŞER</i>	225
B.86-Ebeveyn Krizinden Psikolojik Dönüşüme: Özel Gereksinimli Çocuk Ebeveynliğinin Pozitif Psikoloji Perspektifinden İncelenmesi	
<i>Hatice Beyza BULUT</i>	227
B.87-Şiddet Eğilimini Azaltmaya Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiği	
<i>Sümeyye ÇUBUK, Ömer KARAMAN</i>	229

B.88-Erken Çocuklukta Çocuk ve Ebeveyn Güçlendirme Müdahaleleri: Duygusal Kas Yaklaşımının Farklılıkları ve Etkileri Üzerine Bir İnceleme <i>Elif KONAR ÖZKAN, Ayben DEMİRKAYA</i>	231
B.89-Kişilik Tipi ve Çalışma Stili Tercihlerinin İş Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi <i>Arzu ŞAHİN, Belgin GÖÇEK, Sultan KOÇ</i>	233
B.90-Otizmlı Çocuklu Ailelerde Birlikte Ebeveynliğin ve Algılanan Sosyal Desteğin Çocuğun Problem Davranışları Üzerindeki Rolü <i>Merve ÖNDER, Zehra ERTUĞRUL YAŞAR</i>	235
B.91-Ergenlerin Öznel İyi Oluşları ve Uyumları Üzerindeki Etkilerin İncelenmesi <i>Emine MUTAFCI, Hazal AYAS</i>	238
B.92-Ekran Bağımlılığı Olan 12-18 Yaş Arasındaki Ergenlerde 4 Haftalık Ekran Kısıtlamasının Sosyal, Duygusal ve Davranışsal Etkilerinin İncelenmesi <i>Umut BALATACI, Bari AY</i>	242
Posterler / Posters Presentations	
P.1-Genç Yetişkinlerde Duygu Düzenleme, Öz Yeterlilik ve Genel Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Beliz YETİM</i>	246
P.2- Güncel Sosyal İzolasyon ve Bellek Araştırmaları <i>Eda DELİGÖZ</i>	248
P.3-Regulation of the General Adaptation Syndrome <i>Aynur EYVAZZADE</i>	251
P.4-Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Partner Seçiminin Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi <i>Nur Sena ÜNAL, Sena GÜME</i>	254
P.5-Hamdfulness: A Deprivation-Based Positive Psychology Intervention For Cultivating Gratitude And Awareness İn University Students <i>Merve Nur Dumlupınar, Fatıma Ebrar NAS, Meryem Azra MAYRUK, Bedia Beyza DAŞTAN, Kübra KARADAĞLI, Halime YOĞURTÇU, Hatice Zehra DÜNDAR, Ayşe TANRIVEREN, Dr. Tayyab RASHID</i>	256
P.6-Uyudun mu? Ben Uyuyamadım: Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki <i>Yasemin Nur DEMİR, Kağan TÜRKARSLAN</i>	259
P.7-Dijitalleşen Dünya Algısı: Sosyal İzolasyon ve Dijital İyi Oluş Üzerine Bir Derleme <i>Berkay BULUT, Mehmet KOYUNCU</i>	261

KURULLAR COMMITTEES

KONGRE BAŞKANI / HEAD OF THE ORGANIZING COMMITTEE

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

KONGRE GENEL SEKRETERİ / CONGRESS GENERAL SECRETARY

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

KONGRE DÜZENLEME KURULU / EXECUTIVE COMMITTEE

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

Prof. David BARON

(Western University of Health Sciences)

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

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

Dr. Tayyab RASHİD

(Melbourn Üniversitesi / The University of Melbourne)

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

Prof. Daria SUPRUN

(National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine)

Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR / Prof. Mehmet Zihni SUNGUR
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

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

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

Prof. Dr. Sefa BULUT / Prof. Sefa BULUT

(İbn Haldun Üniversitesi / İbn Haldun University)

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

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

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

Dr. Fredrike BANNINK

(Amsterdam, Hollanda / Holland)

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

Dr. Öğr. Üyesi Ebru MORGÜL / Assist. Prof. Ebru MORGÜL
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

Dr. Öğr. Üyesi Özgün Arda KUŞ / Assist. Prof. Özgün Arda KUŞ
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)
Öğr. Gör. Kerem ÇETİNKAYA / Lecturer Kerem ÇETİNKAYA
(Milli Savunma Üniversitesi - Deniz Harp Okulu / National Defense University)
Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz ÖZDEMİR / Assist. Prof. Hatice Deniz ÖZDEMİR
(İstanbul Esenyurt Üniversitesi / İstanbul Esenyurt University)
Arş. Gör. Hasan ÖZDEMİR / Research Assist. Hasan ÖZDEMİR
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)
Arş. Gör. Beril Sercem ŞENGÜL / Research Assist. Beril Sercem ŞENGÜL
(Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University)

BİLİM KURULU/SCIENTIFIC COMMITTEE

Prof. Dr. Nevzat TARHAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Nevzat TARHAN Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Deniz Ülke ARİBOĞAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Deniz Ülke ARİBOĞAN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. A. Oğuz TANRIDAĞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. A. Oğuz TANRIDAĞ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. David BARON (Western University of Health Sciences, AMERİKA/USA)
Prof. Thomas FIELD (Oregon State University, AMERİKA/USA)
Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Mehmet Zihni SUNGUR (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Sırrı AKBABA (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Sırrı AKBABA (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Emine Nilüfer PENBECİOĞLU (İstanbul Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Emine Nilüfer PENBECİOĞLU (İstanbul University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Tuğba SARI (Akdeniz Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Tuğba SARI (Akdeniz University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU (Biruni Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Adnan ÖMERUSTAOĞLU (Biruni University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Halil EKŞİ (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Halil EKŞİ (Marmara University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Hıdır İlyas GÖZ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Tayfun DOĞAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Tayfun DOĞAN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Daria SUPRUN (National University of Life and
Environmental Sciences of Ukraine, UKRAYNA/UKRAINE)
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Gökben HIZLI SAYAR (Üsküdar University, TÜRKİYE)
Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Erzincan Binali Yıldırım University, TÜRKİYE)

- Prof. Dr. Aytekin DEMİRCİOĞLU (Kastamonu Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Aytekin DEMİRCİOĞLU (Kastamonu University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. Nilgün CANEL (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Nilgün CANEL (Marmara University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. Gül ERYILMAZ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. Gül ERYILMAZ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Prof. Dr. İsmail BARIŞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Prof. İsmail BARIŞ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assoc. Prof. Asil ÖZDOĞRU (Marmara University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Aliriza ARËNLİU (Priştina Üniversitesi-University of Prishtina, KOSOVA)
Assoc. Prof. Aliriza ARËNLİU (Priştina Üniversitesi-University of Prishtina, KOSOVO)
- Doç. Dr. Aynur KARABACAK ÇELİK (Atatürk Üniversitesi)
Assoc. Prof. Aynur KARABACAK ÇELİK (Atatürk University)
- Doç. Dr. Durmuş ÜMMET (Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assoc. Prof. Durmuş ÜMMET (Marmara University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER (Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assoc. Çiğdem YAVUZ GÜLER (Fatih Sultan Mehmet University, TÜRKİYE)
- Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ (Yakın Doğu Üniversitesi, K.K.T.C.)
Assoc. Prof. Meryem KARAAZİZ (Near East University, NORTHERN CYPRUS)
- Doç. Dr. Levent YAYCI (Giresun Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assoc. Prof. Levent YAYCI (Giresun University, TÜRKİYE)
- Dr. Tayyab RASHID (Melbourne Üniversitesi, AVUSTRALYA)
Dr. Tayyab RASHID (Melbourne University, AUSTRALIA)
- Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Fatma TURAN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Polona Gradišek (Ljubljana Üniversitesi-University of Ljubljana, SLOVENYA)
Assist. Prof. Polona Gradišek (Ljubljana Üniversitesi-University of Ljubljana, SLOVENIA)
- Dr. Louise LAMBERT (BAE/DUBAİ)
Dr. Louise LAMBERT (BAE/DUBAİ)
- Dr. Fredrike BANNİNK (HOLLANDA/HOLLAND)
- Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz ÖZDEMİR (İstanbul Esenyurt Üniversitesi, TÜRKİYE)
Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz ÖZDEMİR (İstanbul Esenyurt University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ (İstanbul Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Abdurrahman KENDİRCİ (İstanbul Aydın University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Kerem ÇETİNKAYA (Milli Savunma Üniversitesi/Deniz Harp Okulu, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Kerem ÇETİNKAYA (National Defense University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Özgün Arda KUŞ (Üsküdar Üniversitesi)
Assist. Prof. Özgün Arda KUŞ (Üsküdar University)
- Dr. Öğr. Üyesi Ebru MORGÜL (Üsküdar Üniversitesi)
Assist. Prof. Ebru MORGÜL (Üsküdar University)

- Dr. Öğr. Üyesi Semiha Fusun AKDAĞ AYÇİBİN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Semiha Fusun AKDAĞ AYÇİBİN (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Hazal AYAS (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ ANARAT (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Elif KURTULUŞ ANARAT (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Gülşen VARLIKLI (Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Gülşen VARLIKLI (Positive Psychotherapy Institute, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN (Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Rukiye HAYRAN (Positive Psychotherapy Institute, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Mert AKCANBAŞ (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Meltem NARTER (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Aslı BAŞABAK BHAİS (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Zeynep Aslı BAŞABAK BHAİS (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Yıldız BURKOVİK (Üsküdar University, TÜRKİYE)
- Dr. Öğr. Üyesi Özge ERDURAN TEKİN (Milli Savunma Üniversitesi/ Hava Harp Okulu, TÜRKİYE)
Assist. Prof. Özge ERDURAN TEKİN (National Defense University, TÜRKİYE)

DAVET MEKTUPLARI
INVITATION LETTERS

Dear Esteemed Colleagues,

As Üsküdar University, we have adopted the mission of promoting and disseminating Positive Psychology in our country since our establishment. With this motivation, we organized international congresses in the years 2016, 2017, 2019, 2022, 2023, 2024, and 2025. In addition, we included the *Journal of Happiness and Well Being* among the periodical publications of Üsküdar University with its 13th issue, published in September 2022.

Drawing strength from the great interest and high level of participation shown in our congresses, we will hold the 8th International Positive Psychology Congress on 25 and 26 April 2026 in a phygital format at Üsküdar University in Istanbul. The main theme of this year's congress has been determined as *"The Search for Meaning in a Digitalized World: Social Isolation or Longevity?"*

While we are excited to host nationally and internationally recognized scholars who have made significant contributions to the field of positive psychology, we believe that the congress will be further enriched by the participation and scientific contributions of our valued colleagues.

The congress program will feature conferences, panels, workshops, oral and poster presentations by leading academics in the field of positive psychology. The official languages of the congress will be Turkish and English.

We hope that our congress will strengthen our hopes for the future of our country and the world, and we would be delighted to welcome you.

Sincerely,

Asst. Prof. Fatma TURAN

Secretary General of the Congress

Değerli Meslektaşlarımız,

Üsküdar Üniversitesi olarak kuruluşumuzdan bugüne kadar ‘Pozitif Psikoloji’ nin ülkemizde tanınmasını ve yaygınlaştırılmasını misyon edindik. Bu noktadan hareketle 2016, 2017, 2019, 2022, 2023, 2024 ve 2025 yıllarında uluslararası katılımlı kongreler düzenledik. Ayrıca Eylül 2022’ de yayınlanan 13. sayısıylar *“Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi’ni”* (The Journal of Happiness and Well-Being) Üsküdar Üniversitesi süreli yayınları arasına dâhil ettik.

Kongrelerimize gösterilen yoğun ilgi ve yüksek katılımdan aldığımız güçle 8. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresini 25-26 Nisan 2026 tarihlerinde fi-jital olarak İstanbul’da Üsküdar Üniversitesinde gerçekleştireceğiz. Bu yılki ana temasını *“Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Sosyal İzolasyon Mu? Longevity Mi?”* olarak belirledik.

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

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

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

Saygılarımızla.

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN

Kongre Genel Sekreteri

DAVETLİ KONUŞMACILAR
KEYNOTE SPEAKERS



Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü / Founding Rector / President of Congress
“Açılış Konuşması” / “Opening Speeches”
“Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı” / “The Pursuit of Meaning in a Digitalized World?”



Prof. Dr. David BARON/ Prof. David A. BARON (Guest of Honor)

Western University of Health Sciences

“Pozitif Yaşam Tarzı Psikiyatrisi Perspektifinden Sosyal İzolasyon ve Yalnızlığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Rolü”/ “Role of Social isolation and Loneliness on Quality of Life from a Positive Lifestyle Psychiatry Perspective”



Prof. Dr. Tayfun DOĞAN / Prof. Tayfun DOĞAN

Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University

“İnsan İlişkilerinin Nörobilimi: Sosyal Beyin” / “The Neuroscience of Human Relationships: The Social Brain”



Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR / Prof. Mehmet Zihni SUNGUR

Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University

“İyi Olma Hali (Well-being) Bağlamında İlişkiler” / “Relationships in the Context of Well-being”



Doç. Dr. Sevda Yeşim ÖZDEMİR / Assoc. Prof. Sevda Yeşim ÖZDEMİR

Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University

“Longevity’de Genetik Faktörler ve Yalnızlığın Biyolojisi” / “Genetic Factors in Longevity and the Biology of Loneliness”



Dr. Öğr. Üyesi Mert Sinan BİGÖL / Asst. Prof. Mert Sinan BİNGÖL

Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University

“Anlam ve Anlamsızlık Sarmalından Nasıl Çıkabiliriz? Psikolojik Bir İnceleme” / “How can we escape the spiral of meaning and meaninglessness? A Psychological Review”



Prof. Dr. Emine Nilüfer PEMBEÇİOĞLU / Prof. Emine Nilüfer PEMBEÇİOĞLU
İstanbul Üniversitesi, İstanbul University
“Dijital Dünyada Gerçeklik Kırılımı” / “The Disruption of Reality in the Digital World”



Uzm. Psk. Danışman Deniz ALTINAY / Spclst. Psych. Adv. Deniz ALTINAY
İstanbul Uluslararası Psikodrama Enstitüsü Başkanı / President of the Istanbul
Psychodrama Institute
“Sosyometri Kuramında Sosyal İzolasyon-Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Dinamikler” /
“Social Isolation in Sociometric Theory - Interpersonal Relationships and Social
Dynamics”



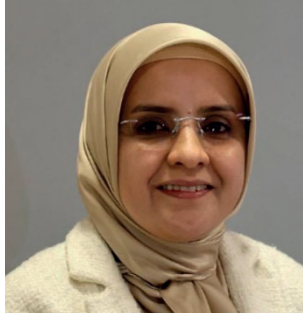
Dr. Öğr. Üyesi Ebru MORGÜL MEMON / Asst. Prof. Ebru MORGÜL MEMON
Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University
“Yıkmadan Yıkılmadan Ayrılmak: Yapıcı Boşanma” / “Separating Without Destroying
Anything: A Constructive Divorce”



Prof. Dr. Sefa BULUT/ Prof. Sefa BULUT

İbn Haldun Üniversitesi /İbn Haldun University

“Yıkmadan Yıkılmadan Ayrılmak: Yapıcı Boşanma” / “Separating Without Destroying Anything: A Constructive Divorce”



Doç.Dr. Besra TAŞ BOLAT / Assoc. Prof. Besra TAŞ BOLAT

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / İstanbul Sabahattin Zaim University

“Yıkmadan Yıkılmadan Ayrılmak: Yapıcı Boşanma” / “Separating Without Destroying Anything: A Constructive Divorce”



Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz ÖZDEMİR /Asst. Prof. Hatice Deniz ÖZDEMİR

İstanbul Esenyurt Üniversitesi / İstanbul Esenyurt University

“Yıkmadan Yıkılmadan Ayrılmak: Yapıcı Boşanma” / “Separating Without Destroying Anything: A Constructive Divorce”



Prof. Dr. Sırrı AKBABA / Prof. Sırrı AKBABA

Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University

“Türk-İslam Kültüründe Erdemlerin Geçmişten Günümüze İyilik ve Kötülük Kavramlarına Yansımaları” / “The Reflections of Virtues on the Concepts of Good and Evil from the Past to the Present in Turkish-Islamic Culture”



Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER / Assoc. Prof. Çiğdem YAVUZ GÜLER

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Fatih Sultan Mehmet University

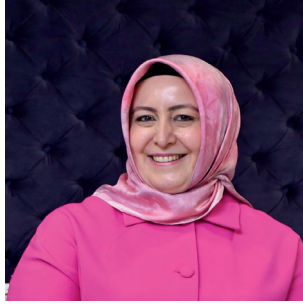
“Eski Yeni: Yakınlık, Sevmek ve Yalnızlık” / “Old New: Intimacy, Love and Loneliness”



Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ /Asst. Prof. Abdurrahman KENDİRCİ

İstanbul Aydın Üniversitesi / İstanbul Aydın Üniversitesi

“Ruhsal İyileşmede Anlamların Rolü: Psikoterapötik Bir Bakış” / “The Role of Meaning in Mental Healing: A Psychotherapeutic Perspective”



Dr. Öğr. Üyesi Fatma Turan / Asst. Prof. Fatma TURAN

Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University

“Sosyal İzolasyon Mu? Sosyal Bağlılık Mı?” / “Social Isolation or Social Connectedness?”

ATÖLYELER

WORKSHOPS

1.Atölye/ 1.Workshop:

“Pozitif Psikoloji Temelli Vaka Formülasyonu: Güçlü Yön Odaklı Müdahale Tasarımı”
/ “Positive Psychology-Based Case Formulation: Strength-Focused Intervention Design”



Doç. Dr. Aslı KARTOL



Psk. Danışman Rümeysa ÖZEL

2.Atölye / 2.Workshop:

“Zamanla Dost Olmak: Pozitif Kültürlerarası Psikoterapi Perspektifinden Dijital Yalnızlık, Anlam ve Longevity” / “Making Friends with Time: Digital Loneliness, Meaning and Longevity from a Positive Cross-Cultural Psychotherapy Perspective



Dr. Psikolog Ebru SİNİCİ

3.Atölye/3.Workshop:

“Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek: Klinik ve Aile Temelli Müdahaleler” / “Raising Resilient Children: Clinical and Family-Based Interventions”



Uzm. Klinik Psikolog Elvin AKI KONUK

4.Atölye/4.Workshop:

“Pikselden Kalbe: Dijital Yalnızlıkta Bağ Kurma” / “From Pixel to Heart: Connecting in Digital Solitude”



Dr. Öğr. Üyesi K. Gamze ALÇEKİÇ YAMAN

5.Atölye / 5.Workshop:

“Yeniden Bağlanılıyor: Güçlü Yönlerle Yeniden Bağ Kurmak” / “Reconnecting: Reconnecting with Strengths”



Prof. Dr. Gül ERYILMAZ

6.Atölye / 6.Workshop:

“Pozitif Psikolojinin Değerler Odağında: Psikolojik Esnekliği İnşa Etmek” / “Positive Psychology Focuses on Values: Building Psychological Resilience”



Klinik Psikolog Mehmet BÜYÜKÇORAK

7.Atölye/7.Workshop:

“Pozitif Psikoloji ve Adler: Sanat Yoluyla Amaç ve Yaşam Stili
“Positive Psychology and Adler: Purpose and Life Through”



Doktorant Uzm. Psk. Danışman Okan TİRİNG

8.Atölye / 8.Workshop:

“Sessiz Alanları Seslendirmek: Cinsel İyilik Hali ve Terapide Temel Yaklaşım” / “Giving Voice to Silent Spaces: Sexual Well-being and Fundamental Approaches in Therapy”



Dr. Hakan KARAMAN

BİLDİRİLER
PRESENTATIONS

B.01

PARENTAL STRESS AND FUTURE ANXIETY: RESILIENT MINDSET AS A MEDIATOR

GÜLÇİN GÜLER ÖZTEKİN*

ABSTRACT

Aim: Future anxiety refers to worry, fear, and apprehension, an individual experiences regarding changes that may occur in the distant future. People suffering from anxiety about the future perceive future events as frightening and leading to negative changes (Zaleski et al., 2019). The stress that parents experience during the child-rearing process may affect their resilient mindset and future anxiety levels. Thus, the aim of this study was to examine the mediating role of a resilient mindset in the relationship between parental stress and future anxiety for mothers and fathers.

Method: This was a cross-sectional study. Necessary ethical permission was obtained from Ağrı İbrahim Çeçen University Ethics Committee (Ethic Code: E-95531838-050.99-171687). 434 parents participated in the study; 217 were mothers and 217 were fathers. The mean age of participants was 33.61 (SD=7.43) for mothers and 33.84 (SD=7.95) for fathers. Participants were selected using a convenient sampling method. Parents responded to demographic questions, the Parental Stress Scale, the Resilient Mindset Scale and the Dark Future Scale. The statistical analyses in this study were performed using IBM SPSS 27.0. Pearson correlation analysis was used to examine the relationships between the variables. Hayes' PROCESS Macro (Model 4) was used to examine the mediating role of resilient mindset with a 95% confidence interval based on 5,000 bootstrap examples.

Results: The results revealed a negative correlation between parental stress and resilient mindset, a positive correlation between parental stress and future anxiety, and a negative correlation between resilient mindset and future anxiety. The results also identified the mediating role of a resilient mindset in the link between parental stress and future anxiety in both mothers and fathers.

Discussion and Conclusion: The results of the current study indicate that high levels of parental stress in both mothers and fathers are associated with lower levels of resilient mindset, which is linked to higher future anxiety. This study suggests that practices focusing on developing resilient mindsets, such as cognitive restructuring, internal dialogue regulation, and emotion regulation, may be effective in reducing future anxiety levels in parents who experience stress while raising children.

Keywords: Parental Stress, Resilient Mindset, Future Anxiety

*Ağrı İbrahim Çeçen University, Faculty of Science and Letters, Associate Professor of Psychology, ggoztekin@agri.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-6205-642X.

REFERENCES:

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.

B.02

PERCEIVED STRESS AS A PREDICTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG INTERNATIONAL UNIVERSITY STUDENTS IN TÜRKİYE

ISHAQ IBRAHİM*, SEFA BULUT**

ABSTRACT

Aim: This study investigated how perceived stress affects the well-being of international university students in Türkiye. Specifically, it examined whether stress predicts life satisfaction, flourishing, and happiness in this group. International students often face unique challenges such as adjusting to a new culture, language difficulties, financial pressure, and being away from family, all of which can increase their stress levels and negatively affect their mental well-being (Cetinkaya-Yildiz et al., 2011; Diener et al., 1999; Pascoe et al., 2020).

Method: The study used a cross-sectional survey design (Creswell, 2014). A total of 184 international university students studying in Türkiye completed an online questionnaire. Stress was measured with the Perceived Stress Scale (PSS-10; Cohen et al., 1983; $\alpha = .87$), life satisfaction with the Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985; $\alpha = .85$), flourishing with the Flourishing Scale (FS; Diener et al., 2010; $\alpha = .89$), and happiness with the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ; Hills & Argyle, 2002; $\alpha = .94$). All scales showed strong reliability. Pearson correlation and multiple linear regression analyses were conducted using SPSS v.28.

Findings: The international students in this sample reported moderate-to-high stress levels ($M = 20.01$, $SD = 4.31$). Results showed that higher stress was significantly related to lower life satisfaction and lower flourishing ($p < .05$). Regression analyses confirmed that stress was a significant predictor of both outcomes. Students who felt more stressed reported being less satisfied with their lives and less able to function well psychologically. However, stress did not significantly predict happiness, which suggests that students may be able to maintain a general sense of positive feelings even when experiencing high stress.

Discussion: The findings show that stress plays an important role in shaping the well-being of international students. When students feel overwhelmed by the demands of studying abroad, such as adapting to a new environment, managing finances, and building new social connections, their sense of life satisfaction and flourishing tends to decline (Hobfoll, 1989). The fact that happiness was less affected by stress may indicate that students can still experience positive emotions in daily life, even when their overall well-being is under pressure (Cummins, 2010). These findings highlight the need for universities to provide better support for international students, including counseling services, orientation programs, language assistance, and opportunities for social integration.

Ethical Approval

The study received ethical approval from the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Ibn Haldun University (2024/2025). All participants gave informed consent before taking part. Participation was voluntary, anonymous, and confidential.

Keywords: Perceived Stress, International Students, Subjective Well-Being, Life Satisfaction, Flourishing, Happiness

***Department of Guidance and Psychological Counseling, Ibn Haldun University, Istanbul, Türkiye, ishak.ibrahiim@gmail.com , ORCID: 0000-0002-5844-4355.**

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

REFERENCES:

- Cetinkaya-Yildiz, E., Cakir, S. G., & Kondakci, Y. (2011). Psychological distress among international students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 534–539. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.04.001>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cummins, R. A. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

B.03

PROSOCIALITY (ALTRUISM–EMPATHY) AND ENVIRONMENTAL ATTITUDES/BEHAVIORS IN EARLY ADOLESCENCE: A POSITIVE PSYCHOLOGY AND ECO-SOCIAL PERSPECTIVE

ELİF GÜLSEN TOPRAK*, TALAT SARIKAVAK**

ABSTRACT

Aim: Prosociality in early adolescence, particularly altruism and empathy-based concern for others and the natural environment, is a central resource for positive youth development and ecological citizenship. This study aimed to examine the relationship between secondary school students' prosociality and their environmental knowledge, attitudes and behaviors, and to assess the predictive role of prosociality on these environmental outcomes within a positive psychology and socio-ecological framework.

Methods: This cross-sectional, descriptive study included 384 5th- and 6th-grade students attending public secondary schools affiliated with the Turkish Ministry of National Education during the 2022–2023 academic year. Participants were randomly selected among students who volunteered to participate. Data were collected using a Sociodemographic Data Form, the Prosociality Scale (covering altruism/philanthropy, empathy-related concern, sympathy, cooperation and related prosocial tendencies), the Environmental Knowledge Scale and the Environmental Behavior Scale. Statistical analyses were conducted in SPSS-27 using descriptive statistics, independent samples t-test, ANOVA or Kruskal–Wallis tests when parametric assumptions were violated, Pearson correlation analyses, and simple linear regression to examine the predictive effect of prosociality on environmental behavior and knowledge. All analyses were performed with a 95% confidence interval and a significance level of $p < .05$.

Results: Secondary school students' overall prosociality levels and their environmental knowledge, attitudes and behaviors did not significantly differ by mother's or father's employment status, parental education, family monthly income, place of residence, number of siblings, birth order, or people they lived with. However, scores on the philanthropy/altruism subscale differed significantly according to mother's education and sibling status; students with three or more siblings scored higher than those without siblings, suggesting a family-contextual contribution to altruistic tendencies. Pearson correlations revealed positive associations between prosociality and environmental knowledge, attitudes and behaviors. Simple linear regression analyses showed that prosociality significantly predicted both environmental behavior and environmental knowledge scores, indicating that higher prosociality was associated with more frequent environmentally responsible actions and greater environmental knowledge.

Discussion: Findings support the view that prosociality, encompassing altruistic and empathic orientations, is intertwined with environmental responsibility in early

adolescence and can be fruitfully conceptualized within a socio-ecological and positive psychology lens. The absence of robust sociodemographic differences suggests that everyday relational and school experiences, rather than structural variables such as income or parental employment, may play a more central role in shaping prosocial-environmental linkages. The predictive effect of prosociality on environmental behavior and knowledge underlines the potential value of school-based programs that simultaneously foster prosocial skills (altruism, empathy, cooperation, perspective taking) and environmental literacy instead of treating them as separate domains. Integrating experiential, psychodramatic and project-based approaches into curricula may help adolescents transform empathic concern for human and non-human others into concrete environmental actions within their daily microsystems.

Keywords: Prosociality, Altruism, Empathy, Environmental Knowledge, Environmental Behavior, Early Adolescence, Socio-Ecological Model

*** Istanbul Gelisim University, Institute of Graduate Studies, Child Development, Istanbul, Türkiye.**

****Istanbul Atlas University, Asistant Professor of Psychiatry, talat.sarikavak@atlas.edu.tr , ORCID ID: 0000-0001-8948-7182.**

REFERENCES:

- Atasoy, E., & Ertürk, H. (2008). A field study about environmental knowledge and attitudes of elementary school students. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 10(1), 105–122.
- Bartolo, M. G., Servidio, R., Palermiti, A. L., Nappa, M. R., & Costabile, A. (2023). Pro-Environmental Behaviors and Well-Being in Adolescence: The Mediating Role of Place Attachment. *International journal of environmental research and public health*, 20(10), 5759. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105759>.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Caprara, G. V., Luengo Kanacri, B. P., Gerbino, M., Zuffianò, A., Alessandri, G., Vecchio, G., Pastorelli, C., Bridglall, B., & Eisenberg, N. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *Journal of Early Adolescence*, 34(4), 607–626. <https://doi.org/10.1177/0165025414531464>.

B.04

WHAT IF IT GOES WRONG?: COGNITIVE DISTORTIONS AND MARRIAGE ANXIETY

BUSRA NUR YILMAZ*, EBRU MORGUL**

ABSTRACT

This study examines the relationship between cognitive distortions, self-esteem, and marriage anxiety among adults, with a particular focus on the mediating role of self-esteem. Although marriage anxiety has recently gained attention in the literature, empirical research on its psychological predictors remains limited. A total of 609 participants completed the Cognitive Distortions Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Marriage Anxiety Scale. Correlational and regression analyses were conducted, including mediation analysis using a bootstrap approach.

The findings indicate that higher levels of cognitive distortions are associated with increased marriage anxiety and lower self-esteem. In turn, higher self-esteem is linked to lower marriage anxiety. Mediation analyses revealed that self-esteem partially mediates the relationship between cognitive distortions and marriage anxiety. While demographic variables such as gender, age, income, and education were not significant predictors, romantic relationship status emerged as an important factor. These findings highlight the importance of addressing cognitive distortions and strengthening self-esteem in understanding and potentially reducing marriage anxiety. The study contributes to the growing literature by clarifying the psychological mechanisms underlying attitudes toward marriage.

Keywords: Cognitive Distortions, Marriage Anxiety, Self-Esteem, Single Women.

*Hasan Kalyoncu University, PhD Student in Clinical Psychology, busranuryilmaz08@gmail.com , ORCID ID: 0000-0002-3856-9230.

**Üsküdar University, Assistant Professor of Psychology, ebumorgul@gmail.com , ORCID ID: 0000-0002-8298-5784.

B.05

BEHAVIOURAL ACTIVATION TO MANAGE DEPRESSIVE BEHAVIOUR AND IMPROVE MOOD

YASMIN OTHMAN MYDIN*

ABSTRACT

Behavioural Activation (BA) is a psychological therapy to treat depression mainly on the depressive behaviour. It is more widely used to treat mild to moderate level of depression, while for Major Depressive Disorder patients, it usually needs to be combined with medication. Changing one's behaviour can result in the change of mood, thus it provides some improvement in daily functioning of depressed individuals. It is an evidence-based therapy that has been proven to be effective.

BA can be a stand-alone therapy or can be combined with cognitive technique. BA can be provided either in brief (five to six sessions) or longer number of sessions. It involves activity scheduling (to schedule on purposeful and enjoyable activities), activity and mood monitoring and problem-solving techniques to overcome the challenges to activate one's behaviour. It is a systematic and structural approach.

The patient needs to be actively involved in the session and practice at home by completing the take home assignment. BA can be delivered in person, online or telephone calls.

Keywords: Depression, Behavioural Activation

* **School of Educational Studies, Universiti Sains Malaysia, George Town, Malaysia, Dr. Lecturer, Psychotherapist, yasmin_othman@yahoo.com**

REFERENCES:

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: The Guildford Press.
- Christopher R. Martell, Sona Dimidjian, and Ruth Herman-Dunn (2022). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide, Second Edition. Copyright © 2022.
- Craft LL, Perna FM. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2004;6(3):104-111. doi: 10.4088/pcc.v06n0301. PMID: 15361924; PMCID: PMC474733.
- Daughters, S., Braun, A., Sargeant, M., Reynolds, E., Hopko, D., Blanco, C., & Lejuez, C. W. (2008). Effectiveness of a brief behavioral treatment for innercity illicit drug users with elevated depressive symptoms: The life enhancement treatment for substance use (LETS Act!). Journal of Clinical Psychiatry, 69, 122-129.
- Dimidjian, S., Barrera Jr, M., Martell, C., Munoz, R. F., & Lewinsohn, P. M. (2011). The

- origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38.
- Kanter, J.W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation?:A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 608-620.
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., LePage, J. P., Hopko, S. D., & McNeil, D. W. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 164-175.
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W. J., & Russo, J. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 306-315.

B.06

DEVELOPMENT AND VALIDATION OF A CAREER COUNSELLING INTERVENTION MODULE TO ENHANCE SELF-ESTEEM, CAREER DECISION-MAKING AND MENTAL WELL-BEING AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN PAKISTAN

ATIA SHARIF*, RAHIMI BINTI CHE AMAN**

ABSTRACT

Aim: This study aimed to develop and validate a culturally relevant career counselling intervention module to enhance self-esteem, career decision-making, and mental well-being among secondary school students in Pakistan, where structured career guidance services remain limited.

Methods: The module was developed based on Holland's RIASEC model, Cognitive Information Processing (CIP) theory, and Sociometer Theory. Russell's six-step instructional design model guided the development process. Five structured sessions were designed focusing on self-exploration, self-esteem enhancement, decision-making skills, goal setting, and resilience building. Content validity was assessed by six experts from Pakistan and Malaysia. Preliminary evaluation was conducted to examine internal consistency and cultural suitability in accordance with institutional ethical guidelines.

Findings: The module demonstrated excellent content validity ($CVI = 0.95$) and acceptable internal consistency (Cronbach's $\alpha = 0.87$). Feedback indicated that the activities were clear, engaging, age-appropriate, and culturally relevant for adolescents. The module was considered practical and suitable for school-based implementation.

Discussion: The validated module provides a structured framework for integrating career counselling services into secondary schools in Pakistan. It may contribute to strengthening students' confidence, psychological well-being, resilience, and informed career choices. The findings highlight the importance of preventive and developmental counselling interventions in promoting positive youth development.

Keywords: Career Counselling, Self-Esteem, Career Decision-Making, Mental Well-Being, Adolescents, Pakistan

*PhD Researcher in Educational Counselling Psychology, Universiti Sains Malaysia, atiarani934@student.usm.my

**Universiti Sains Malaysia, Associate Professor Dr., rahimi@usm.my

REFERENCES:

Akbar, H. (2023). Struggles of college students in career making decisions in Pakistan. Pakistan Journal of Health Sciences

- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.510>
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Keshf, Z., & Khanum, S. (2022). Career guidance and counseling services in Pakistan from the perspective of students and career services providers. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(1), 39–66.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). Academic Press.
- Qomi, H., Khan, S., & Aradeh, H. (2025). Need analysis of career counselling at secondary level: An analysis of student and teacher perceptions. *Journal of Political Stability Archive*, 3(3).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

B.07

A META-ANALYSIS OF WELL-BEING ORIENTATIONS AND SEARCH FOR MEANING

MUSTAFA SUBASI*, VERONIKA HUTA**, EVGENY N. OSIN***

ABSTRACT

Eudaimonic and hedonic orientations represent two central pursuits in well-being research, yet their roles in the search for meaning remain theoretically and empirically debated. This meta-analysis synthesizes current evidence on the relationships between well-being orientations and the search for meaning.

A systematic literature search was conducted in Scopus and Web of Science databases for studies published before April 15, 2024, that reported Pearson's correlation coefficients between eudaimonic and hedonic orientations and the search for meaning. A random-effects model was employed to estimate pooled effect sizes. Beyond overall patterns, the analysis explored potential moderating influences.

Our synthesis reveals a differentiated pattern of associations, demonstrating that not all pathways to well-being equally facilitate the search for meaning. Eudaimonic orientation appears to consistently support the search for meaning, whereas hedonic orientation may operate in more context-dependent ways.

Moreover, certain societal and demographic indicators seem to moderate these links, suggesting that the search for meaning may differ across cultures and life contexts. This meta-analysis contributes to a more coherent understanding of how different well-being orientations relate to the dynamic process of meaning-making.

Keywords: Eudaimonia, Hedonia, Search For Meaning, Meaning In Life, Meta-Analysis, Well-Being

*Department of Psychology, Ibn Haldun University, Istanbul, Türkiye, mustafa.subasim@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-4170-6280

**School of Psychology, University of Ottawa, Ottawa, Canada, Prof., vhuta@uottawa.ca

***University of Paris Nanterre, Paris, France, Assoc. Prof.

B.08

DİJİTALLEŞEN DÜNYADA EBEVEYNİN EKRAN DENETİM YAKLAŞIMI, MIZAÇ VE ÇOCUKLARIN SOSYAL İŞLEVSELLİĞİ: YAPILANDIRILMIŞ BİR ANLATI DERLEMESİ

GAMZE SOYSAL*, EVREN MORGÜL**

ÖZET

Amaç: Çocukların dijital medya kullanımına ebeveynlerin nasıl müdahale ettiği uzun süredir araştırılmaktadır. Ancak ebeveynlerin koyduğu kurallar ve denetim biçimleri ile çocukların sosyal işlevselliği arasındaki ilişki konusunda literatürde tutarsız bulgular yer almaktadır. Bazı çalışmalar ebeveyn denetiminin koruyucu olduğunu gösterirken, bazıları aşırı kontrolün çocukların sosyal uyumunu zayıflatabileceğini öne sürmektedir. Bu çelişkiler, aynı ebeveyn yaklaşımının her çocukta aynı sonucu üretmeyebileceğini düşündürmektedir. Çocukların mizaç özellikleri ve diğer bireysel farklılıkları (örn. duygusal tepkisellik, dürtüsellik, uyaran arayışı), bu farklılığın açıklanmasında önemli rol oynayabilir. Bu çalışma, ebeveynlerin çocukların ekran kullanımını denetleme biçimi (örn. esnek, kısıtlayıcı, birlikte kullanım temelli yaklaşımlar), çocukların mizaç özellikleri ve çocukların sosyal işlevsellik düzeyleri (sosyal uyum ve yalnızlık) arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: 2005-2025 yılları arasında yayımlanmış İngilizce hakemli makaleleri kapsayan yapılandırılmış bir anlatı derlemesi (“structured narrative review”) yapılmıştır. Literatür taraması Scopus, Web of Science ve APA PsycINFO veritabanlarında gerçekleştirilmiştir. Tarama, (“parental mediation” OR “parental regulation”) AND (temperament OR “individual differences”) AND (“social connectedness” OR “social isolation”) anahtar kelime kombinasyonu kullanılarak yürütülmüştür. İlk taramada 34 çalışma belirlenmiş, tekrarlar çıkarıldıktan sonra 26 kayıt kalmıştır. Başlık ve özet incelemesi sonucunda 14 çalışma elenmiş; 12 tam metin değerlendirilmiş ve önceden belirlenen kriterleri karşılayan 6 çalışma analize dahil edilmiştir.

Bulgular: Derleme sonucunda üç temel bulgu ortaya çıkmıştır: (1) ebeveynlerin ekran kullanımına yönelik yaklaşımı ile çocukların sosyal işlevsellik düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü ve tutarlı değildir; (2) çocukların mizaç özellikleri ve bireysel farklılıkları bu ilişkinin yönünü ve gücünü değiştirebilmektedir; (3) benzer ebeveyn yaklaşımları, farklı mizaca sahip çocuklarda farklı sosyal uyum ve yalnızlık örüntüleriyle ilişkilendirilmektedir.

Tartışma: Bulgular, dijital ortamlardaki denetim konusunda tek tip ebeveynlik yaklaşımlarının yeterli olmadığını; ailelerin çocuklarının mizaç özelliklerini dikkate alan daha duyarlı yaklaşımlar geliştirmesinin çocukların sosyal işlevselliği açısından daha uygun olabileceğini göstermektedir. Bu çerçevede, dijitalleşen dünyada çocukların sosyal izolasyon riskine karşı aile temelli koruyucu yaklaşımların uzun vadeli psikolojik iyi oluş açısından önemini ortaya koymaktadır. Gelecekteki çalışmaların,

ebeveyn ekran denetim yaklaşımları ile çocukların sosyal işlevselliği arasındaki ilişkide mizacın rolünü boylamsal ve deneysel tasarımlarla incelemesi önemlidir. Özellikle farklı mizaç profillerine sahip çocuklarda hangi ebeveyn yaklaşımlarının daha koruyucu olduğunun belirlenmesi, dijitalleşen dünyada daha hedefe yönelik gelişimsel ebeveynlik müdahalelerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Çağda Ebeveynlik, Mizaç, Sosyal İşlevsellik, Sosyal İzolasyon, Ebeveyn Denetimi

***TED Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Ankara, Türkiye, Lisans Mezunu, gamze.soyal@tedu.edu.tr, ORCID ID: 0009-0007-5277-2159.**

**** University of Roehampton, School of Psychology, Londra, Birleşik Krallık, PhD, evrenmorgul@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3990-5881.**

KAYNAKÇA:

- Cavallini, C., Caravita, S. C. S., & Colombo, B. (2025). Early Adolescents and Exposure to Risks Online: What Is the Role of Parental Mediation Styles? *Social Sciences*, 14(11), 627.
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Journal of Family Communication*, 11(4), 323-343.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581-599.
- Nikken, P., & Jansz, J. (2014). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology*, 39(2), 250-266.
- Padilla-Walker, L. M., & Coyne, S. M. (2011). "Turn that thing off!" Parent and adolescent predictors of proactive media monitoring. *Journal of Adolescence*, 34(4), 705-715.
- Rothbart, M. K. (2011). *Becoming who we are: Temperament and personality in development*. Guilford Press.
- Zhang, H., Li, D., & Li, X. (2015). Temperament and problematic internet use in adolescents: A moderated mediation model of maladaptive cognition and parenting styles. *Journal of child and family studies*, 24(7), 1886-1897.

DİJİTAL ÇAĞDA ROMANTİK İLİŞKİLERDE ANLAM ARAYIŞI: SEVİLME İHTİYACINDAN SEÇİLME ARZUSUNA KUŞAKLARARASI AKTARIMIN ROLÜ ÜZERİNE BİR DERLEME

GİZEM AKCAN*

ÖZET

Amaç: Bu derleme çalışmasının amacı, dijital çağda romantik ilişkilerde yaşanan “sevilme ihtiyacından seçilme arzusunun” geçiş sürecini, kuşaklararası travma aktarımı perspektifi üzerinden incelemektir. Bu bağlamda bireylerin ilişki kurma biçimlerinin nasıl şekillendiğini anlamak hedeflenmiştir.

Yöntem: Bu çalışma, son yıllarda yayımlanmış ulusal ve uluslararası bilimsel literatüre dayalı bir derleme niteliğindedir. Araştırma kapsamında, Web of Science, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarında; ayrıca ScienceDirect, DergiPark ve Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi gibi elektronik platformlarda yayımlanan makale ve lisansüstü tezler incelenmiştir. Tarama sürecinde, dijital çağ, romantik ilişkiler, bağlanma, kuşaklararası travma aktarımı ve özdeğer algısı gibi anahtar kavramlar başlık ve özet düzeyinde değerlendirilmiştir. Elde edilen çalışmalar kuramsal çerçeve doğrultusunda analiz edilerek sentezlenmiştir.

Bulgular: Literatür bulguları, kuşaklararası travma aktarımının bireylerin duygusal düzenleme becerilerini, benlik algılarını ve ilişki örüntülerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Güvensiz bağlanma, düşük benlik saygısı ve yakınlığa yönelik ambivalans gibi sonuçlar romantik ilişkilerde sıkça ortaya çıkmaktadır. Dijital ortamların sunduğu “beğeni”, “eşleşme” ve “takipçi” gibi geri bildirim mekanizmaları, bireylerin özdeğer algısını dış onaya bağımlı hale getirmekte ve “sevilme ihtiyacından” çok “seçilme arzusu”nu ön plana çıkarmaktadır. Artan seçenekler ve sürekli karşılaştırma süreçleri ise ilişki doyumunu azaltmakta ve kaygıyı artırmaktadır.

Tartışma: Elde edilen bulgular, dijital çağın yalnızca yeni ilişki dinamikleri yaratmadığını, aynı zamanda kuşaklararası aktarılan travmatik örüntüleri yeniden ürettiğini göstermektedir. Özellikle güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerde dijital belirsizlikler daha tehdit edici algılanmakta ve ilişki kaygıları artmaktadır. Bununla birlikte, yüksek mentalizasyon kapasitesi, güvenli bağlanma ve öz farkındalık gibi koruyucu faktörler bu döngünün kırılmasında önemli rol oynamaktadır.

Sonuç: Dijital çağda romantik ilişkiler, yalnızca kişilerarası etkileşimlerle değil, geçmiş travmatik deneyimler ve dijital ortamların yapısal özellikleriyle birlikte şekillenmektedir. Sağlıklı ilişkilerin sürdürülebilmesi için bireylerin bağlanma örüntülerinin farkına varması, yansıtıcı işlevlerini geliştirmesi ve özdeğer algılarını dış onaydan bağımsız hale getirmesi önemlidir. Bu doğrultuda, klinik müdahaleler ve farkındalık temelli uygulamalar, dijital çağın ilişki sorunlarını ele almada kritik bir rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kuşaklararası Travma Aktarımı, Dijital Çağ, Romantik İlişkiler, Bağlanma, Mentalizasyon

***Psikoloji Bölümü, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, Kıbrıs, akcan.gizem@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-1997-9178.**

B.10

DİJİTAL KÜLTÜRDE KUTSALIN YENİDEN İNŞASI VE ANLAM ARAYIŞI

BEYZANUR YILMAZ*, HAVVA ÜNLÜ**

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, dijital kültür bağlamında kutsal değerlerin yeniden inşa edilme süreçlerini ve bireylerin anlam arayışıyla ilişkisini pozitif psikoloji perspektifinden ele almayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, dijital kültür bağlamında kutsal değerlerin yeniden inşa edilme süreçleri ile bireylerin yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkiyi inceleyen kuramsal bir değerlendirme araştırması olarak tasarlanmıştır. Araştırmada din psikolojisi, pozitif psikoloji, medya çalışmaları ve dijital din literatürüne ait ulusal ve uluslararası kaynaklar doküman incelemesi yöntemiyle analiz edilmiş ve çalışmanın temel kavramları ekseninde sonuç ve değerlendirmelerde bulunulmuştur.

Bulgular: Araştırmada elde edilen veriler betimsel ve tematik içerik analizi yoluyla değerlendirilmiştir. Literatür incelemesi sonucunda, dijital teknolojilerin kutsal deneyimi ortadan kaldırmak yerine onu sosyal medya, çevrimiçi dini içerikler ve dijital topluluklar aracılığıyla yeni bağlamlarda yeniden görünür kıldığı, kutsal değerlerin bireylerin yaşamda anlam, amaç ve psikolojik bütünlük duygusunu desteklemeyi sürdürdüğü görülmüştür. Ayrıca dijital ortamların bireylere manevi destek ve anlam üretimi açısından yeni fırsatlar sunduğu, ancak kutsalın yüzeyselleşmesi ve ticarileşmesi gibi bazı riskleri de beraberinde getirdiği belirlenmiştir. Genel olarak bulgular, dijitalleşmenin kutsal değerleri dönüştürerek bireylerin anlam arayışı ve psikolojik iyi oluş süreçlerinde etkisini sürdürmesine olanak sağladığını göstermektedir.

Tablo 1. Geleneksel Kutsal Anlayışı ve Dijital Kültürdeki Dönüşümü ile Anlam Arayışı Üzerinde Etkisi

Boyut	Geleneksel Kutsal Anlayışı	Dijital Kültürde Dönüşüm	Anlam Arayışına Etkisi
Mekân	Tapınak, cami, kilise gibi fiziksel alanlar	Sanal mekânlar, sosyal medya, metaverse	Kutsal mekândan bağımsızlaşma, bireyselleşmiş deneyim
Otorite	Din adamları, kutsal metinler	Influencerlar, dijital topluluklar, algoritmalar	Otoritenin parçalanması, öznel yorum artışı
Ritüeller	Namaz, ayin, hac gibi düzenli pratikler	Online ibadetler, canlı yayın ritüelleri, dijital meditasyon	Ritüellerin esnekleşmesi ve kişiselleşmesi

Topluluk	Cemaat, yüz yüze birliktelik	Online topluluklar, forumlar, sosyal ağlar	Aidiyet duygusunun dönüşümü, sanal cemaatler
Zaman	Kutsal günler ve takvimler	Sürekli erişim, 7/24 dijital pratikler	Kutsal zamanın akışkanlaşması
Anlam Üretimi	Geleneksel anlatılar ve öğretiler	Dijital hikâyeler, içerik üretimi	Anlamanın hızlı tüketimi ve yeniden üretimi
Kimlik	Sabit dini kimlikler	Hibrit kimlikler, dijital avatarlar	Kimlikte esneklik ve çok katmanlılık
Deneyim	Kolektif ve fiziksel deneyim	Bireysel, ekran aracılı deneyim	İçselleşmiş ama yüzeyselleşme riski taşıyan anlam
Bilgiye Erişim	Sınırlı, otoriteye bağlı	Açık erişim, internet, yapay zekâ	Bilgi bolluğu içinde anlam seçme zorluğu

Tartışma ve Sonuç: Dijital teknolojilerin hızla gelişmesi, bireylerin gündelik yaşam pratiklerini olduğu kadar anlam dünyalarını da önemli ölçüde dönüştürmektedir. Toplumsal gerçekliğin ve anlam sistemlerinin sosyal olarak inşa edildiğini vurgulayan Berger ve Luckmann, (1966) modern bireyin dünyayı anlamlandırma biçimlerinin toplumsal bağlamla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çerçevede dijitalleşme, bireyin anlam üretim süreçlerini dönüştüren yeni bir toplumsal bağlam olarak değerlendirilebilir. Geleneksel toplumlarda kutsal değerler çoğunlukla dini kurumlar, ritüeller ve kolektif pratikler aracılığıyla deneyimlenirken, dijital kültür kutsal deneyimin sosyal medya, çevrimiçi ibadetler ve dijital topluluklar aracılığıyla yeniden şekillenmesine zemin hazırlamaktadır.

Din ile dijital medya arasındaki ilişkiyi inceleyen Campbell, (2013) dijital ortamların dini yaşamı zayıflatmak yerine yeni ifade ve etkileşim biçimleri oluşturduğunu belirtmektedir. Campbell'e göre çevrimiçi dini içerikler, bireylerin dini kimliklerini görünür kılmalarına, manevi deneyimlerini paylaşımlarına ve yeni topluluk aidiyetleri geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu bağlamda dijital kültür, kutsal değerlerin ortadan kalktığı değil, farklı sembolik formlar içinde yeniden üretildiği bir alan olarak değerlendirilebilir.

Dijital çağda bireylerin anlam arayışı, pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan yaşamda anlam ile yakından ilişkilidir. Steger, (2012) yaşamda anlamın bireyin hayatını tutarlı, amaçlı ve değerli algılamasıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Kutsal değerler ise bireyin varoluşsal sorularına cevap üretmesine ve yaşamını daha bütüncül bir perspektiften değerlendirmesine katkı sağlayan önemli psikolojik ve manevi kaynaklar arasında yer almaktadır. Pargament'in (1997) kutsallaştırma yaklaşımına göre bireyler, belirli nesne, ilişki ve deneyimlere kutsal anlam yükleyerek bunları psikolojik dayanıklılık ve anlam kaynağı hâline getirebilmektedir.

Çevrimiçi dini içerikler, sosyal medya üzerinden paylaşılan manevi deneyimler ve dijital topluluklar, bireylerin anlam üretme süreçlerini yeni iletişim alanları ve

sembolik etkileşim biçimleri aracılığıyla yeniden şekillendirmektedir. Literatürde, dijital ortamlarda paylaşılan dini ve manevi içeriklerin özellikle genç yetişkinlerin kimlik gelişimi, aidiyet duygusu ve yaşamda anlam algısı üzerinde destekleyici bir rol oynayabildiği belirtilmektedir. Böylece kutsal değerler yalnızca geleneksel dini kurumlar aracılığıyla değil, aynı zamanda dijital kültür içinde yeniden yorumlanarak bireylerin anlam arayışına katkıda bulunmaktadır.

Bununla birlikte dijital ortamlar, manevi içeriklere erişimi ve dini paylaşımı kolaylaştırırken kutsalın yüzeyselleşmesi, performatifleşmesi ve ticarileşmesi gibi riskleri de beraberinde getirebilmektedir. Kısa ve hızlı tüketilen içerikler, kutsal deneyimin derinliğini azaltabilir; beğeni ve görünürlük odaklı paylaşımlar ise dini deneyimin samimiyetini zayıflatır. Bu nedenle dijitalleşmenin kutsal üzerindeki etkisi tek yönlü değildir; hem anlam üretimini destekleyen yeni imkânlar sunmakta hem de kutsalın deneyimlenme biçimini dönüştürmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları ve ilgili literatür birlikte değerlendirildiğinde, dijitalleşmenin kutsal değerleri ortadan kaldırmak yerine onların farklı bağlamlarda yeniden yorumlanmasına imkân sağladığı görülmektedir. Berger'in (1967) kutsal kozmos anlayışı ve Campbell'in (2013) dijital din yaklaşımı ışığında, kutsal değerlerin bireylerin anlam arayışı ve psikolojik iyi oluş süreçlerinde önemini koruduğu, dijital kültürün ise bu sürece yeni ifade ve deneyim alanları sunduğu söylenebilir. Bu durum, modern bireyin kutsalla kurduğu ilişkinin biçim değiştirirse de varlığını sürdürdüğünü göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Kültür, Anlam Arayışı, Kutsal Değerler, Pozitif Psikoloji, Maneviyat, Psikolojik İyi Oluş

***Bağımsız Araştırmacı, Dr., beyzanur.yilmaz238@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8530-8914.**

****Millî Eğitim Bakanlığı Bilim Uzmanı, unluhavva.hu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1306-6979.**

KAYNAKÇA:

- Arslan, M. (2015). Postmodern Yeni Dinsel Kimlik ve Paranormal İnançlar. *Milel ve Nihal*, 12(2), 55-72. <https://doi.org/10.17131/milelnihal.88195>
- Berger, P. L. (1967). *The sacred canopy: Elements of a sociological theory of religion*. Doubleday.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.
- Campbell, H. A. (2013). *Digital religion: Understanding religious practice in new media worlds*. Routledge.
- Ergen, Y. (2023). *Dijital minber kutsal otorite: Postmodern dijital kültürde din*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Yayınları.
- Işık, T. (2024). The Effects of Digital Culture and New Media on Religious Identity in The Postmodern Age: The Case of Türkiye. *Journal of Media and Religion Studies, Special Issue 1*, 253-280. <https://doi.org/10.47951/mediad.1524883>

- Kandemir, S., & Toprak, H. K. (2023). Gençlerin Dini Referans Dünyası ve Dijital Medya. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 64(2), 557-590. <https://doi.org/10.33227/auifd.1320301>
- Kızılgeçit, M., & Çinici, M. (2025). Kutsal ve dijital: Yapay zekâ ve din arasındaki ilişki. İçinde E. Kılıç (Ed.), *Yapay zekâ ve İslâm* (ss. 79–103). Timaş Akademi.
- Okumuş, S. (2023). Dijitalleşme ve Dini Pratikler: Bir Literatür Taraması. *TAM Akademi Dergisi*, 2(1), 101-122. <https://doi.org/10.58239/tamde.2023.03.006.x>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2005). Sacred matters: Sanctification as a vital topic for the psychology of religion. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 179–198. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1503_1
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Yalçı, A. (2025). ASMR Videolarında Dijital Maneviyat: Dini İçerik ve Sanal Kutsal Deneyimlerin Sosyolojik Analizi. *Journal of Media and Religion Studies*, 8(2), 649-674. <https://doi.org/10.47951/mediad.1779046>
- Yılmaz, B. (2023). Bir Nedensellik İlkesi Örneği Üzerine Değerlendirme: Dijitalleşen Mahremiyet Mi Kutsal Algı Yapısı Mı? *İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 20, 87-109. <https://izlik.org/JA34WK56CP>

B.11

DİJİTAL İZOLASYONDAN RADİKALLEŞMEYE: SANAL ORTAM YALNIZLIĞI VE AŞIRICILIK EĞİLİMİNDE YAŞAMIN ANLAM VE AMACININ ARACI ROLÜ

ZEYNEP ALCAN*, BUSE SABİHA BOZASLAN BAL**

ÖZET

Amaç: Günümüz dünyasında dijitalleşme ve küreselleşme süreçleri, bireyleri sürekli bir “bağlantıda olma” haline getirse de, eş zamanlı olarak derin bir sosyal izolasyon, yabancılaşma ve varoluşsal boşluk riskini de beraberinde getirmektedir (Smith ve Alheneidi, 2023). Bu durum, bireylerde varoluşsal bir boşluk yaratırken; bireyi radikal ideolojilere ve aşırıcılık eğilimlerine açık hale getirebilmektedir (Koehele, 2014). Bu araştırmanın temel amacı; bireylerin sanal ortam yalnızlık düzeyleri ile aşırıcılık (radikalleşme) eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide “yaşamın anlamı ve amacı” değişkeninin istatistiksel olarak aracı bir role sahip olup olmadığını ampirik olarak test etmektir.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış nicel bir çalışmadır. Bu çalışma, gelecekte daha geniş bir örneklemle yürütülmesi planlanan ana araştırmanın bir “ön çalışması” (pilot çalışma) niteliğindedir. Ön çalışmanın örneklemi 18-59 yaş aralığında (Ort=29.84), 40’ı kadın (%63.5) ve 23’ü erkek (%36.5) olmak üzere toplam 63 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında; Katılımcı Bilgi Formu, Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ), Hayatın Anlamı Ölçeği (HAÖ) ve Aşırıcılık Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri analiz etmek amacıyla SPSS üzerinde Hayes PROCESS Macro (Model 4) analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Yapılan korelasyon analizleri sonucunda, sanal ortam yalnızlığı ile aşırıcılık eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki; buna karşın yaşamın anlamı ile aşırıcılık eğilimi arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.344, p < 0.01$). Hayes PROCESS Macro aracı rol analizi sonuçlarına göre; sanal ortam yalnızlığının yaşamın anlamı üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta = 0.196, p = 0.176$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ancak, yaşamın anlamının aşırıcılık eğilimi üzerindeki azaltıcı etkisi oldukça güçlü ve anlamlıdır ($\beta = -0.558, p = 0.003$). İzolasyonun aşırıcılığa giden dolaylı yolu (aracı etki) ise mevcut örneklem büyüklüğü sınırlarında eğilim düzeyinde (BootLLCI: -0.147, BootULCI: 0.055) kalmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular, Viktor Frankl’ın Logoterapi kuramı ve Kruglanski’nin “Anlam Arayışı” teorisi temelinde tartışılmıştır. Frankl (2014) tarafından ortaya konan “varoluşsal boşluk” kavramı, yaşamda anlam bulamayan bireylerin düştüğü boşluğun yıkıcı ideolojilerle doldurulmaya açık olduğunu vurgular. Bu ön çalışmanın sonuçları, dijital izolasyonun tek başına doğrudan bir radikalleşme motoru olmadığını; asıl risk faktörünün bireyin yaşamındaki “anlam eksikliği” olduğunu gösterir niteliktedir. Yaşam anlamı yüksek olan bireyler, sanal yalnızlık yaşasalar dahi

aşırıcılığa karşı direnç gösterebilmektedir. Bu bağlamda yaşamın anlamı, koruyucu bir kalkan görevi görmektedir. Ön çalışma bulguları doğrultusunda, aracı rolün daha net ortaya konabilmesi için ana çalışmada örneklem bütünlüğünün artırılması hedeflenmektedir. Sonuç olarak, siber aşırıcılıkla mücadelede sadece güvenlik değil, bireylerin varoluşsal bütünlüklerini destekleyecek psikolojik/klinik müdahalelerin öncelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sanal Ortam Yalnızlığı, Aşırıcılık Eğilimi, Yaşamın Anlamı, Radikalleşme

***Üsküdar Üniversitesi, Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, Adli Bilimler Doktora Öğrencisi, Kln. Psk., zeynep.alcan@uskudar.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-4840-0498.**

****Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Otopsi Yardımcılığı Programı, Dr. Öğr. Üyesi, busesabiha.bozaslan@uskudar.edu.tr , ORCID ID: 0000-0003-0570-7067.**

KAYNAKÇA:

Frankl, V. E. (2014). The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy. Penguin.

Koehler, D. (2014). The radical online: Individual radicalization processes and the role of the Internet. Journal for Deradicalization, (1), 116-134.

Smith, A. P., & Alheneidi, H. (2023). The internet and loneliness. AMA Journal of Ethics, 25(11), 833-838.

DİJİTAL ÇAĞDA YALNIZLIK VE MANEVİYAT: YAŞLI BİREYLERİN DENEYİMİ ÜZERİNE NİTEL BİR ÇALIŞMA

SEVDA KISRIK*, AHMET BURAK DİNÇ**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, dijitalleşen toplumsal ortamda yaşlı bireylerin yalnızlık deneyimlerini ve maneviyatın bu deneyimler karşısında nasıl bir işlev üstlendiğini derinlemesine incelemektir.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşımla yürütülmüştür. Çalışma grubunu 60 yaş ve üzerindeki 10 yaşlı birey oluşturmaktadır. Veriler online ve yüz yüze olmak üzere iki farklı şekilde, yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış; anlam birimlerine ayrılarak tematik analiz yoluyla çözümlenmiştir.

Bulgular: Tematik analiz sonucunda; dijitalleşmede ilişkilerin dönüşümü, yalnızlığın çok boyutlu deneyimi ve gündelik yönetimi, maneviyatın anlamı ve baş etmedeki rolü olmak üzere üç ana tema ortaya çıkmıştır. Birinci temada, iletişimin kolaylaştığı ancak yüz yüze ilişkilerin ve samimiyetin gerilediği görülmüştür. İkinci temada yalnızlığın dönemsel ve çok katmanlı bir deneyim olduğu, bir kısım katılımcının inançları aracılığıyla yalnızlık hissetmediği belirlenmiştir. Üçüncü temada ise maneviyatın namaz, dua, Kur'an gibi somut pratikler üzerinden tanımlandığı; huzur, anlam ve yaşama bağlanma işlevi gördüğü saptanmıştır. Özellikle zor durumlarda Allah'a sığınma, temel baş etme stratejisi olarak öne çıkmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonucunda, yaşlılıkta dijitalleşmenin sosyal ilişkileri dönüştürdüğü, yalnızlığın çok boyutlu deneyimlendiği ve maneviyatın bu süreçte yalnızca bir baş etme stratejisi değil, anlam kurucu ve varoluşsal bir kaynak olarak işlev gördüğü saptanmıştır. Maneviyatın yalnızlık algısını dönüştüren erken bir çerçeve olduğu ve yaşlı bireylerin maneviyat anlayışlarının homojen olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Yalnızlık, Maneviyat, Dijitalleşme, Nitel Araştırma, Fenomenoloji

*Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi, kisriksevda@gmail.com, ORCID ID: 0009-0005-2255-6944.

**İstanbul Medipol Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Lisans Öğrencisi, ahmetburakdinc@outlook.com.tr, ORCID ID: 0009-0001-4685-1228.

KAYNAKÇA:

- Erbil, D. D., & Hazer, O. (2021). Kuşaklararası Dayanışma Açısından Yaşlıların Dijital Okuryazarlık Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.897599>
- George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (2000). Spirituality And Health: What We Know, What We Need To Know. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 19(1), 102–116. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.102>
- Şenol, D., & Erdem, S. (2017). Yaşlılık Ve Yaşlı Kadınlarda Huzurevi Algısı: Nitel Bir Çalışma. *Dergipark (Istanbul University)*, 7(2), 31–50. <http://dergipark.gov.tr/kusbd/issue/30549/295573>

B.13

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE EVLİLİK DOYUMU İLİŞKİSİ: YENİ EVLİ ÇİFTLERİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE EVLİLİK DOYUMU

SERRA AĞIRAKÇA DİNÇ*, MUSTAFA EMİR SAĞIR**, ZEYNEP BETÜL MUTLU***, ELİF NUR ÇAĞAL****

ÖZET

Amaç: Sosyal medya, bireylerin gündelik yaşamında ve kişilerarası ilişkilerinde önemli bir yer edinmiştir. Ancak sosyal medyanın aşırı ve problemli kullanımı, özellikle yakın ilişkilerde iletişim sorunları, duygusal uzaklaşma ve ilişki kalitesinde düşüş gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Evlilik doyumu ise bireylerin evlilik ilişkilerine ilişkin öznel değerlendirmelerini yansıtan çok boyutlu bir kavramdır ve eşler arasındaki iletişim kalitesi bu doyumun önemli belirleyicilerinden biridir. Bu çalışmada, yeni evli bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, evlilik süresi 0–5 yıl arasında değişen 372 evli birey oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi olarak Demografik Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu ve Etkili İletişim Becerileri Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, regresyon ve aracılık analizi için PROCESS Macro Model 4 kullanılmıştır.

Bulgular: Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, katılımcıların evlilik doyumu ortalaması ($\bar{X}$ =40.98, SS =6.66), sosyal medya bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =47.08, SS =10.42) ve iletişim becerileri ortalaması ($\bar{X}$ =132.78, SS =14.90) olarak bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki (r = -0.235, p < .01), iletişim becerileri ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki (r = 0.206, p < .01) saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki (r = -0.179, p < .01) bulunmuştur.

Cinsiyete göre yapılan analizlerde sosyal medya bağımlılığı (p = .693) ve evlilik doyumu (p = .084) açısından anlamlı bir fark bulunmazken, iletişim becerilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p < .01). Sosyo-ekonomik düzeye göre yapılan analizlerde ise incelenen değişkenler açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p > .05). Regresyon analizi sonuçları, sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını **göstermiştir** (β = -0.150, p < .001). **Bununla birlikte modelin açıklayıcılık düzeyinin düşük olduğu** ve evlilik doyumundaki varyansın yaklaşık %5.5’ini (R^2 = .055) açıkladığı belirlenmiştir. Aracılık

analizi sonuçlarına göre iletişim becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuş (etki = -0.019; %95 GA [-0.041, -0.003]), ancak bu etkinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının evlilik ilişkileri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu desteklemekle birlikte, bu etkinin görece düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum, evlilik doyumunun yalnızca dijital davranışlarla değil; ekonomik koşullar, kişilik özellikleri, ilişki süresi ve aile yapısı gibi çok sayıda değişkenle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Öte yandan, iletişim becerilerinin aracı rolü, çiftlerin etkili iletişim geliştirmesinin sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini kısmen dengeleyebileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilerken, iletişim becerileri bu olumsuz etkinin azaltılmasında koruyucu bir rol üstlenmektedir. Bulgular, evlilik doyumunun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve yalnızca sosyal medya bağımlılığı ile açıklanamayacağını göstermekte; evlilik ilişkilerinde dijital alışkanlıklar ile iletişim becerilerinin birlikte ele alınmasının önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Evlilik Doyumu, İletişim Becerileri

***Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Dr. Öğr. Üyesi, serra.dinc@sbu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0001-6434-3166.**

****Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Öğr., mustafaesagir@gmail.com , ORCID ID: 0009-0002-5906-6744.**

*****Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Öğr., zeynepbetulmeric@gmail.com , ORCID ID: 0000-0003-2771-6757.**

******Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Öğr., elfnrcgl@gmail.com , ORCID ID: 0009-0006-1978-1419.**

KAYNAKÇA:

- Aydın, D., Erzen, E. ve Kısaç, İ. (2024). Bağımlılık ve bağımlılıklarla mücadele: Bağımlılık türleri, nedenleri ve çözüm önerileri. Kronik Kitap.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma. Anadolu Üniversitesi.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40, 136–152.
- Chadha, L., Sharma, P., Kaur, R., Arya, I., & Sharma, P. (2025). The impact of social media addiction on self-esteem and life satisfaction among married couples. Journal of Family Medicine and Primary Care, 14(4), 1494–1501.
- Du, W., Luo, M., & Zhou, Z. (2022). A study on the relationship between marital

- socioeconomic status, marital satisfaction, and depression: Analysis based on actor-partner interdependence model (APIM). *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1477-1499. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09975-x>
- Grant, J. (1989). Addiction and will. *Journal of Philosophy*, 86(4), 232-248.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı—Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2011(32).
- Işık, Y. (2022). Evli bireylerin evlilik uyumu, iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 5(2), 215-230. <https://doi.org/10.55150/apjec.1052828>
- İbrahimi, D. (1998). Evlilik kurumu ve aileye yönelik psiko-sosyal hizmetler [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/192429>
- Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Noghabi, A. D., & Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Women's Health*, 21(1), 231. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., & Firouzbakhsh, M. (2013). Correlation of job stress, job satisfaction, job motivation and burnout and feeling stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 860-863. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.661>
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/a0025966>
- Mandel, S. (2021). Technology as the third spouse - The impact of smartphones on newlywed couples [Doktora tezi, University of Pennsylvania].
- Ni, N., Ahrari, S., Zaremohzabieh, Z., Zarean, M., & Roslan, S. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*, 16, 1561159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159>
- Özben, B. A., & Türkeli Paköz, A. (2025). Sosyal medyanın aile ilişkilerine etkisi: Türkiye’de son 10 yılda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (ASOBİD)*, 10(17), 140-178.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 26(1), 39-49.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Tezer, E. (1986). Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yıldırım, F. K., Koçyiğit, F., Ceylan, S., Şahin, İ., Uçar, M., & İlhan, F. (2023). Sosyal medya bağımlılığı. In F. K. Yıldırım, F. Koçyiğit, S. Ceylan, İ. Şahin, M. Uçar, & F. İlhan (Eds.), *Teknoloji bağımlılığı* (ss. 28-31). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Yılmaz, E., & Kağan, S. (2022). Covid-19 sürecinde evlilik uyumu ve çatışma çözme becerileri arasındaki ilişki sosyal medya bağımlılığının aracı rolü. *Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 84-101.
- Yüksel Şahin, F. (2017). İletişim becerilerine genel bir bakış. In S. Yavuzer (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (s. 25-39). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9786053640646.02>

B.14

SOSYAL MEDYA KISKANÇLIĞININ İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ: KADIN ÖRNEKLEMİNDE BİR İNCELEME*

NİLAY ELİF ÖZTÜRK**, AYŞEGÜL GÜNER ALGAN***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkisi bulunan genç yetişkin kadınlarda sosyal medya kıskançlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın düzenleyici rolünü incelemek ve demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki rolünü ortaya koymaktır.

Yöntem: Çalışmanın ilişkisel tarama modelinde yürütülmesi tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, 18-30 yaş ve romantik ilişkisi olan genç yetişkin kadınlar oluştururken; örneklem grubunu kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen, araştırmaya katılmak için gönüllü olan 203 genç yetişkin kadın oluşturmuştur. Veriler toplanmadan önce Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan 20 Mart 2026 tarihli toplantısından Etik Kurul Onayı alınmıştır. Araştırma verileri, araştırmacının geliştirdiği Kişisel Bilgi Formu, Aydın ve Uzun (2021) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ), Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilip Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan İlişki İstikrarı Ölçeği (ilişki doyumu alt boyutu) ve Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilip Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. İlgili verilerin analizinde SPSS-27 istatistik programı kullanılmıştır. Bu noktada, Spearman Korelasyon analizi ve Hayes (2022) modeli temel alınarak (Model 1) regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Romantik ilişkisi bulunan kadınlarda sosyal medya kıskançlığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; sosyal medya kıskançlığının kısıtlayıcı ve kontrolcü alt boyutu ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişki ($r = -0.182$; $p = 0.009$) bulunmuştur. Buna karşın, şüpheli ve gözetleyici ile sosyal medya alanına saygı ve güven alt boyutlarının ilişki doyumuna anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Psikolojik dayanıklılık ile ilişki doyumu arasında ise olumlu yönlü ve oldukça anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.298$; $p < 0.001$). Sosyal medya kıskançlığının kısıtlayıcı ve kontrolcü alt boyutunun ilişki doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisine dair kurulan Hayes PROCESS Makro (Model 1) incelendiğinde; yüksek psikolojik dayanıklılığın bu olumsuz etkiyi ortadan kaldırdığı ve düzenleyici bir role sahip olduğu belirlenmiştir ($b = 0.035$; $p = 0.006$). Demografik bulgular bağlamında, ekonomik durumu düşük olan kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu ($p = 0.003$), nişanlı / evli olan ve partneriyle birlikte yaşayan kadınların ilişki doyumlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu ($p < 0.05$) tespit edilmiştir. Ayrıca, uzak mesafe ilişkisi yaşayanlarda sosyal medya kıskançlığının şüpheli ve gözetleyici alt boyut düzeyinin

anlamli düzeyde yuiksek, sosyal medyadan / tanisma uygulamalarından tanisan çiftlerin ise hem psikolojik dayanıklılık hem de ilişki doyumlarının anlamli düzeyde düşüük olduğu ($p < 0.05$) saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Yapılan araştırma, romantik ilişkisi olan kadınlarda sosyal medya üzerinden sergilenen kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumların ilişki doyumunu azalttığını ortaya koymaktadır. Ancak çalışmanın en kritik bulgusu, bireyin sahip olduğu psikolojik dayanıklılığın bu stres faktörü karşısında koruyucu bir tampon görevi göerek ilişki kalitesini dengelemesidir. Mevcut literatürde dijital kaynaklı krizler ile ilişki doyumunu arasındaki bu etkileşimi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle araştırma, hem çift terapisi hem de önleyici müdahale çalışmaları için öncü veriler sunmaktadır. Ayrıca mesafe, tanışma biçimi ve gelir düzeyi gibi demografik bulgular, katılımcı grubunun profilini literatüre kazandırarak gelecek araştırmalar için yol gösterici bir zemin hazırlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Kıskançlığı, İlişki Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık, Romantik İlişkiler, Kadın Örneklem

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

****Altınbaş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, nileloz01@gmail.com , ORCID ID: 0009-0004-8076-6723.**

*****Altınbaş Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, aysegul.algan@altinbas.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-3150-1313.**

KAYNAKÇA:

- Aydın, Y. E. ve Uzun, N. B. (2021). Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ölçeği (RİSMKÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7882–7910. <https://doi.org/10.26466/opus.890331>
- Bulut S. (2020). Pozitif psikoloji. (1. Baskı), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Büber, Ö., Turan, Z., Şahin, E. G., Ademoğlu, M. Ç. ve Taylan, H. H. (2024). Üniversite öğrencileri arasında romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı. *International Journal of Social Sciences*, 9(39), 126-146. <https://doi.org/10.52096/usbd.9.39.07>
- Büyüksahin, A., Hasta, D., Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Curun, F. (2001). The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction (Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi).
- Çetin, F. ve Basım, H. N. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. “İş, Güç” *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 13(3), 79–94 . <https://doi.org/10.4026/1303-2860.2011.184.x>
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81–89.

B.15

SOSYAL MEDYA PLATFORMLARINA BAĞIMLILIĞIN ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

KEMALE BAHAZAR SALAMOVA*

ÖZET

Amaç: Son yıllarda, sosyal medya platformlarının (TikTok, Instagram, YouTube vb.) hızlı gelişimi, gençlerin günlük yaşamlarında ciddi değişikliklere yol açmıştır. Özellikle üniversite öğrencileri arasında, bu platformların yoğun kullanımı, zaman yönetimi becerilerini ve akademik performansı etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya hem iletişim hem de eğlence -aracı olarak kullanılsa da, aşırı kullanımı davranışsal *bağımlılık riskini artırmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, Azerbaycanlı öğrenciler arasında sosyal medya bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarı üzerindeki etkisini ampirik olarak araştırmaktır.

Bu çalışma için yapılan mevcut literatür taramasına göre, gençler günlük zamanlarının bir kısmını TikTok, Instagram, YouTube vb. platformlarda geçirmeyi tercih etmekte ve sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılığın özel bir biçimi olarak kabul edilmektedir (Andreassen, 2015). Kuss ve Griffiths (2017), sosyal ağ platformlarının, dopamin bazlı bir ödül sistemi oluşturarak kullanıcıda sürekli kullanım ihtiyacı yarattığını belirtmektedir. Bu durum, dikkat dağılmasına ve akademik görevlere odaklanmanın zayıflamasına yol açmaktadır. Karpinski vd. tarafından yapılan bir çalışma. (2013) Facebook kullanımının öğrencilerin not ortalamasıyla negatif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Lepp ve ark. (2015), cep telefonu ve sosyal medya kullanımının akademik performansla önemli ölçüde negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda, Rosen ve ark. (2011), medya çoklu görev davranışının bilişsel yükü artırarak öğrenme verimliliğini azalttığını vurgulamıştır. Tüfekçi (2018), sosyal medyanın sürekli bildirim mekanizmasının zaman yönetimini bozduğunu ve erteleme davranışını güçlendirdiğini belirtmiştir. Wang ve ark. (2021), sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme ile güçlü bir pozitif ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu yaklaşımlar, sosyal medyanın sadece bir bilgi aracı değil, aynı zamanda psikolojik ve davranışsal sonuçları olan karmaşık bir sistem olduğunu kanıtlamaktadır

Yöntem: Çalışma, nicel bir araştırma tasarımıyla dayanarak yürütülmüştür. Örneklem grubu, Azerbaycan'daki çeşitli üniversitelerden seçilen 18-24 yaş arası 250 öğrenciden oluşmuştur. Veriler anonim bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Andreassen, 2015), Zaman Yönetimi Ölçeği ve öğrencilerin kendi bildirdikleri akademik performansları (ortalama puan sistemi) kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS yazılımı kullanılarak yapılmış ve korelasyon ve çok değişkenli regresyon modelleri uygulanmıştır.

Bulgular: Sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı ile zaman yönetimi arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -0,46$, $p < 0,01$). Aynı zamanda, sosyal medya bağımlılığının akademik başarı üzerinde doğrudan negatif bir etkisi vardır. Bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik perfor-

manslarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi, zaman yönetiminin bu ilişkide aracı değişken rolünü oynadığını göstermiştir. Aynı zamanda, dijitalleşme, Azerbaycan bağlamında “iki yüzlü” bir olgu olarak hem faydalar hem de riskler taşımaktadır. Sosyal medya ve çevrimiçi platformlar anlamlı bir yaşam ve sosyal destek için fırsatlar yaratırken, artan ekran süresi ve azalan fiziksel sosyal etkileşimler sosyal izolasyonu ve psikolojik stresi artırmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular pozitif psikoloji perspektifiyle tutarlıdır: Dijitalleşmenin olumsuz etkilerini azaltmak için insanın anlamlı bir yaşam ve sosyal bağlantı arayışı korunmalıdır. Gelecekteki çalışmaların boylamsal tasarımlar kullanması ve nitel yöntemler eklemesi önerilir.

1. Dijital teknolojilerin kullanımı dengeli olmalıdır: Ekran süresi sınırlandırılmalı, sosyal etkileşimler korunmalıdır.
2. Çevrimiçi platformlarda sosyal destek ve anlamlı etkinlik fırsatları artırılmalıdır.
3. Gelecek çalışmalarda diğer yaş grupları ve bölgeler arasında karşılaştırmalı analizler yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: İçerik Platformları, Dijital Bağımlılık, Zaman Yönetimi, Akademik Başarı, Pozitif Psikoloji, Öz-Yönetim

***Azerbaycan, Sumqait Devlet Universiteti, Filologiya Fakultesi, Psixoloji Bölümü, Doç. Dr., salamovak11@gmail.com, ORCID ID: ORCID:0000-0002-0014-0287.**

KAYNAKÇA:

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92.
- Foster, J. D., & Raza, S. (2019). Social media use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 90, 1–7.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 143–150.
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P. (2013). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1182–1192.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance. *Sage Open*, 5(1), 1–9.

- Li, J., & Lin, J. (2020). Social media addiction and academic performance among university students. *Education and Information Technologies*, 25(4), 1–15.
- Meier, A., & Reinecke, L. (2020). Computer-mediated communication and well-being. *Media Psychology*, 23(1), 1–25.
- Muñoz-Rodríguez, J. M., & Ortega, R. (2019). Social media and youth time management. *Journal of Youth Studies*, 22(5), 1–18.
- O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children and adolescents. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of media multitasking. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1–10.
- Tüfekçi, Z. (2018). *Twitter and Tear Gas: The Power and Fragility of Networked Protest*. Yale University Press.
- Van Deursen, A. J. A. M., & Van Dijk, J. A. G. M. (2014). The digital divide shifts. *New Media & Society*, 16(3), 507–522.
- Wang, X., Chen, L., & Zhao, S. (2021). Smartphone addiction and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10.
- We Are Social & Hootsuite. (2023). Digital 2023: Global overview report. <https://wearesocial.com>
- Zhang, Y., & Zhang, S. (2022). Social media use and academic stress among university students. *Education Sciences*, 12(4), 1–14.

B.16

SOSYAL MEDYA KULLANIM AMAÇLARI VE BEDEN MEMNUNİYETİ: BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

ALİ BAĞCI*, ORKİDE BAKALIM**

ÖZET

Amaç: Günümüzde dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte sosyal medya bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medyanın bireyler üzerindeki çeşitli etkileri farklı araştırmalarla incelenmiştir (Alpsoy, 2026; Holland & Tiggemann, 2016; Katırcı & Bulut, 2024). Diğer yandan mevcut çalışmaların büyük bir kısmı sosyal medya kullanımının niceliğine ve türüne odaklanırken, bireylerin bu platformları hangi amaçlarla kullandığı konusunda yeterli araştırma bulgusu bulunmamaktadır. Oysa sosyal medya kullanım amaçları, bireylerin sosyal karşılaştırma süreçlerini, benlik algılarını ve bilgiyi işleme biçimlerini farklılaştırabilmektedir (Vogel vd., 2014). Özellikle bu platformlarda diğerleriyle etkileşim süreçlerinde ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin bedenlerine yönelik algı ve değerlendirmelerinde belirleyici bir rol oynayabilir (Perloff, 2014). Bu nedenle sosyal medya kullanımının niceliği ve türünün ötesinde, kullanımın altında yatan motivasyonların anlaşılması önemlidir. Bu çalışmada sosyal medya kullanım amaçlarının beden memnuniyeti ile ilişkisi ve bu ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubu, Türkiye’de yaşayan 304 (203 kadın ve 101 erkek) yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından düzenlenmiş olan Kişisel Bilgi Formu, Ökten (2023) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği, Covin vd. (2011) tarafından geliştirilip Ardaniç (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Avalos vd.(2005) tarafından geliştirilip Bakalim ve Taşdelen-Karçkay (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Beden Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada sosyal medya kullanım amaçlarının içerik ve eğlence, kendini ifade etme ve toplumsal etkileşim, sosyal bağlantı ve insan ilişkileri, iş ve araştırma alt boyutları bağımsız değişken, bilişsel çarpıtmaların iki alt boyutu olan sosyal bilişsel çarpıtma ve iş/başarı paralel aracı değişken ve beden memnuniyeti bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Aracılık analizi için SPSS PROCESS Makro (Model 4) kullanılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı 5000 bootstrap ve %95 güven aralığı değerleriyle incelenmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgular incelendiğinde kendini ifade etme ve toplumsal etkileşim ile sosyal bağlantı ve insan ilişkileri amacıyla sosyal medya kullanımının beden memnuniyetini doğrudan ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Dolaylı etkilere bakıldığında sosyal medyayı kullanım amaçlarına göre sosyal odaklı bilişsel çarpıtmaların arttığı ve buna bağlı olarak beden memnuniyetinin azaldığı görülmüştür. İş/başarı odaklı bilişsel çarpıtmaların ise anlamlı bir aracı rol üstlenmediği görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonuçları, sosyal medyanın beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin kullanım amaçlarına göre şekillendiğini göstermektedir. Sosyal

medyanın kendini ifade etme ve toplumsal etkileşim, sosyal bağlantı ve insan ilişkileri kurma amacıyla kullanılması beden memnuniyetini olumlu yönde desteklerken; sürecin içine sosyal odaklı bilişsel çarpıtmalar girdiğinde bu durumun olumsuz yönde değiştiği görülmektedir. İş/başarı odaklı çarpıtmalar bu ilişkide anlamlı bir rol oynamamaktadır. Bu durum, bireylerin bedenlerine yönelik değerlendirmelerinin sosyal kabul, beğenilme ve kişilerarası kıyaslama gibi sosyal etkileşimlerle ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, alanda yürütülecek psikolojik danışmanlık ve önleyici rehberlik çalışmalarında, sosyal medya kullanımının tamamen sınırlandırılması yerine işlevsel kullanımın teşvik edilmesi gerektiğinin bir göstergesi olarak yorumlanmıştır. Gelecek çalışmalarda ise bu ilişkinin farklı gelişim dönemlerindeki bireyler üzerinde boylamsal araştırma desenleri kullanılarak incelenmesi ve cinsiyet, yaş gibi demografik faktörlerin bu ilişkideki düzenleyici etkilerinin ele alınmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Beden Memnuniyeti, Bilişsel Çarpıtmalar

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

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

KAYNAKÇA:

- Alpsoy, İ. (2026). Sosyal Medyanın Toplum Üzerindeki Etkileri: Kapsamlı Bir Değerlendirme. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 340-349. <https://doi.org/10.11616/asbi.1824138>
- Ardanç, P. (2017). *Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Bakalım, O., & Taşdelen Karçkay, A. (2016). Body Appreciation Scale: Evaluation of the factor structure and psychometric properties among male and female Turkish university students. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 410-422. <https://doi.org/10.17860/efd.38032>
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297-322. <https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.3.297>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Katırcı, E. K., & Bulut, S. (2024). Sosyal Medyanın Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri: Bir Literatür İncelemesi. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 9(2), 125-144. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2024.122>

- Ökten, M. S. (2023). Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Validasyon Çalışması. *Mavi Atlas*, 11(2), 238-254. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1325896>
- Perloff, R.M. Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles* 71, 363–377 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

B.17

POZİTİF PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN POZİTİF BEDEN İMAJİ: SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE BENLİK SAYGISI ÜZERİNDE BİR LİTERATÜR ANALİZİ

ELİF NUR BAŞ*, EDA BERSU BOSTANCI**

ÖZET

Amaç: Dijital ekosistemin gündelik yaşam pratiklerine derinlemesine entegre olmasıyla birlikte kitle iletişim araçları ve özellikle görsellik odaklı sosyal medya ağları, estetik normlar ile beden algısının durmaksızın üretildiği dinamik birer vitrin haline gelmiştir (Turan vd., 2024). Ergenler ve beliren yetişkinler, her gün ekran akışlarında yapay zekâ destekli filtreler ve dijital manipülasyonlarla kusursuzlaştırılmış gerçek dışı beden temsillerine systematically maruz kalmaktadır (Öngören & İntizamoğlu, 2025). Bireyin nesnel fizikselliği ile siber uzayda kurgulanan bu illüzyon arasındaki uçurum; kronik beden memnuniyetsizliğine, benlik saygısının aşınmasına, sosyal kaygı bozukluklarına ve çevrimiçi mecralardaki ilişkisel süreçlerde işlevsiz benlik sunumlarına zemin hazırlamaktadır (Kurtuluş & Ayan, 2023; Turan vd., 2024). Gelecekte psikopatoloji odaklı yaklaşımlar bu krizi ekseriyetle defisitleri ve semptomları azaltma penceresinden ele alırken, pozitif psikoloji paradigması bireyin güçlü yanlarını ve içsel koruyucu kaynaklarını büyütme esas alır (Arslan & King, t.y.). Bu doğrultuda gelişen pozitif beden imajı; bedeni tüm kusurlarıyla kabul etme, ona şefkatle yaklaşma ve estetik değerinden ziyade hayati işlevselliğini takdir etme becerisidir (Kara & Eryılmaz, 2018). Bu çalışmanın amacı; sosyal medya kullanım süresi ve tüketilen içerik türlerinin bireyin beden imajı ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini pozitif psikoloji çerçevesinde, özellikle öz-şefkat, öz-kabul ve beden işlevsel takdiri mekanizmaları üzerinden bütüncül bir yaklaşımla analiz etmektir (Önal, 2025; Öngören & İntizamoğlu, 2025).

Yöntem: Çalışma, dijital çağda gelişen beden imajı krizlerini ve koruyucu psikolojik dinamikleri çözümlemek amacıyla yapılandırılmış bir nitel literatür analizi modelinde tasarlanmıştır. Bu kapsamda Google Scholar, DergiPark, Web of Science, PubMed ve Scopus veri tabanları üzerinden geniş ölçekli bir tarama yürütülmüştür. Aramalarda “pozitif beden imajı”, “sosyal medya”, “benlik saygısı”, “öz-şefkat”, “beden kabulü” ve “medya okuryazarlığı” anahtar kelimeleri temel alınmıştır. Elde edilen veriler içerisinden özellikle son yıllara (2018-2025) ait, metodolojik açıdan güçlü ve doğrudan tematik odak noktasıyla ilişkili olan özgün ampirik, teorik ve derleme niteliğindeki çalışmalar seçilerek betimsel ve tematik bir süzgeçten geçirilmiş, pozitif psikoloji ilkeleri doğrultusunda nitel olarak sentezlenmiştir.

Bulgular: Nitel literatür analizi sonucunda elde edilen veriler, risk faktörleri ve içsel koruyucu mekanizmalar olmak üzere iki temel boyutta kategorize edilmiştir. Nicel göstergeler incelendiğinde, günlük internet kullanım süresinin ortalama 7 saat 36 dakikaya ulaştığı ve bu sürenin %73’ünün doğrudan sosyal medya platformlarında harcandığı belirlenmiştir (Öngören & İntizamoğlu, 2025). Ekran süresi ve bağımlılık

eğilimi arttıkça olumlu beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı düşüşler saptanırken, yüksek Beden Kitle İndeksine (BKİ) sahip bireyler ile genç-bekâr kadınların bu estetik deformasyona karşı daha kırılgan olduğu doğrulanmıştır (Öngören & İntizamoğlu, 2025; Turan vd., 2024). Bu dijital risklerin erken çocukluk dönemindeki ekran ve oyun maruziyetlerinden itibaren kümülatif olarak biriktiği görülmektedir (Oğraş vd., 2025). Koruyucu faktörler boyutunda ise medya okuryazarlığı ve kullanım yeterliliği yüksek bireylerin, idealize imajlardaki kurguyu fark ederek yukarı yönlü sosyal karşılaştırmanın yıkıcı etkilerinden korundukları saptanmıştır (Öngören & İntizamoğlu, 2025). Olumlu beden imajının bileşenleri olan bedeni koruma, kabul etme, anlam yükleme ve olumlu duygulanım mekanizmalarının dışsal baskılara karşı psikolojik bir tampon işlevi gördüğü anlaşılmıştır (Kara & Eryılmaz, 2018). İçerik analizi bulgularına göre, görsellik içermeyen metin tabanlı paylaşımların ve bireyin odağını “nasıl görüldüğünden” ziyade “neler yapabildiğine” (sağlık ve hareket odaklı işlevsel takdir) kaydıran süreçlerin, bireyin genel yaşam doyumunu ve benlik saygısını doğrudan yükselttiği saptanmıştır (Önal, 2025).

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulgularından elde edilen çıktılar, siber dünyanın dayattığı tektipleştirici güzellik normlarına karşı en sürdürülebilir savunma hattının dışsal kaynaklar veya görselliği revize etme çabaları değil, pozitif psikoloji tabanlı içsel kaynaklar olduğunu kanıtlamaktadır (Arslan & King, t.y.; Kara & Eryılmaz, 2018). Bireyleri dijital ağlardan tamamen izole etmek günümüz dünyasında işlevsel bir hedef olmadığından, stratejik hamle yasaklama yerine eleştirel medya okuryazarlığını eğitim süreçlerine entegre ederek sanal içeriklere karşı zihinsel bir bağışıklık geliştirmektedir (Öngören & İntizamoğlu, 2025). Görsel odaklı popüler beden olumlama akımlarının bazen farkında olmadan yeni ve dayatmacı estetik standartlar üretebildiği göz önünde bulundurulduğunda, bedeni bir nesne olarak görmeyi reddeden metin tabanlı ve işlevsellik odaklı içeriklerin gerçek koruyucu gücü sağladığı anlaşılmaktadır (Önal, 2025). Sonuç olarak; sosyal medya maruziyeti ile beden imajı arasındaki ilişki doğrusal olmayıp, benlik saygısı, dijital farkındalık ve öz-şefkat gibi dinamiklerin aracı rolüyle şekillenmektedir (Kurtuluş & Ayan, 2023; Turan vd., 2024). Psikolojik danışmanların ve ruh sağlığı profesyonellerinin okullarda ve klinik kurumlarda sadece patolojiyi azaltmaya odaklanan geleneksel modellerden sıyrılarak, sosyal medyanın manipülatif etkilerine karşı koruyucu/önleyici rehberlik programları geliştirmesi; seanslarda ise danışanların şefkatli iç seslerini ve bedeninin işlevsel takdirini güçlendirecek bütüncül müdahaleleri merkeze alması hayati bir zorunluluktur (Kara & Eryılmaz, 2018; Turan vd., 2024). Eğitim politikalarında eleştirel medya okuryazarlığı müfredatının erken yaşlardan itibaren yaygınlaştırılması (Oğraş vd., 2025) ve gelecek çalışmalarda ihmal edilen erkek örneklemelerde boylamsal desenlerin kurgulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Beden İmajı, Sosyal Medya, Benlik Saygısı, Pozitif Psikoloji, Beden Kabulü

***Adaptteen Dijital Rehberlik ve Gelişim Platformu, Edirne, Türkiye, Psikolojik Danışman, Operasyon Koordinasyon Uzmanı, psk.dan.elifnurbas@gmail.com, ORCID ID:0009-0005-6627-6223.**

****Trakya Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Edirne, Türkiye, Lisans Öğrencisi, bostancibersu@gmail.com, ORCID ID:0009-0004-6916-6524.**

KAYNAKÇA:

- Arslan, K. M., & King, L. (t.y.). Pozitif psikoloji neden gereklidir? (Çev. Y. Arslan). *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Kara, A., & Eryılmaz, A. (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturma öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi (ENAD)*, 6(3), 394-409. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.6c3s18m>.
- Kurtuluş, E. M., & Ayan, F. S. (2023). Dijital flörtleşme: Post-dijital sorunlara post-dijital çözümler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 447-465. <https://doi.org/10.17336/igusb.984369>.
- Oğraş, B., Kale, M., & Özpoyraz, N. (2025). Okul öncesi dönemdeki çocuklarda dijital oyun bağımlılığı eğilimi ile beden algısı arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 26(3), 325-334. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1595514>.
- Önal, S. (2025). Olumlu beden algısı ile sosyal medyadaki beden olumlama gönderileri ilişkisi. *Kültür Araştırmaları Dergisi*, (26), 339-359. <https://doi.org/10.46250/kulturd.1726493>.
- Öngören, B., & İntizamoğlu, M. (2025). Sosyal medya ve internet kullanımının pozitif beden algısı üzerindeki etkisi. *İmgelem, (Yeni Medya Çalışmaları Özel Sayısı)*, 145-168. <https://doi.org/10.53791/imgelem.1684596>.
- Turan, İ., Erdemoğlu, Ç., Aydın Özkan, S., & Koç Özkan, T. (2024). Sosyal medya kullanımının kadınlarda beden imajı ve benlik saygısına etkisi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 10(3), 269-286.

B.18

DİJİTAL ÇAĞDA ANLAM ARAYIŞI: SOSYAL MEDYA KULLANIMININ YAŞAMIN ANLAMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ENES ÇAĞRI TONYALI*

ÖZET

Amaç: Dijitalleşmenin hızla yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya, bireylerin günlük yaşamında önemli bir yer edinmiştir. Sosyal medya yalnızca iletişim kurma ve bilgiye erişim aracı olmanın ötesinde, bireylerin sosyal ilişkilerini, benlik algılarını ve yaşamı anlamlandırma süreçlerini de etkileyebilmektedir. Bu derleme çalışmanın amacı, sosyal medya kullanımının bireylerin yaşamın anlamı üzerindeki etkisini pozitif psikoloji perspektifinden ulusal ve uluslararası literatür doğrultusunda değerlendirmektir.

Tartışma: Literatür incelendiğinde, sosyal medya kullanımının yaşamın anlamı üzerindeki etkisine ilişkin farklı sonuçların bulunduğunu görülmektedir. Bazı çalışmalar, sosyal medyanın bilinçli ve amaç odaklı kullanımının bireylerin sosyal destek ağlarını güçlendirdiğini, aidiyet duygusunu artırdığını ve kendini ifade etmesine olanak sağlayarak psikolojik iyi oluşu destekleyebildiğini belirtmektedir. Buna karşılık, özellikle yoğun ve problemlili kullanımın sosyal karşılaştırma eğilimini artırdığı, yalnızlık hissini güçlendirdiği ve benlik algısını olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir. Bu durumun, bireylerin yaşamın anlamına ilişkin sorgulamalarını artırabileceği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmaya neden olabileceği öne sürülmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanımının birey üzerindeki etkisinin yalnızca kullanım süresine değil; kullanım amacı, kullanım biçimi (aktif ya da pasif kullanım), içerik türü ve bireysel özellikler gibi birçok değişkene bağlı olarak farklılaşabileceği vurgulanmaktadır. Bu nedenle sosyal medya kullanımını tek başına olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmek yerine, bireysel ve çevresel faktörlerle birlikte ele almanın daha kapsayıcı bir yaklaşım sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç: Sonuç olarak, sosyal medya kullanımının yaşamın anlamı üzerindeki etkisi çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Dijital ortamların bireylere sunduğu fırsatlar kadar oluşturabileceği psikolojik risklerin de göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır. Bu derlemenin, dijitalleşen dünyada yaşamın anlamını etkileyen psikososyal süreçlerin anlaşılmasına katkı sağlaması ve psikolojik danışmanlık alanında yürütülecek araştırmalar ile uygulamalara kuramsal bir bakış açısı sunması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Yaşamın Anlamı, Dijitalleşme, Pozitif Psikoloji, Psikolojik İyi Oluş

*İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Mezunu, Psikolojik Danışman, enescagrit@gmail.com

KAYNAKÇA:

- Baş, F. C., & Kabakcı, M. H. (2024). *Sosyal medya kullanıcılarının modernlik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin sosyolojik olarak incelenmesi*. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(3), 459–485.
- Burke, M., & Kraut, R. (2016). *The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265–281.
- Karabacak Çelik, A. (2024). *Sosyal medya kullanım amaçları ve sanal ortam yalnızlığı arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 66, 53–68.
- Yıldız, M. A. (2021). *Sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 17(33), 123–140.

B.19

DİJİTAL FLÖRT ŞİDDETİ VE BENLİK SAYGISI: PSİKOSOSYAL ETKİLER VE ÇİFT YÖNLÜ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR DERLEME

EVRİM DENİZ GÜL*, ŞEYDA DÜLGERLER**

ÖZET

Amaç: Dijital flört şiddeti, teknolojik gelişmelerle birlikte romantik ilişkilerin dijital ortamlara taşınması sonucu ortaya çıkan ve özellikle ergenler ile genç yetişkinler arasında yaygınlaşan önemli bir halk sağlığı sorunudur (Bennett ve Ramos, 2019; Branson ve March, 2021). Bu çalışma, dijital flört şiddetinin kapsamlı bir biçimde incelenmesini ve özellikle benlik saygısı ile olan ilişkisinin ortaya konulmasını hedeflemekte olup hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli katkılar sunmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu çalışma, “dijital flört şiddeti”, “siber flört istismarı”, “benlik saygısı” ve “romantik ilişkiler” anahtar kelimeleri kullanılarak gerçekleştirilen sistematik bir alanyazın taramasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamında ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan çalışmalar, tezler ve raporlar incelenmiştir. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle sınıflandırılmış ve kavramsal çerçeve doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Bulgular: İncelenen alanyazın, dijital flört şiddetinin özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın bir sorun olduğunu ve farklı biçimlerde ortaya çıktığını göstermektedir (Borrajó ve ark., 2015; Branson ve March, 2021; Erbiçer ve ark., 2025). Dijital ortamda partnerin sürekli kontrol edilmesi, konum takibi yapılması, sosyal medya hesaplarının denetlenmesi, tehdit ve aşağılayıcı içeriklerin paylaşılması gibi davranışların bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Van Ouytsel ve ark., 2016; Wallace ve ark., 2023; Morrison ve ark., 2023). Bu bağlamda, dijital flört şiddetine maruz kalan bireylerde depresyon, anksiyete, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi psikolojik sorunların daha sık görüldüğü; yaşam doyumu ve genel iyi oluş düzeylerinin ise azaldığı ifade edilmektedir (Peskin ve ark., 2017; Yıldırım ve Demir, 2021). Öte yandan, literatürde dijital flört şiddeti ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin dijital flört şiddetine maruz kalma riskinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin şiddet içeren ilişkileri sürdürme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Aydın ve Kaya, 2019; Deniztaş ve Yavuzer, 2025). Bununla birlikte, dijital flört şiddetine maruz kalmanın da bireyin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyerek bu durumu karşılıklı ve döngüsel bir ilişki haline getirdiği ifade edilmektedir (Orth ve Robins, 2014).

Tartışma ve Sonuç: Bu derleme, dijital flört şiddetinin bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli olumsuz etkiler yarattığını ve özellikle benlik saygısı ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, düşük benlik saygısının yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda dijital flört şiddeti açısından bir risk faktörü olduğu görülmektedir (Aydın ve Kaya, 2019; Deniztaş ve Yavuzer, 2025). Bu bulgular, dijital flört şiddeti ile benlik saygısı arasında çift yönlü ve dinamik bir ilişki

bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca dijital ortamların sağladığı anonimlik, sürekli erişilebilirlik ve denetim imkânı, şiddetin görünürlüğünü azaltırken sürekliliğini artırmakta; bu da bireyin benlik algısı üzerindeki olumsuz etkilerin daha derin ve kalıcı olmasına neden olabilmektedir (Bennett ve Ramos, 2019; Paat ve Markham, 2019). Bu doğrultuda, önleyici ve müdahale edici çalışmaların yalnızca şiddet davranışlarını azaltmaya odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin benlik saygısını güçlendirmeye yönelik psikoeğitim programlarını da içermesi önem taşımaktadır. Özellikle gençlere yönelik farkındalık çalışmaları, sağlıklı ilişki becerilerinin kazandırılması ve dijital okuryazarlığın artırılması, dijital flört şiddetinin önlenmesinde etkili olabilir. Sonuç olarak, dijital flört şiddeti ile mücadelede benlik saygısının güçlendirilmesi temel bir koruyucu faktör olarak ele alınmalı ve bu doğrultuda multidisipliner yaklaşımlar geliştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Flört Şiddeti, Siber Flört İstismarı, Benlik Saygısı, Romantik İlişkiler

***Karabük Eğitim Araştırma Hastanesi, Karabük, Hemşire, evrimdeniz.42@gmail.com, ORCID ID: 0009-0001-6559-7237.**

****Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Hemşirelik Fakültesi, Ege Üniversitesi, İzmir, Doç. Dr., seydadulgerler@yahoo.com , ORCID ID: 0000-0003-4512-9855.**

KAYNAKÇA:

- Aydın, B., & Kaya, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 123–145.
- Bennett, D. C., & Ramos, M. C. (2019). Cyber dating abuse: A review of risk factors and outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(23–24), 4966–4991.
- Borrajó, E., Gámez-Guadix, M., Pereda, N., & Calvete, E. (2015). The development and validation of the cyber dating abuse questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 48, 358–365.
- Branson, C. E., & March, E. (2021). Cyber dating abuse: A systematic review of risk and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101608.
- Deniztaş, Y. S., & Yavuzer, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde siber flört istismarının yordayıcısı olarak benlik algısı. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(27), 6–18.
- Erbıçer, E. S., Boranlı, E. N., Metin, A., Erbıçer, S., Şen, S., Toplu Demirtaş, E., & Espelage, D. L. (2025). Cyber dating violence among youth and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(3), 625–648.
- Morrison, B. E., et al. (2023). Digital sexual violence and adolescent mental health. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(5–6), 4231–4254.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Paat, Y. F., & Markham, C. (2019). Digital dating abuse: A conceptual framework and research agenda. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(3), 365–381.

- Peskin, M. F., et al. (2017). Cyber dating abuse and adolescent health. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(8), 181–193.
- Van Ouytsel, J., Ponnet, K., Walrave, M., & Temple, J. R. (2016). Adolescent cyber dating abuse victimization and its associations with substance use, sexual behaviors, and mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 183–197. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0323-0>
- Wallace, L., et al. (2023). Cyber dating abuse and adolescent mental health outcomes. *Journal of Adolescent Research*, 38(2), 145–168.
- Yıldırım, A., & Demir, G. (2021). Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 345–356.

EKONOMİK TRANSFERDEN PSİKOSOSYAL BAĞA: GÖÇMEN DENEYİMİNİN POZİTİF PSİKOLOJİ AÇISINDAN YENİDEN YORUMLANMASI

ASLI YAYAK*

ÖZET

Amaç: Göç bağlamında ekonomik transferler çoğunlukla yoksulluğun azaltılması, hane gelirinin desteklenmesi ve ekonomik kalkınma gibi makro düzeyde finansal süreçler üzerinden değerlendirilmektedir. Ancak bu yaklaşım, ekonomik transfer davranışının bireysel düzeyde taşıdığı psikolojik, duygusal ve ilişkisel anlamları büyük ölçüde görünmez kılmaktadır. Özellikle göç deneyiminde ekonomik transferlerin yalnızca maddi bir aktarım değil, aynı zamanda bireyin aidiyet duygusunu sürdürmesine, sosyal bağlarını korumasına ve ilişkisel anlam üretmesine katkıda bulunabilecek çok boyutlu bir süreç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, ekonomik transfer davranışını pozitif psikoloji perspektifinden yeniden ele almayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda ekonomik transferlerin birey açısından aidiyetin sürdürülmesi, sorumluluk duygusunun ifade edilmesi ve anlamlı ilişkisel bağların kurulmasıyla nasıl ilişkilendiği incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma, İtalya’da yaşayan 30 Türkiye kökenli göçmen ile gerçekleştirilen nitel görüşmelere dayanmaktadır. Katılımcılardan para gönderme davranışlarına ilişkin deneyimlerini ve bu davranışa yükledikleri anlamları ifade etmeleri istenmiştir. Veriler tematik analiz yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Analiz sürecinde özellikle aidiyet, sosyal bağlılık, prososyal davranış ve anlam üretimi kavramları kuramsal çerçeve olarak ele alınmıştır. Çalışmada nicel bir genelleme hedeflenmemiş; bunun yerine ekonomik transfer davranışının bireyler tarafından nasıl deneyimlendiğini ve öznel anlam dünyasında nasıl yapılandırıldığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

Bulgular: Bulgular, katılımcıların ekonomik transfer davranışını çoğunlukla “yardım etmek” olarak değil; “bağlı kalmak”, “ailenin bir parçası olmaya devam etmek” ve “sorumluluğunu yerine getirmek” biçiminde anlamlandırdıklarını göstermektedir. Bu doğrultuda ekonomik transfer, maddi bir işlemden çok, fiziksel mesafeye rağmen ilişkisel sürekliliği sağlayan sembolik bir araç olarak işlev görmektedir. Katılımcı anlatılarında öne çıkan önemli temalardan biri ekonomik transferin kimliğin sürdürülmesiyle ilişkilendirilmesidir. Para gönderme davranışı, bireyler tarafından yalnızca ekonomik bir katkı olarak değil, aynı zamanda “ben hâlâ bu ailenin bir parçasıyım” mesajını taşıyan ilişkisel bir eylem olarak ifade edilmiştir. Bu bağlamda ekonomik transferler, aile içindeki rollerin korunması ve ilişkisel bağların yeniden üretilmesi işlevini üstlenmektedir. Bulgular ayrıca ekonomik transfer davranışının çift yönlü (ambivalan) bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcılar aynı davranışı bir yandan bağlılık, dayanışma ve aidiyet göstergesi olarak değerlendirirken, diğer yandan sorumluluk ve zaman zaman psikolojik yük kaynağı olarak deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Cinsiyet temelli farklılıklar da dikkat çekmiştir. **Kadın katılımcılar ekonomik transferleri daha çok duygusal bağlılık, özlem,**

sevgi ve ilişkisel süreklilik çerçevesinde anlamlandırırken; erkek katılımcılar sorumluluk, fedakârlık ve sosyal rol kavramlarını daha fazla vurgulamıştır.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular, ekonomik transferlerin yalnızca finansal bir pratik olarak değerlendirilmesinin göç deneyiminin psikolojik ve ilişkisel boyutlarını açıklamada yetersiz kalabileceğini göstermektedir. Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında ekonomik transfer davranışı; bireyin başkalarına katkı sunma, sosyal bağlılığını sürdürme ve yaşamına anlam kazandırma çabalarıyla yakından ilişkili görünmektedir. Bu yönüyle ekonomik transferler bireyin aidiyet duygusunu güçlendirebilir, ilişkisel sürekliliği destekleyebilir ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Bununla birlikte bulgular, ekonomik transferlerin yalnızca güçlendirici bir işlev taşımadığını, aynı zamanda sorumluluk ve yük algısı da oluşturabildiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ekonomik transferler birey için hem anlam üretici hem de zaman zaman psikolojik baskı yaratan bir süreç olarak deneyimlenebilmektedir. Sonuç olarak göçmenlerin gönderdikleri şey yalnızca para değil; aynı zamanda aidiyet, sorumluluk, kimlik ve ilişkisel bağlılığın kendisidir. Bu nedenle ekonomik transferlerin ekonomik boyutlarının yanı sıra psikososyal ve ilişkisel yönleriyle birlikte değerlendirilmesi, göçmen deneyimini daha bütüncül biçimde anlamaya katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Ekonomik Transfer, Aidiyet, Göç, Transnasyonal Bağlar

***Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Doç. Dr., asli.yayak@mudanya.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-1112-5103.**

KAYNAKÇA:

- Barkat, K., Mimouni, K., Alsamara, M., & Mrabet, Z. (2024). Achieving the Sustainable Development Goals in Developing Countries: The Role of Remittances and the Mediating Effect of Financial Inclusion. *International Review of Economics Finance*, 95, 103460. <https://doi.org/10.1016/j.iref.2024.103460>.
- Gupta, S., Pattillo, C. A., & Wagh, S. (2007). *Impact of Remittances on Poverty and Financial Development in Sub-Saharan Africa*. IMF Working Paper No. 07/38. International Monetary Fund.
- Margolis, D. N., Miotti, L., Mouhoud, E. M., & Oudinet, J. (2013). “To have and have not”: Migration, remittances, poverty and inequality in Algeria. *IZA Discussion Paper No. 7747*. Institute of Labor Economics.
- Rapoport, H., & Docquier, F. (2005). The economics of migrants’ remittances. In S. Kolm & J. Mercier Ythier (Eds.), *Handbook of the Economics of Giving, Altruism and Reciprocity* (Vol. 2, pp. 1135–1198). Elsevier.
- Vianello, F. A. (2013). Ukrainian Migrant Women’s Social Remittances: Contents and Effects on Families Left Behind. *Migration Letters*, 10(1), 91–100.
- Wang, Y., Zhang, L., Chen, H., & Li, X. (2024). Impact of parental migration on the academic performance and psychological well-being of left-behind children in rural China. *Journal of Child and Family Studies*, 33(2), 456–470. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02567-9>.

B.21

MOBA OYUN KARAKTERLERİNİN SÖYLEMLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK GÖSTERGELERİ: MLBB KARAKTERLERİ ÜZERİNE BİR İÇERİK ANALİZİ

ÖZGÜN ARDA KUŞ*, ASENA IRMAK KUŞ**

ÖZET

Amaç: Bu Çalışma, Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş Arenası (MOBA) Türündeki Dijital Oyun Karakterlerinin Söylemlerinde Yer Alan Psikolojik Dayanıklılık Göstergelerini İncelemeyi Amaçlamaktadır. Pozitif Psikoloji Literatüründe Önemli Bir Yere Sahip Olan Psikolojik Dayanıklılık; Bireyin Zorluklar Karşısında Uyum Sağlayabilme, Toparlanabilme Ve Mücadeleyi Sürdürebilme Kapasitesi Olarak Tanımlanmaktadır. Bu Bağlamda, Dijital Oyun Karakterlerinin Söylemlerinin Yalnızca Eğlence Unsuru Değil, Aynı Zamanda Psikolojik Temaların Üretildiği Ve Aktarıldığı Sembolik Alanlar Olduğu Varsayılmaktadır.

Yöntem: Araştırmada Nitel Araştırma Desenlerinden Tematik İçerik Analizi Kullanılmıştır. Çalışma Kapsamında Mobile Legends: Bang Bang Oyununda Yer Alan Her Rolden Üç Kahraman (Hero), Yüksek Kullanıcı Etkileşimi Ölçütü Esas Alınarak Amaçlı Örnekleme Yöntemiyle Seçilmiştir. Veri Seti, Karakterlerin Resmi Seslendirme Metinlerinden (Voice Lines) Oluşturulmuştur. Analiz Sürecinde Psikolojik Dayanıklılık Literatürüne Dayalı Olarak Geliştirilen Kodlama Şeması Doğrultusunda Söylemler; Mücadele Ve Vazgeçmeme, Zorluklara Karşı Tutum, Yeniden Toparlanma, Öz-Yeterlik İle Anlam/Amaç Odaklılık Temaları Altında İncelenmiştir.

Bulgular: Analiz Bulguları, MOBA Oyun Karakterlerinin Söylemlerinde Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Temaların Belirgin Biçimde Yer Aldığını Göstermektedir. Özellikle Mücadele, Kararlılık, Güç, Yeniden Ayağa Kalkma Ve Öz-Yeterlik Vurgularının Karakter Söylemlerinde Ön Plana Çıktığı Belirlenmiştir.

Tartışma Ve Sonuç: Araştırma Bulguları, Dijital Oyun Karakterlerinin Yalnızca Rekabetçi Oyun Deneyimini Destekleyen Unsurlar Olmadığını; Aynı Zamanda Pozitif Psikolojik Süreçleri Yansıtan Kültürel Metinler Olarak Değerlendirilebileceğini Ortaya Koymaktadır. Bu Yönüyle Çalışma, Dijital Oyun İçeriklerinin Pozitif Psikoloji Perspektifinden İncelenmesine Katkı Sağlamayı Amaçlamakta Ve Oyun Karakterlerinin Söylemlerinin Psikolojik Dayanıklılık Temalarının Aktarılmasında Önemli Bir İşlev Üstlenebileceğini İşaret Etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, MOBA Oyunları, Dijital Oyun Karakterleri, İçerik Analizi

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

**Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Anabi-

lim Dalı, Lisansüstü Öğrenci, asenayavuz25@gmail.com , ORCID ID: 0009-0007-4562-8001.

KAYNAKÇA:

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. K. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344–360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>.

B.22

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYADA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, ÖZ KONTROL VE AKADEMİK ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİ

DERYA ÖZBAŞ GENÇARSLAN*, MELİKE KILIÇSALLAYAN**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medyada olan gelişmeleri kaçırma korkusu, öz kontrol düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem: Araştırma Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tiptedir. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesine bağlı fakültelerde öğrenim gören 18 yaş üzeri ve lisans öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Çalışmada ulaşılması gereken örneklem büyüklüğü 610 kişi olarak hesaplanmış olup toplamda 730 öğrenci katılmıştır. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörlüğünden alınan kurum izni ile bireysel olarak çalışmaya katılmaya gönüllü öğrencilere yapılan veri toplama anket formunda Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) Ölçeği, Özkontrol-Özyönetim Ölçeği (ÖKYÖ) ve Akademik Öz-Yeterlilik Ölçeği (AÖYÖ) kullanılmıştır. Elde edilen tüm veriler IBM SPSS for windows 25.0 Newyork istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların %64.7'si kadın, %44.2'si ikinci sınıf öğrencisi olup; %56.8'inin geliri giderine denk ve %92.7'si sosyal medyaya telefon aracılığıyla erişmektedir. Öğrencilerin %43.4'ü sosyal medya platformlarında günlük 2-4 saat arası vakit geçirmekte, en çok kullanılan platformun %38.5 oranla WhatsApp olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) toplam puan ortalaması $\bar{X}=20.02\pm11.11$, Özkontrol-Özyönetim (ÖKYÖ) puan ortalaması $\bar{X}=52.72\pm13.51$ ve Akademik Öz-Yeterlilik (AÖYÖ) puan ortalaması $\bar{X}=60.62\pm14.97$ 'dir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin FoMO puanı ile ÖKYÖ ($r=-.318, p<.01$) ve AÖYÖ ($r=-.156, p<.01$) puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. FoMO puanı arttıkça özkontrol-özyönetim ve akademik öz-yeterlilik düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte, ÖKYÖ ile AÖYÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.502, p<.01$). Doğrusal regresyon analizine göre sosyal medya gelişmeleri kaçırma korkusunun özkontrol-özyönetim üzerinde düşük düzeyde ancak anlamlı etkisi vardır ($R=0.318, R^2=0.101, p<.01$). Benzer şekilde, FoMO'nun akademik öz-yeterlilik üzerindeki etkisi de düşük düzeyde ve anlamlı bulunmuştur ($R=0.56, R^2=0.024, p<.01$). Demografik değişkenler açısından yapılan karşılaştırmalarda; sınıf düzeyi, akademik başarı (GANO) ve sosyal medyada geçirilen süre değişkenlerinin FoMO, özkontrol-özyönetim ve akademik öz-yeterlilik üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu saptanmıştır ($p<.05$). Özellikle sosyal medyada daha uzun süre geçiren öğrencilerin FoMO düzeylerinin daha yüksek olduğu; akademik başarı düzeyi arttıkça özkontrol-özyönetim ve akademik öz-yeterlilik puanlarının da arttığı belirlenmiştir.

Genel olarak, üniversite öğrencilerinde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun yüksekliği, özkontrol ve akademik öz-yeterliliği olumsuz yönde etkileyen bir değişken olarak görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma, pozitif psikoloji açısından sosyal medya gelişmelerini kaçırma korkusunun (FoMO) üniversite öğrencilerinin özkontrol-özyönetim ve akademik öz-yeterlilik düzeyleriyle ilişkisini araştırmaktadır. Bulgular, FoMO'nun her iki değişkenle negatif yönlü ilişkili olduğunu, özkontrol-özyönetimin ise akademik öz-yeterliliği güçlendiren temel bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireyin öz kontrol kapasitesinin dijital dikkat dağıtıcılar karşısında koruyucu bir rol üstlendiğine işaret etmektedir. FoMO'nun sınırlı düzeyde açıklayıcı güce sahip olması, psikolojik işleyişin çok boyutlu doğasını desteklemektedir. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça FoMO düzeyinin artması, buna karşın akademik başarıyla birlikte özkontrol ve öz-yeterliliğin artması önemli bir veridir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde özkontrol-özyönetim becerilerinin güçlendirilmesi ve bilinçli sosyal medya kullanımının teşvik edilmesi, FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltarak akademik öz-yeterliliği artırabilir. Bu doğrultuda geliştirilecek psikoeğitim programları, mindfulness temelli müdahaleler ve dijital farkındalık eğitimleri, bireyin hem akademik hem de psikolojik iyi oluşunu destekleyen bütüncül yaklaşımlar olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: FoMO, Sosyal Medya, Öz Kontrol, Akademik Öz-Yeterlilik

***Gaziantep Üniversitesi, Dr. Öğr. Gör., gencarslan@gantep.edu.tr, ORCID ID:0000-0001-8188-3930.**

****Gaziantep Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans (Tezli) Öğrencisi, Melike Kılıçsallayan, melikekilicsallayan56@gmail.com , ORCID ID: 0009-0002-0077-9221.**

KAYNAKÇA:

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46.
- Alnjadat, R., Hmaid, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M., & Hasswan, A. M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(4), 390–394. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.05.002>
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17. UİK Özel Sayısı, 415–426. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.439179>
- Aygar Bakır, B., & Uzun, B. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5,

507–525. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.3.0046>

- Çelik, F. ve Özkara, B.Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1): 71–103.
- Çınar, Ç. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekici, G. (2012). Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 , 174-185.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 715–743. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Erdoğan, P., & Şanlı, Y. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 615–627. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.598768>
- Erdoğan, P., & Şanlı, Y. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde genel öz yeterliliğin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 594–620.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

B.23

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, SOSYAL VE DUYGUSAL ÖĞRENME VE SİBER DİSSOSİYATİF YAŞANTILAR ARASINDAKİ İLİŞKİ DURUMLARININ İNCELENMESİ

CİHAN KILIÇ*, NUR AKBULUT KILIÇOĞLU**

ÖZET

Amaç: Psikolojik bir terim olarak dissosiyasyon bilinç, bellek, kimlik, algı ve çevreyle kurulan süreklilik duygusunun geçici ya da kalıcı olarak bütünlüğünü kaybetmesi anlamına gelmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Siber dissosiyasyon ise, bireylerin dijital ortamlarda farklı kimlikler benimsemesi, gerçeklikten kopma ve çevrimiçi deneyimlerin gerçek yaşamdan daha baskın hale gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Çalıcı, 2018). Bireylerin dışarıdan aldıkları uyarıcılara karşı optimal bir uyarılmaları bulunmaktadır. Optimum uyarılma seviyesinin altında veya üstünde yaşamak ise dissosiyatif bir duruma yol açabilmektedir. Söz gelişi sosyal medya uygulamalarından kaynaklanan aşırı uyarılma, siber dissosiyatif yaşantılara katkıda bulunabilmektedir (Öztürk ve Erdoğan, 2022). İçinde bulunduğumuz çağda yaşanan yoğun uyaran bombardımanları, bu bombardımanların oluşturduğu travmatize edici dinamikler, bireyleri dissosiyeye (bölünmüş) olarak bu “hiper uyarı” zemininde uyum sağlamaya mecbur bırakmaktadır (Öztürk ve Derin, 2022). Araştırmada siber dissosiyatif yaşantıları etkileyen olumlu ve olumsuz durumlar (değişkenler) merak edilmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde siber dissosiyatif yaşantıları, sosyal medya bağımlılığının ve sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin ne düzeyde etkilediğinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırma, ilgili değişkenlere ilişkin mevcut durumu betimlemeyi ve aralarındaki etki durumlarını incelemeyi amaçlayan *betimsel tarama* modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmada aynı zamanda ilgili değişkenler arasında ilişkisel durumlar incelendiği için *ilişkisel tarama deseni de* kullanılmıştır. İlişkisel desen, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bir araştırma desendir (Karasar, 2007). Araştırmanın katılımcıları, Türkiye’nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören, 969 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada verilerin toplanması üç farklı ölçekle yapılmıştır. Hazar ve Avcı’nın (2014) geliştirdiği sosyal medya bağımlılığı ölçeği; Karacan-Özdemir ve Büyükçolpan’ın (2021) geliştirdiği sosyal ve duygusal öğrenme ölçeği genç yetişkin formu; Öztürk vd., ‘nin (2025) geliştirdiği siber dissosiyatif yaşantılar ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Sosyal medya bağımlılığı ile siber dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkisel analizlerde: siber kimlik değişikliği bilişsel bağımlılık ile .153; davranışsal bağımlılık ile .306; duygusal bağımlılık ile .452 düzeyinde korelasyon göstermektedir. Siber kimlik karışıklığı bilişsel bağımlılık ile .078; davranışsal bağımlılık ile .288; duygusal bağımlılık ile .332 düzeyinde korelasyon göstermektedir. Siber bel-

lek boşluğu bilişsel bağımlılık ile .264; davranışsal bağımlılık ile .580; duygusal bağımlılık ile .507 düzeyinde korelasyon göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının tüm alt boyutları siber dissosiyatif yaşantıların tamamını .311 düzeyinde ve anlamlı ($p=.000$) olarak yordamaktadır. Sosyal ve duygusal öğrenme ve siber dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkisel analizler sonucunda: sosyal ve duygusal öğrenmenin tüm alt boyutları ile siber dissosiyatif yaşantıların tüm alt boyutları arasında negatif yönlü, düşük düzeyli ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Sosyal ve duygusal öğrenmenin tüm alt boyutları, siber dissosiyatif yaşantıları .127 düzeyinde ve anlamlı ($p = .000$) olarak yordamaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmada, üniversite öğrencilerinde sosyal ve duygusal beceriler arttıkça genel olarak siber dissosiyatif yaşantıların azaldığı; sosyal medya bağımlılığı arttıkça genel olarak siber dissosiyatif yaşantıların da arttığı bulunmuştur. Bu durumda sosyal ve duygusal becerilerin, sosyal medya bağımlılığı ile siber dissosiyatif yaşantılar arasında aracı ve düzenleyici rolünde olduğu tahmin edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal ve Duygusal Öğrenme, Siber Dissosiyatif Yaşantılar, Dissosiyasyon, Üniversite Öğrencileri

*cihankilic88@gmail.com , ORCID ID: 0000-0003-4618-8857.

****İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Dr. Öğretim Üyesi, nakilicoglu@29mayis.edu.tr , ORCID ID: 0000-0003-0932-1903.**

KAYNAKÇA:

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Hazar, Ç. M., & Avcı, Ö. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 13, 16-39. <https://doi.org/10.56676/kiad.1535377>
- Karacan Özdemir, N., & Büyükçolpan, H. (2021). A Scale Development Study: Social Emotional Learning Scale-Young Adult Form (SELS-YF). *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 205-218. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.822770>
- Öztürk, E., ve Çalıcı, C. (2018). Modern toplumda kimlik, “siber dissosiyasyon” ve “siber alter”: Teorik ve klinik bir yaklaşım. In Öztürk E. (Ed.), *Ruhsal Travma ve Dissosiyasyon* (ss. 39–47). Türkiye Klinikleri.
- Öztürk, E., ve Erdogan, B. (2022). On the psychodigital components of cyber traumatization and dissociation: A psychosocial depiction of cyber societies as dissociogenic. *Medicine Science*, 11(1), 422–428. <https://doi.org/10.5455/medscience.2021.12.411>
- Öztürk, E., ve Derin, G. (2022). Siber Dissosiyatif Yaşantılar, Dijital Nötralizasyon Ve Dijital Optimizasyon. *VIII. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi Bildiri Tam Metin Kitabı*. 20-23 Temmuz 2022. Hatay.
- Öztürk, E., Derin, G.,& Erdogan, B. (2025). The development and preliminary validation of the Cyber Dissociative Experiences Scale: Its associations with childhood trauma, online dissociative experiences, and social media addiction. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(3), 100545. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100545>

B.24

DÜŞÜK MADDİ GELİRE SAHİP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK GELİŞTİRİLEN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ*

NECDET TURGUT**, DİLEK YELDA KAĞNICI***

ÖZET

Amaç: Üniversite dönemi, bireylerin akademik ve bilişsel gelişimlerinin yanı sıra psikososyal bakımından önemli değişimlerin yaşandığı kritik bir evredir. Fakat düşük maddi gelire sahip öğrenciler, başta barınma ve beslenme gibi temel yaşam gereksinimlerini karşılamakta önemli güçlükler yaşamaktadır (Anderson & Swanson, 2018). Bu durum, bireylerin üniversiteye uyumunu olumsuz etkileyebilmekte ve psikolojik sağlamlık kavramının önemini daha da belirgin hale getirmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştığı zorlu yaşam koşullarına uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesidir (Gizir, 2007). Masten’e göre psikolojik sağlamlık “ordinary magic” olarak adlandırılan ve süreç boyunca geliştirilebilen bir yaşam becerisi olarak ele alınmakta ve ekonomik zorluk yaşayan gruplar için temel bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001). Bu araştırmanın amacı, düşük maddi gelire sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırma-ya yönelik geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğini incelemektir.

Yöntem: Bu çalışmada, karma araştırma desenlerinden ardışık açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır (Creswell, 2017). Çalışma grubu, Türkiye’nin batısında yer alan bir üniversitede eğitim gören 18-24 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında ön test-son test ve izleme ölçümleri yapılmış olup kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Veri toplama aşamasında Kişisel Bilgi Formu ve Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Nitel aşamada deney grubunun görüşlerini almak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Odak Grup Görüşme Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS V22 programından yararlanılmıştır. Nicel analizler kapsamında; bağımsız örneklem t testi ve Karışık Desenli Varyans Analizi (Mixed ANOVA) uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2016). Nitel veriler ise Tematik İçerik Analiz yöntemiyle çözümlenmiştir.

Bulgular: Yapılan Karışık Desenli ANOVA analizleri sonucunda, zaman etkisinin yılmazlık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir temel etkisi bulunmuştur ($p < .05$). Deney grubunda yer alan öğrencilerin yılmazlık düzeylerinin son test aşamasında belirgin biçimde yükseldiği ve bu artışın izleme ölçümünde de kısmen devam ettiği belirlenmiştir. Fakat zaman*grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Nitel bulgular, katılımcıların programı farkındalık kazandırıcı ve destekleyici bir süreç olarak değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. İçerik analizi sonucunda temalar; farkındalık ve keşif, ortak yaşantı ve evrensellik algısı, duygusal destek ve yalnızlığın azalması, bilişsel-davranışsal beceri gelişimi, güvenli

grup ortamı ve programın yapısı olarak belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulguları, katılımcıların zaman içerisinde psikolojik sağlık düzeylerinde artış olduğunu ve bu artışın deney grubunda daha belirgin olduğunu göstermektedir. Ancak grup* zaman etkileşiminin istatistiksel açıdan anlamlı olmaması, psikoeğitim programının kontrol grubuna kıyasla belirgin bir etki oluşturmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, deney grubundaki artışın sadece programdan kaynaklı olduğunu ifade etmek söz konusu değildir. Bu durum, psikolojik sağlık kavramının birçok alt boyuta sahip olması ve bireylerin sosyoekonomik koşullarının etkisiyle açıklanabilir (Richardson, 2002). Özellikle ekonomik zorlukların getirdiği yapısal dezavantajlar, bireysel çabayla ortaya koyulmuş kısa süreli bir psikoeğitim programının etkisini sınırlandırmış olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan zaman içerisinde değişebilen bireysel özelliklerin ve çevresel koşulların elde edilen sonuçlarda etkili olabileceği göz ardı edilmemelidir. Nitel bulgular sonucunda, katılımcılar program sayesinde farkındalık kazandıklarını ve desteklenmiş hissettiklerini ifade etmiş olsalar da bu kazanımların nicel sonuçlara anlamlı bir farklılık yaratacak şekilde yansımadağı görülmüştür. Bu doğrultuda, bireysel becerilerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin ötesine geçerek düşük maddi gelirin yarattığı yapısal dezavantajları da sosyal ve çevresel bağlamda kapsayan, daha uzun süreli ve bütüncül müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Düşük Maddi Gelir, Karma Yöntem

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

****Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, necdetturgut.9@gmail.com, ORCID ID: 0009-0005-3279-5834.**

*****Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Prof. Dr., yelda.kagnici@ege.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5201-4784.**

KAYNAKÇA:

- Anderson, K., & Swanson, J. (2018). Basic needs insecurity among college students: The case of hunger and housing. *Journal of College Student Development*, 59(3), 363–377.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (2. baskı). Eğiten Kitap.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

B.25

DİJİTALLEŞEN DÜNYADA BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK: BİLİŞSEL ESNEKLİK VE EBEVEYN PSİKOLOJİK KONTROLÜNÜN ROLÜ

SAFİYYA MURADLI*, PINAR BÜRHAN**

ÖZET

Amaç: Dijitalleşme ile birlikte bireylerin anlam arayışı giderek dışsal kaynaklara bağımlı hale gelmiş; hızlı bilgiye erişim ve anlık geri bildirim, belirsizlikle doğrudan yüzleşmenin yerini almaya başlamıştır. Bu dönüşüm, kısa vadede belirsizlik kaynaklı kaygıyı azaltırken, uzun vadede belirsizliğe tahammülsüzlüğü artıran bir kırılmalı mekanizması yaratmaktadır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, ebeveyn psikolojik kontrolü ve algılanan sosyal desteğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisini, dijitalleşme bağlamında dönüşen anlam arayışı çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Örneklem, 18–28 yaş aralığında 256 kadın (%61.5) ve 160 erkek (%38.5) olmak üzere toplam 416 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Psikolojik Kontrol Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Veriler Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri ile incelenmiştir.

Bulgular: Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik ($r = -.291, p < .01$) ve algılanan sosyal destek ($r = -.172, p < .01$) arasında negatif; anne ($r = .213, p < .01$) ve baba psikolojik kontrolü ($r = .177, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları modele ilişkin genel uyumun anlamlı olduğunu göstermiştir ($R^2 = .129, p < .001$). Bilişsel esneklik ($\beta = -.265, p < .001$) ve anne psikolojik kontrolü ($\beta = .146, p < .05$) belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı yordayıcılarıdır.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğe karşı en güçlü koruyucu faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, belirsizlikle başa çıkmanın yalnızca bilgiye erişimle değil, bilginin esnek biçimde yeniden yorumlanabilmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Dijitalleşen ortamda bireylerin belirsizlik karşısında hızlı bilgi arayışına yönelmesi, kısa vadede kontrol hissi sağlasa da uzun vadede bilişsel işleme süreçlerini yüzeyselleştirerek belirsizlik toleransını zayıflatabilir. Anne psikolojik kontrolünün anlamlı bir yordayıcı olması, erken dönem kontrolcü ebeveynlik deneyimlerinin bireyin özerk karar verme ve anlam üretme süreçlerini sınırlayabileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık sosyal desteğin regresyon modelinde anlamlı bir yordayıcı olmaması, sosyal desteğin doğrudan değil, dolaylı (örneğin bilişsel esneklik üzerinden) etkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, özellikle üniversite öğrencilerine yönelik müdahalelerde bilişsel esnekliği artırmaya odaklanan psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi

önerilebilir. Ayrıca ebeveyn tutumlarının uzun vadeli etkilerini dikkate alan önleyici yaklaşımlar önem taşımaktadır. Gelecek çalışmalarda dijital medya kullanım biçimlerinin doğrudan ölçülmesi, dijitalleşme–belirsizlik ilişkisini daha güçlü biçimde test etmeye katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dijitalleşme, Bilişsel Esneklik, Psikolojik Kontrol, Anlam Arayışı

***Bursa Teknik Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi, safiyyamuradli97@gmail.com , ORCID ID: 0009-0000-2811-2977.**

****Bursa Teknik Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Dr. Öğr. Üyesi, pinar.burhan@btu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-1171-5971.**

KAYNAKÇA:

- Carleton, R. N., Desgagné, G., Krakauer, R., ve Hong, R. Y. (2019). Increasing intolerance of uncertainty over time: The potential influence of increasing connectivity. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(2), 121-136. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1476580>
- Du, G., ve Lyu, H. (2021). Future Expectations and Internet Addiction Among Adolescents: The Roles of Intolerance of Uncertainty and Perceived Social Support. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 727106. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.727106>.
- Kang, B., Li, Y., Zhao, X., Cui, X., Qin, X., Fang, S., Chen, J., ve Liu, X. (2024). Negative parenting style and depression in adolescents: A moderated mediation of self-esteem and perceived social support. *Journal of Affective Disorders*, 345, 149-156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.132>.
- Nanda, M. M., Kotchick, B. A., ve Grover, R. L. (2012). Parental Psychological Control and Childhood Anxiety: The Mediating Role of Perceived Lack of Control. *Journal of Child and Family Studies*, 21(4), 637-645. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9516-6>.
- Nunes, C., Martins, C., Ayala-Nunes, L., Matos, F., Costa, E., ve Gonçalves, A. (2021). Parents' perceived social support and children's psychological adjustment. *Journal of Social Work*, 21(3), 497-512. <https://doi.org/10.1177/1468017320911614>.
- Shen, Y., Luo, Z., Fu, D., Qie, M., ve Wang, L. (2020). Parenting Profiles, Intolerance of Uncertainty, and Worry among Chinese Primary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, 29(8), 2303-2313. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01755-9>
- Yildiz, M., ve Eldeleklioglu, J. (2021). The Relationship between Decision-Making and Intolerance to Uncertainty, Cognitive Flexibility and Happiness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 21(91). <https://doi.org/10.14689/ejer.2021.91.3>.
- Zlomke, K. R., ve Young, J. N. (2009). A Retrospective Examination of the Role of Parental Anxious Rearing Behaviors in Contributing to Intolerance of Uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 670-679. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9269-7>

İYİ OLUŞUN GÖRÜNMEYEN TEMELİ: SOSYAL DESTEK VE İNSAN İLİŞKİLERİNİN ÇOK KATMANLI YAPISI

FİKRET GÜLAÇTI*

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, insan ilişkileri ve sosyal destek kavramlarını felsefî, kültürel ve psikolojik bağlamlarda ele alarak, bu yapıların bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki rolünü çok katmanlı bir perspektifle incelemeyi amaçlamaktadır. Geleneksel psikoloji yaklaşımlarında sosyal destek çoğunlukla ölçülebilir bir değişken olarak değerlendirilmiş ve bireyin stresle başa çıkma sürecindeki işlevsel rolü üzerinden ele alınmıştır. Ancak bu yaklaşım, sosyal ilişkilerin öznel deneyim, anlam üretimi ve kültürel bağlam gibi daha derin boyutlarını yeterince açıklayamamaktadır. Bu doğrultuda çalışma, sosyal destek kavramını yalnızca işlevsel bir kaynak olarak değil, aynı zamanda insanın ontolojik ve ilişkisel doğasının temel bir bileşeni olarak yeniden konumlandırmaktadır.

Yöntem: Araştırmada, Antik Yunan felsefesi, İslam düşüncesi ve modern psikoloji literatürü disiplinlerarası bir çerçevede incelenmiştir. Aristoteles'in insanı toplumsal bir varlık olarak tanımlayan yaklaşımı, Farabi'nin erdemli toplum anlayışı ve Gazali'nin ilişkileri ahlaki ve manevi gelişimle ilişkilendiren görüşleri, sosyal desteğin yalnızca bireysel fayda sağlayan bir araç değil, aynı zamanda etik ve varoluşsal bir gereklilik olduğunu ortaya koymaktadır. Modern psikoloji literatüründe ise sosyal destek; bağlanma kuramı, stres tamponlama modeli ve pozitif psikoloji yaklaşımları çerçevesinde ele alınmakta ve bireyin psikolojik dayanıklılığı, yaşam doyumu ve ruh sağlığı ile güçlü biçimde ilişkilendirilmektedir.

Bulgular: Bu çalışmanın temel katkısı, sosyal destek ve insan ilişkilerini açıklamak üzere "ilişkisel iyi oluşun çok katmanlı modeli"nin önerilmesidir. Bu model, sosyal desteği üç temel düzeyde ele almaktadır: içsel (bilişsel ve duygusal temsiller), ilişkisel (sosyal ağlar ve etkileşim kalitesi) ve anlamsal (değerler ve anlam sistemleri) düzey. Model, bu üç düzeyin karşılıklı etkileşim içinde olduğunu ve sosyal desteğin yalnızca dışsal bir kaynak değil, aynı zamanda bireyin içsel yapıları ve anlam dünyasıyla şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ileri sürmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmada ayrıca bu modelin psikolojik danışma süreçlerine uygulanabilirliği tartışılmış ve "İlişkisel İyi Oluş Terapisi" adı verilen bütüncül bir müdahale yaklaşımı önerilmiştir. Bu yaklaşım, bilişsel davranışçı terapi, bağlanma temelli yaklaşımlar, pozitif psikoloji müdahaleleri ve manevi danışmanlık perspektiflerini entegre ederek sosyal destek yapısını çok boyutlu biçimde güçlendirmeyi hedeflemektedir. Sonuç olarak, bu çalışma sosyal destek kavramını indirgemeci yaklaşımların ötesine taşıyarak, insanın ilişkisel ve anlam arayan doğasını merkeze alan bütüncül bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Destek, İnsan İlişkileri, Pozitif Psikoloji, Bağlanma Kuramı, İlişkisel İyi Oluş, Psikolojik Danışma

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Prof. Dr., fgulacti@erzincan.edu.tr ,ORCID ID:0000-0002-3200-1994.

BİLİŞSEL ESNEKLİK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ KAVRAMLARININ BİREYE BÜTÜNCÜL ETKİSİ ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI

BERFİN MERVE IŞIK*

ÖZET

Amaç:Bu çalışmanın amacı, bilişsel esneklik, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin alanyazında çoğunlukla ikili ilişkiler üzerinden incelenmesi sebebiyle, söz konusu kavramları bütüncül bir çerçevede ele almaktır. Bu doğrultuda üç değişken arasındaki olası karşılıklı etkileşimlerin ortaya konulması ve kavramların birbirini destekleyici niteliklerinin tartışılması hedeflenmektedir.

Yöntem: Bu araştırmada elde edilen bulgular literatür taraması yöntemiyle oluşturulmuş olup, farklı örneklem grupları üzerinde yürütülen çalışmaların bütüncül olarak incelenmesine dayanmaktadır. İncelenen çalışmalar; tek ebeveyn olan anneler, 18–40 yaş arası yetişkin bireyler, üniversite öğrencileri ve özel sektörde çalışan bireylerden oluşan örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiş olup, ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler çoğunlukla nicel yöntemlerle ele alınmıştır.

Bulgular: Bilişsel esneklik, değişen koşullara uyum sağlayabilme becerisidir. Bu beceri, bireyin karşılaştığı sorunlara farklı açılardan yaklaşabilmesini, katı ve işlevsiz düşünceler yerine daha uyumlu ve dengeli bilişler geliştirebilmesini sağlar. Bu bildiren hareketle bilişsel esnekliği yüksek bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabileceği varsayılmaktadır.

Psikolojik sağlık ise bireyin stres, travma ve zorluklar karşısında uyum sağlayabilme, başa çıkabilme ve yeniden toparlanabilme kapasitesini ifade eder. Kavramın kökeni Latince “resilience” sözcüğüne dayanmakta olup elastikiyet ve yeniden dengeye gelebilme anlamlarını içermektedir. Bu yönüyle psikolojik sağlık yalnızca direnç göstermeyi değil, aynı zamanda değişen koşullara uyum sağlayarak işlevselliği sürdürebilmeyi kapsayan dinamik bir süreçtir. Bu süreçte bilişsel yapıların önemli bir rol oynadığı ve özellikle bilişsel esnekliğin, bireyin zorluklara daha uyumlu tepkiler geliştirmesine katkı sağlayarak psikolojik sağlamlığı desteklediği düşünülmektedir.

İyi oluş kavramı ise bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiği ve nasıl deneyimlediği ile ilgili çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir. Bir yandan bireyin yaşam doyumu ve duygusal deneyimlerini kapsayan öznel iyi oluş boyutunu, diğer yandan bireyin kendini gerçekleştirme, yaşamına anlam katması ve potansiyelini ortaya koymasıyla ilişkili olan psikolojik iyi oluş boyutunu içermektedir. Bu açıdan iyi oluş, yalnızca olumlu duyguların varlığıyla sınırlı olmayıp, bireyin işlevsel, anlamlı ve dengeli bir yaşam sürdürebilmesini kapsayan bütüncül bir yapı olarak ele alınmaktadır.

Alanyazın genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Esnek düşünebilen bireyler alternatif çözüm yolları üretebilmekte ve bu sayede zorluklar karşısında daha

sağlam durabilmektedir. Benzer şekilde bilişsel esnekliğin iyi oluş ile de pozitif ilişkili olduğu; bireyin değişen koşullara uyum sağlayabilme kapasitesinin artmasının daha olumlu duygular oluşturduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlık ise bireyin stresli yaşam olaylarına rağmen iyi oluşunu sürdürebilmesini ve geliştirebilmesini sağlayan önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Tartışma: Bu çalışmada bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş kavramları alanyazın doğrultusunda birbirleriyle ilişkili yapılar olarak ele alınmış ve bütüncül bir çerçevede yorumlanmıştır. Bu bağlamda bilişsel esnekliğin, bireyin zorluklara yönelik düşünsel uyumunu kolaylaştırarak psikolojik sağlamlığı desteklediği; psikolojik sağlamlığın ise bireyin iyi oluş düzeyini sürdürmesine ve geliştirmesine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bununla birlikte, incelenen çalışmaların farklı örneklem gruplarından oluşması ve değişkenlerin çoğunlukla ikili ilişkiler çerçevesinde ele alınmış olması, bu üç yapının birlikte incelenmesine yönelik sınırlılıklar oluşturabilmektedir. Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda, gelecekte aynı örneklem üzerinde üç değişkeni birlikte ele alan kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Sonuç: Sonuç olarak, bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında karşılıklı olarak güçlendirici bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel esnekliğin artması, bireyin zorluklara daha uyumlu tepkiler vermesini sağlayarak psikolojik sağlamlığı desteklemekte; bu durum da bireyin iyi oluş düzeyine olumlu yansımaktadır. Bu doğrultuda bireylerin bilişsel esnekliklerini geliştirmeye yönelik bilişsel temelli çalışmaların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca psikoeğitim programları aracılığıyla esnek düşünme ve etkili başa çıkma becerilerinin desteklenmesi, uzun vadede psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik İyi Oluş, Alanyazın Taraması, Bütüncül Değerlendirme.

*Psikolojik Danışman, psk.dan.merveisik@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-4913-5030.

KAYNAKÇA:

- Çelebi, M. A. (2023). Psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ilişkisi ve benlik saygısının aracı rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 10(2), 97-107.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80).
- Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1), 22-29.
- Odacı, H., Ülken, E., & Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: Psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 305-338.

POZİTİF PSİKOLOJİDE YENİ BİR PARADİGMA: VAROLUŞÇU POZİTİF PSİKOLOJİ

MUSTAFA ÖZMEN*, OĞUZHAN YILDIRIM**, NURİ TÜRK***

ÖZET

Geleneksel pozitif psikolojinin odağında olumlu duygular, güçlü yönler ve pozitif iyi oluş gibi kavramlar yer almaktadır. Temelleri 2010'lu yıllarda Paul Wong tarafından atılan Varoluşçu Pozitif Psikoloji ise pozitif psikolojinin bu önemli kavramsal önermesini anlamlı bulsa da yetersiz olduğuna dikkat çekmektedir. Bireyin olumsuz sosyal deneyimlerini ve psikopatolojik belirtilerini göz ardı etmenin psikolojik gelişimin eksik değerlendirilmesine yol açabilmektedir. Varoluşçu Pozitif Psikoloji, belirsizlik, hastalık ve ölüm gibi yıkıcı yaşam olayları karşısında pozitif psikolojinin kapsam alanını genişletmeyi ve bireyin gerçek hayat ile bağını güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu yaklaşım, insan varoluşunun bilgelğine ve iç görüşüne önem vermektedir. Varoluşçu Pozitif Psikoloji, bireylerin olumsuz deneyimleri anlamlandırarak iyilik hallerini arttırabileceğini iddia etmektedir. Özellikle bireyin olayları nasıl yorumladığı yani zihniyetleri oldukça önemlidir. Kuramın merkezinde dayanıklılık zihniyeti, anlam zihniyeti, büyüme zihniyeti ve ikili zihniyet bulunmaktadır. Bu yaklaşıma göre hayatın merkezine sadece pozitif duyguları almak yetmez, aynı zamanda hayatın kaçınılmaz acılarını kabul ederek dönüştürmek gerekir. Çünkü yaşam zıtlıklar üzerine inşa edilmiştir: Yaşam ve ölüm, keder ve mutluluk, sıcak ve soğuk. Bu perspektife göre ölüm anlaşıldığı ölçüde yaşam anlam kazanmaktadır. Soğuğa ilişkin bilimizin arttığı ölçüde sıcak hakkındaki kanaatimiz güçlenmektedir. Sosyal hayatta bu zıt kutuplar arasındaki denge ve bütünlük anlamlı şekilde sağlandığı takdirde sürdürülebilir iyilik hali önemli düzeyde güvence altına alınmış olacaktır. Diğer bir ifadeyle bu zıtlıkların tamamlayıcılık özelliklerine olan bilgi ve derinlik arttıkça haz odaklı mutluluk yerine daha kalıcı ve olgun mutluluk inşa edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Varoluşçu Yaklaşım, Paradigma Değişimi

*Bingöl Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Koruma ve Bakım Hizmetleri Programı, Dr. Öğr. Üyesi, mozmen@bingol.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9621-7498.

**Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Dr. Öğr. Üyesi., oguzhanyildirim@ksu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8174-9640.

***Siirt Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Arş. Gör., nuri.turk@siirt.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7059-9528.

KAYNAKÇA:

Arslan, G. (2025). Beyond happiness: The three waves of positive psychology and the future of wellbeing. *Journal of Happiness and Health*, 5(2), 42–47. <https://doi.org/10.1007/s10994-025-10000-0>

[org/10.47602/johah.v5i2.121](https://doi.org/10.47602/johah.v5i2.121)

- Wong P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 32(7-8), 565–578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
- Wong, P. T. P., & Yu, T. T. F. (2021). Existential Suffering in Palliative Care: An Existential Positive Psychology Perspective. *Medicina*, 57(9), 924. <https://doi.org/10.3390/medicina57090924>
- Wong, P.T.P., Cowden, R.G., Mayer, CH., Bowers, V.L. (2022). Shifting the Paradigm of Positive Psychology: Toward an Existential Positive Psychology of Wellbeing. In: Kemp, A.H., Edwards, D.J. (eds) Broadening the Scope of Wellbeing Science. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-18329-4_2

B.29

DEPREMDEN ETKİLENEN BİREYLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BERFİN SEVEN*, OSMAN HATUN**

ÖZET

Amaç: Doğal afetler, bireylerin yaşamlarında ani ve yıkıcı değişimlere yol açarak psikolojik, sosyal ve duygusal açıdan önemli etkiler yaratmaktadır. Özellikle 2023 Kahramanmaraş Depremleri gibi büyük ölçekli afetler, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkileyebilmekte ve uyum süreçlerini zorlaştırabilmektedir. Bu tür travmatik yaşantılar karşısında bireylerin yaşadığı psikolojik süreçlerin anlaşılması, ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici faktörlerin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlamasını kolaylaştıran önemli bir koruyucu faktör (Hayes vd., 2012); psikolojik iyi oluş ise bireyin yaşam doyumu ve olumlu işlevselliğini ifade eden temel bir ruh sağlığı göstergesidir (Ryff, 1989). Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı depremden etkilenen bireylerde psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi ve psikolojik esneklik ve alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesidir.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modelinde ve kesitsel olarak tasarlanmıştır. Veriler Google Form aracılığıyla çevrim içi olarak toplanmıştır. Örneklemi 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen 210 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 27.0 programı ile analiz edilmiş; betimsel istatistikler, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya toplam 210 birey katılmış olup katılımcıların %67.6'sı kadın, %32.4'ü erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 25.4 (SS = 8.96) olarak bulunmuştur. Örneklemenin büyük bir kısmının orta ekonomik düzeye sahip olduğu (%67.1) ve doğrudan deprem deneyimi yaşadığı (%87.1) görülmektedir. Katılımcıların %76.7'si deprem sonrası psikolojik olarak zarar gördüğünü belirtirken, yalnızca %7.6'sının psikolojik destek aldığı belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik esnekliğin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise en yüksek ilişkinin bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik ile olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, demografik değişkenlerin yer aldığı Model 1'in anlamlı olmadığı görülmüştür. Psikolojik esnekliğin alt boyutlarının modele dahil edildiği Model 2'nin ise anlamlı olduğu belirlenmiştir. Model 2 incelendiğinde, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu, diğer alt boyutların ise anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, psikolojik esnekliğin travma sonrası uyum süre-

cinde koruyucu bir faktör olduğunu göstermekte ve alan yazın ile paralellik göstermektedir (Hayes vd., 2012). Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik müdahalelerin deprem sonrası psikolojik iyi oluşu destekleyebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda boylamsal çalışmaların yürütülmesi ve psikolojik danışma ile psikososyal destek programlarında psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik müdahalelere yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Psikolojik İyi Oluş, Deprem

***Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, Sinop, Türkiye, berfinseven2@gmail.com, ORCID ID: 0009-0003-8728-8026.**

****Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Doç. Dr., Sinop, Türkiye, osmanhatun@sinop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8408-7286.**

KAYNAKÇA:

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

B.30

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SERMAYE, SPIRİTÜEL İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE ANLAMLI YAŞAM

FEYZA BULUT*, OSMAN HATUN**

ÖZET

Amaç: Psikolojik sermaye; bireyin stresli ve zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkmasında bireyi destekleyen, geliştirilebilir, olumlu psikolojik kaynaklardan oluşan bir yapıdır (Luthans ve Youssef, 2004). Psikolojik sermayesi yüksek olan bireyler zorlu yaşam olayları karşısında daha esnek olabilmekte (Malinowski ve Lim, 2015) ve daha yüksek iyi oluş düzeyleri göstermektedirler (Bolelli, 2020). Yaşamda anlamın, psikolojik sermayenin temel bileşenleri olan umut, iyimserlik, dayanıklılık ve öz-yeterlik ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Snyder, 2002; Carver ve Scheier, 2014; Masten, 2001). Bu dört temel kaynağın bütüncül şekilde ele alındığı psikolojik sermaye yapısı, bireyin geliştirilebilir ve güçlendirilebilir kapasitesini yansıtan, iyi oluşu ile ilişkilendirilen (Luthans vd., 2007) bir üst yapıdır. Dolayısıyla spiritüel iyi oluşun bireyin yaşamına kattığı anlam ve değer duygusunun, bireyin olumlu psikolojik kaynaklarını güçlendirmesi beklenebilir; bu doğrultuda spiritüel iyi oluş ve psikolojik sermaye arasındaki ilişkinin açıklanmasında anlamlı yaşamın aracı bir rol üstlendiği düşünülmektedir.

Yöntem: Araştırmaya 18-66 yaş aralığında 419 yetişkin ($M = 30.21$, $SS = 12.53$) katılmıştır. Bu çalışmada bireylerin spiritüel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ) kullanılmıştır. Bireylerin yaşamda anlam algılarını ölçmek amacıyla Arslan (2020) tarafından geliştirilen Anlamlı Yaşam Ölçeği (AYÖ) kullanılmıştır. Bireylerin psikolojik sermaye düzeylerini ölçmek amacıyla Atila ve Dönmez (2022) tarafından geliştirilen Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (PSAÖ) kullanılmıştır. Spiritüel iyi oluş, anlamlı yaşam ve psikolojik sermaye arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile değerlendirilmiş; anlamlı yaşamın aracılık rolü PROCESS Macro Model 4 kullanılarak bootstrap yeniden örnekleme yöntemi ile test edilmiştir.

Bulgular: Spiritüel iyi oluşun hem anlamlı yaşam hem de psikolojik sermaye ile olumlu yönde ilişkili olduğu; anlamlı yaşamın da psikolojik sermaye ile güçlü bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Aracılık analizi, anlamlı yaşamın spiritüel iyi oluşun psikolojik sermaye üzerindeki etkisini anlamlı biçimde açıkladığını göstermiştir. Anlamlı yaşam modele dâhil edildiğinde spiritüel iyi oluş ile psikolojik sermaye arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlılığını yitirmesi, tam aracılık etkisine işaret etmektedir. Bulgular, anlamlı yaşamın, spiritüel iyi oluşun psikolojik sermaye üzerindeki olumlu etkisini açıklayan temel bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin yaşamda anlam bulmalarını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin, spiritüel iyi oluşun psikolojik kaynaklara dönüşümünü destekleyebileceği değerlendirilmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulgularında yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sermayeleri arasındaki ilişkide anlamlı yaşamın tam aracı bir

mekanizma olduğu öne çıkmıştır. Spiritüel iyi oluşun hem anlamlı yaşam ($r = .72, p < .001$) hem de psikolojik sermaye ($r = .52, p < .001$) ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmamızda, spiritüel iyi oluşun psikolojik sermaye üzerindeki toplam etkisi ($\beta = .48, p < .001$) modele anlamlı yaşam dâhil edildiğinde anlamlılığını kaybetmiştir ($c' = .02, p > .05$). Bu bulgu tam aracılık etkisini ortaya koymakta, spiritüel iyi oluşun psikolojik sermaye ile ilişkisinin yaşamı anlamlandırma süreci üzerinden açıklanabileceğini göstermektedir. İnsanın anlam arayışını merkeze alan kuramsal yaklaşımlar da anlamın, bireyin en zor koşullarda bile ayakta kalmasını sağlayan temel motivasyon kaynağı olduğunu vurgulamaktadır (Frankl, 1946). Sonuç olarak elde edilen bulgular, psikolojik sermayenin yaşamda anlam ve spiritüel iyi oluş gibi varoluşsal süreçlerle bağlantılı dinamik bir yapı olabileceğine işaret etmektedir. Bulgular doğrultusunda, yetişkinlerin psikolojik kaynaklarını güçlendirmeye yönelik psikososyal destek programlarında, bireylerin yaşamda anlam ve amaç bulmalarını destekleyici varoluşsal uygulamalara ağırlık verilmesi, bireylerin soyut inanç ve spiritüel değerlerinin günlük hayatta somut birer yol haritasına dönüştürülmesini sağlayacak gelişimsel faaliyetlerin desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spiritüel İyi Oluş, Anlamlı Yaşam, Psikolojik Sermaye

***Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, pd.feyzabulut@gmail.com, ORCID ID: 0009-0007-5201-4075.**

****Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Doç.Dr., osmanhatun@sinop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8408-7286.**

KAYNAKÇA:

- Arslan, G. (2020). Anlamlı Yaşam Ölçeğinin Geliştirilmesi: Anlamlı Yaşama İlişkin Kısa ve Etkili Bir Ölçme Aracı. Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty, 56, 227-242. <https://izlik.org/JA52MG82KL>
- Atila, F., & Dönmez, B. (2022). Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. İnönü University Journal of the Faculty of Education, 23(1), 515-538. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1004336>
- Bolelli, M. (2020). Psikolojik Sermayenin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkileri: Türkiye'den Bir Araştırma. International Journal of Management and Administration, 4(8), 245-259. <https://doi.org/10.29064/ijma.763064>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1), 73-88. <https://izlik.org/JA97ZW84GC>
- Frankl, V. E. (2017). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eserin yayım tarihi 1946)
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). *Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in people for competitive advantage. Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the*

human competitive edge. Oxford University Press.

- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250–1262. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0388-5>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

B.31

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AŞK STILLERİ, BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE EŞ TERCİHLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

DERYA BOLCAL*

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin aşk stilleri, bağlanma biçimleri ile romantizm ve eş seçimine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, duygusal ilişki durumu ve diğer sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Ayrıca öğrencilerin aşk stilleri ve bağlanma biçimlerinin romantizm ve eş seçimine ilişkin tutumları ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır.

Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmaya Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gören 301 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği (AİTÖ), Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ) ve Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği (RESTÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiş; bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda güvenli bağlanma ile oyun gibi aşk, mantıklı aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kaçınan bağlanmanın oyun gibi aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşk ile pozitif yönde ilişkili olduğu; kaygılı bağlanmanın ise tutkulu aşk ile negatif, oyun gibi aşk, mantıklı aşk ve sahiplenici aşk ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanmanın romantizm ve eş seçimi tutumunun beraber yaşama, idealleştirme ve tam güven boyutlarıyla; kaçınan bağlanmanın ise beraber yaşama, aşk yeterliği, çaba gösterme, idealleştirme ve zıt kutuplar boyutlarıyla anlamlı pozitif ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca tutkulu aşk ile beraber yaşama, aşk yeterliği ve idealleştirme arasında pozitif; zıt kutuplar arasında negatif ilişki bulunurken, özgeci aşkın romantizm ve eş seçimi tutumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizine göre öğrencilerin yaşı, özgeci aşk düzeyi ve kaçınan bağlanma puanları, romantizm ve eş seçimi tutumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bunun yanında kadın öğrencilerin mantıklı aşk puanlarının daha yüksek, erkek öğrencilerin ise kaçınan bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ile aşk stillerinin romantizm ve eş seçimine ilişkin tutumlarını anlamlı biçimde etkilediğini göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanma ve özgeci aşkın sağlıklı ilişki tutumlarını desteklediği, kaçınan ve kaygılı bağlanmanın ise bazı romantik ilişki boyutlarını olumsuz etkileyebildiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlere yönelik ilişki ve evlilik danışmanlığı programlarında bağlanma örüntülerinin ve aşk stillerinin dikkate alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aşk Stilleri, Bağlanma Biçimleri, Romantizm, Eş Seçimi, Üniversite Öğrencileri

***DB Danışmanlık Merkezi, Dr. Klinik Psikolog, derya.derya1913@gmail.com, ORCID ID: 0009-0008-5614-9011.**

KAYNAKÇA:

- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent–Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). *A Revision of the Dyadic Adjustment Scale for Use with Distressed and Nondistressed Couples*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289–308. DOI: 10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x.
- Büyükhahin, A., & Hovardaoğlu, S. (2004). Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511.
- Lee, J. A. (1973). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Toronto: New Press.

B.32

BENLİK KAVRAMI, AŞAĞILIK ÜSTÜNLÜK KOMPLEKSİ VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ESRA KOZLUCALI*

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, bireylerin benlik saygısı ile aşağılık ve üstünlük kompleksi düzeylerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemek ve söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırmada, bireyin kendilik algısının evlilik yaşamındaki iletişim, çatışma çözme, karşılıklı anlayış ve ilişki doyumu üzerindeki rolü değerlendirilmiştir. Ayrıca benlik saygısı, aşağılık kompleksi ve üstünlük kompleksinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan 313 evli birey oluşturmuştur. Araştırma verileri Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Adleryan Aşağılık Kompleksi Ölçeği, Adleryan Üstünlük Kompleksi Ölçeği ve Evlilik Uyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programından yararlanılmış; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmada katılımcıların Evlilik Uyumu Ölçeği puan ortalaması $47,67 \pm 11,98$, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puan ortalaması $1,10 \pm 0,72$, Adleryan Aşağılık Kompleksi Ölçeği puan ortalaması $21,01 \pm 8,15$ ve Adleryan Üstünlük Kompleksi Ölçeği puan ortalaması $25,74 \pm 7,62$ olarak belirlenmiştir. Yapılan analizlerde erkek katılımcıların evlilik uyumu puanlarının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p=0,015$), kadın katılımcıların ise aşağılık kompleksi puanlarının daha yüksek olduğu ($p=0,033$) tespit edilmiştir. Flört ederek evlenen bireylerin evlilik uyumu puanlarının ($49,05 \pm 11,44$), görücü usulüyle evlenen bireylerden ($44,53 \pm 12,64$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,002$). Ayrıca psikolojik veya psikiyatrik tanısı bulunmayan bireylerin evlilik uyumu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre evlilik uyumu ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=-0,291$; $p<0,001$), evlilik uyumu ile aşağılık kompleksi arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki ($r=-0,178$; $p=0,002$) belirlenmiştir. Benlik saygısı ile aşağılık kompleksi arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,441$; $p<0,001$) bulunurken, üstünlük kompleksi ile benlik saygısı ($r=-0,140$; $p=0,013$) ve aşağılık kompleksi ($r=-0,124$; $p=0,028$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Üstünlük kompleksi ile evlilik uyumu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-0,011$; $p=0,853$).

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonuçları, benlik saygısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu, aşağılık kompleksi arttıkça ise evlilik uyumu azaldığını göstermektedir. Buna karşın üstünlük kompleksinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Bulgular, evlilik uyumunun artırılmasında benlik saygısını güçlendirmeye ve aşağılık duygularını azaltmaya yönelik psikolojik müdahalelerin önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Aşağılık Kompleksi, Üstünlük Kompleksi, Evlilik Uyumu, Psikolojik Uyum

*Klinik Psikoloji Uzm. Psk., esrakozlucali@hotmail.com , ORCID ID: 0009-0002-9113-2107.

KAYNAKÇA:

- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications.
- Jung, C. G. (2011). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Satir, V. (1988). *The New Peoplemaking*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

B.33

GÜVENLİ BAĞLANMA İLE İLİŞKİSEL DOYUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ

METİN ÇELİK*, NİLGÜN ÖZTÜRK**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, güvenli bağlanma ile ilişkisel doyum arasındaki ilişkide duygusal desteğin aracı rolü olup olmadığını incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 308 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 86'sı (%27.9) erkek ve 222'si (%72.1) kadındır. Katılımcıların yaşları 18 ile 46 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 21.28'dir (SS = 3.58). Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu ile birlikte Akran Desteği Ölçeği'nin duygusal yardım alt boyutu, Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu'nun güvenli bağlanma alt boyutu ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği'nin ilişkisel doyum alt boyutu kullanılmıştır. Veriler Google Forms aracılığıyla çevrim içi ortamda ve yüz yüze uygulamalar yoluyla toplanmıştır. Veriler analiz edilmeden önce veri setinde eksik veri ve uç değer olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Güvenli bağlanmanın akran desteği ile ilişkisel doyum üzerindeki etkisinde ilişkisel doyumun aracılık rolü, PROCESS Model 4 kullanılarak test edilmiştir. Analizlerde yaş ve cinsiyet değişkenleri kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. Dolaylı etkinin anlamlılığı, bootstrap yöntemi kullanılarak 5000 yeniden örnekleme (bootstrap) üzerinden test edilmiştir. Sonuçların değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Veri analizinde standartlaştırılmamış regresyon katsayıları (B) raporlanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre güvenli bağlanmanın duygusal destek üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .203$, $SH = .042$, $t = 4.85$, $p < .001$, %95 GA [.1212, .2864]). Bu sonuç, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça algılanan duygusal desteğin de arttığını göstermektedir. Ayrıca model, duygusal destek değişkenindeki varyansın %8.4'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .084$, $F(3, 304) = 9.32$, $p < .001$). Duygusal desteğin ilişkisel doyum üzerindeki etkisinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir ($B = .192$, $SH = .051$, $t = 3.77$, $p < .001$, %95 GA [.0918, .2923]). Bununla birlikte güvenli bağlanmanın ilişkisel doyum üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır ($B = .2374$, $SH = .0387$, $t = 6.13$, $p < .001$, %95 GA [.1613, .3136]). Model, ilişkisel doyum değişkenindeki varyansın %20.8'ini açıklamaktadır ($R^2 = .208$, $F(4, 303) = 19.85$, $p < .001$). Toplam etki incelendiğinde, güvenli bağlanmanın ilişkisel doyum üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .277$, $SH = .038$, $t = 7.26$, $p < .001$, %95 GA [.2016, .3515]). Bootstrap sonuçlarına göre duygusal destek, güvenli bağlanma ile ilişkisel doyum arasındaki ilişkide aracılık rolü göstermektedir ($B = .039$, $BootSH = .014$, %95 GA [.0144, .0689]). Ayrıca standartlaştırılmış dolaylı etki değerinin (.054)

düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Buna göre duygusal desteğin güvenli bağlanma ile ilişkisel doyum arasındaki ilişkide düşük düzeyde anlamlı bir aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak cinsiyet ilişkisel doyum üzerinde anlamlı bir yordayıcı iken ($B = -1.253$, $p = .0004$) yaş anlamlı bir etkiye sahip değildir ($B = -.028$, $p = .527$). Ayrıca hem yaştan hem de cinsiyetin duygusal destek üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (cinsiyet: $B = .734$, $p = .059$; yaş: $B = -.062$, $p = .207$).

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma, güvenli bağlanmanın ilişkisel doyumla ilişkisinde duygusal desteğin aracı etkisini incelemektedir. Bulgular, güvenli bağlanmanın ilişkisel doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Aracılık analizleri, duygusal desteğin güvenli bağlanma ile ilişkisel doyum arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, bağlanma teorisinin temel varsayımlarını destekler nitelikte olup algılanan duygusal desteğin koruyucu ve geliştirici bir mekanizma olarak iş gördüğünü göstermektedir. Sonuç olarak, bireylerin güvenli bağlanma özelliklerinin güçlendirilmesi ve sosyal çevrelerinden alacakları duygusal desteğin niteliğinin artırılması, ilişkisel doyumun iyileştirilmesinde kritik bir rol oynayabilir.

Anahtar Kelimeler: Güvenli Bağlanma, İlişkisel Doyum, Duygusal Destek

***Siirt Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, metincelik@siirt.edu.tr** , ORCID ID: 0000-0001-5739-1522.

****İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doçent Dr., nilgun.ozturk@inonu.edu.tr** , ORCID ID: 0000-0003-2593-9076.

KAYNAKÇA:

- Çalışkan, T., & Çınar, S. (2014). Akran desteği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 2(5). <https://izlik.org/JA74ET75AJ>
- Çelik, M., & Türk, N. (2024). Bağlanma stilleri ölçeği kısa formu'nun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of History School*, 73, 3121–3141. <https://doi.org/10.29228/joh.78675>
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). Guilford Press.
- Gürbüz, S. (2025). *Sosyal bilimlerde aracı ve düzenleyici etki analizleri: IBM SPSS Process makro uygulamalı, örnek veri setleri* (3. bs.). Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5. bs.). Seçkin Yayıncılık.
- Iwanaga, K., Blake, J., Yaghmaian, R., Umucu, E., Chan, F., Brooks, J. M., Rahimi, M., & Tansey, T. N. (2018). Preliminary validation of a short-form version of the attachment.

B.34

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TUĞÇE TUĞCU*, FATMA TURAN**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik iyi oluş ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları tutumların yetişkinlikteki psikolojik iyi oluş düzeyleri ve romantik ilişkilerden elde ettikleri doyumla nasıl ilişkilendiği ele alınmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun, algılanan ebeveyn tutumları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediği de araştırmanın odak noktalarından biridir.

Yöntem: Araştırma nicel yöntemle yürütülmüş olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, 18–55 yaş aralığında, romantik ilişki deneyimine sahip 448 katılımcı oluşturmaktadır. Veriler, Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler korelasyon, regresyon ve aracılık analizleriyle test edilmiştir.

Bulgular: Bu çalışmada algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik iyi oluş ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma, 18-55 yaş aralığında romantik ilişkisi bulunan bireylerden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiş ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, h₁ hipotezi (algılanan ebeveyn tutumları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki) kısmen kabul edilmiş, reddedicilik boyutunun ilişki doyumunu olumsuz, duygusal sıcaklığın ise olumlu yönde etkilediği, ancak aşırı koruyuculuk ile ilişki doyumunda anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. h₂ hipotezi (algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki) de kısmen desteklenmiş, reddedicilik **düşük psikolojik iyi oluşla, duygusal sıcaklık ise yüksek psikolojik iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Aşırı koruyuculuk boyutu bu bağlamda anlamlı bir etki göstermemiştir.** h₃ hipotezi (psikolojik iyi oluş ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki) ise tam olarak doğrulanmış ve iki değişken arasında orta düzeyde güçlü, pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular, ebeveyn tutumlarının bireylerin hem psikolojik iyi oluşları hem de romantik ilişkilerindeki doyum düzeyleri üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, ebeveynlik tarzlarının yalnızca çocukluk döneminde değil, genç yetişkinlikte de bireylerin ruh sağlığı ve ilişkisel uyumlarını belirlemede kritik bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Ebeveyn Tutumları, Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişki Doyumu, Genç Yetişkinlik, Birey

***Üsküdar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, tugcetugcu01@gmail.com , ORCID ID: 0000-0001-6910-9168.**

****Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, fatma.turan@uskudar.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-9982-4792.**

KAYNAKÇA:

- Aydın, C. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluşum Üzerine Etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5 (3), 25-34 [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/630791](https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/630791) (E.T. 10.08.2025).
- Çevik, T. (2023). **Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu** Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi. Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 8 (2), 327-340. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turksosbilder/issue/82228/1415021> (E. T.: 07.07.2025).
- Karataş, Z. (2019). Romantik İlişki Doyumu **İle** Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tetik, G. & Aktan, Z. D. (2021). Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkide, Dijital Oyun Bağımlılığının Aracı Rolünün İncelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 24, 181-190. DOI: 10.5505/kpd.2020.32815 (E.T.: 13.06.2025).
- Yılmaz, B.& Gündüz, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayırışması, Otantiklik ve Depresyon. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 58, 334-361. DOI:10.21764/mauefd.885306 (E.T.: 25.08.2025).

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDANMASI: MUTLULUK KORKUSU, GELECEK KAYGISI VE OLUMLU DUYGUYU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜĞÜN ROLÜ

NAİME SULTAN TURĞAY*, İBRAHİM DEMİRCİ**

ÖZET

Amaç: Üniversite öğrencileri kariyer planlama, sosyal yaşama adapte olma ve sürdürme, yetişkinliğe geçiş gibi çok boyutlu bir sürecin içindedirler. Kaygı, mutluluğa karşı tutum, olumlu düşünceyi düzenlemede güçlük çekme gibi değişkenler, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkiye sahiptir. Yüksek kaygı düzeyi psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilerken (Sarıtaş, 2019) benzer şekilde mutluluk korkusunun da psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Arslan, 2023; Sarı & Çakır, 2016). Öte yandan, duygu düzenleme becerisi gelişmiş kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Tugade & Fredrickson, 2007).

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunun yordanmasında mutluluk korkusu ve gelecek kaygısının rolünü incelemek ve bu ilişkide **olumlu duyguyu düzenlemede güçlüğün aracı rolünü** test etmektir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik önleyici ve geliştirici müdahalelere yönelik katkılar sunması hedeflenmektedir.

Yöntem: Araştırmaya Türkiye'nin farklı üniversitelerinde eğitimine devam eden toplam 370 tane ön lisans ve lisans öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlük Ölçeği”, “Mutluluk Korkusu Ölçeği” ve “Karanlık Gelecek Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi, betimsel istatistiklerin incelenmesi, korelasyon analizleri ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan aracılık analizleriyle gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırmanın sonuçları Mutluluk Korkusu'nun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki etkisinde Gelecek Kaygısı ve Olumlu Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün (ODDG) tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Elde edilen bu bulgu, mutluluk korkusunun psikolojik iyi oluşu doğrudan azaltan bir faktör olmaktan ziyade, bireyin duygusal düzenleme kapasitesini ve geleceğe yönelik bilişsel beklentilerini olumsuz etkileyerek iyi oluşu dolaylı biçimde etkilediğini göstermektedir. Bulgular, mutluluk korkusunun olumlu duygu düzenleme sürecinin bozulmasını yordadığını göstermektedir. Ayrıca mutluluk korkusunun bireyde geleceğe yönelik tehdit algısını ifade eden gelecek kaygısını da artırdığı saptanmıştır. Olumlu duyguyu düzenlemede güçlüğün ve gelecek kaygısının psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Bu araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluşu arttırmak için uygulanan psikolojik danışma müdahalelerinde mutluluk korkusuna

odaklanmanın yanında bu korkunun tetiklediği duygu düzenleme güçlükleri ve gelecek kaygısı süreçlerinin de bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk Korkusu, Psikolojik İyi Oluş, Gelecek Kaygısı, Duygu Düzenleme, Üniversite Öğrencileri

***Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, YL Öğr., naimesultanturgay@gmail.com, ORCID ID: 0009-0003-1310-9419.**

****Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Doç Dr., idemirci@sinop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4143-3916.**

KAYNAKÇA:

- Arslan, G. (2023). Mediating effect of fear and externality of happiness in the association between psychological maltreatment and psychological well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 28(3), 707–718. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1950783>
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222–229.
- Sarıtaş, S. (2019). Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluş halleri, mesleki kaygı düzeyleri ve özyeterlik inançlarının incelenmesi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>

B.36

SOSYAL İYİLİK İÇİN POZİTİF PROPAGANDA VE PSİKOĞRAFİK YÖNTEMLERİN PROSOSYAL KULLANIMI

ABDULHAMİT BOLAT*

ÖZET

Amaç: Geleneksel olarak kitleleri belirli bir siyasi veya ticari ajanda doğrultusunda manipüle etme aracı olarak “negatif” bir anlama sahip olan propaganda kavramının, Yeni Medya ekosisteminde gelişen psikografik hedefleme yöntemleri ile bireylerin iyi oluş hallerini artırmak ve toplumsal fayda sağlamak amacıyla yeniden kurgulanabilirliğini incelemektir. Bu çalışma, psikometrik veri madenciliğinin pozitif psikoloji ilkeleri çerçevesinde “sosyal iyilik” için nasıl kullanılabileceğini kavramsal bir perspektifle tartışmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda, literatür taraması ve kavramsal analiz yöntemi benimsenmiştir. Beş Büyük Kişilik Özellikleri (OCEAN Modeli) ve davranışsal ekonominin Nudge teorisi çerçevesinde güncel ampirik araştırmalar incelenerek, “pozitif propaganda” kavramının teorik altyapısı oluşturulmuştur.

Bulgular: İncelenen ampirik bulgulara (örn. Matz vd., 2017) göre, bireyin kişilik tipine göre uyarlanmış mesajların ikna ediciliğinin genel mesajlara oranla %40 daha yüksek olduğu görülmüştür. Örneğin; “Sorumluluk” puanı yüksek bireylere yönelik sağlık kampanyalarında rasyonel ve disiplin odaklı mesajlar etkiliyken, “Deneyime Açıklık” puanı yüksek bireylerde yaratıcı ve keşif vurgulu içeriklerin çok daha yüksek katılım sağladığı saptanmıştır. Aynı zamanda, organ bağışındaki “opt-out” sistemi gibi dürtme mimarilerinin, pro-sosyal davranışı dramatik biçimde artırdığı teorik olarak desteklenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen teorik bulgular, pozitif propaganda-nın bireyin özerkliğine zarar vermeden, bilişsel yanlılıkları toplumsal direnci artırmak için pro-sosyal bir araç olarak kullanılabileceğini göstermiştir. Bu yaklaşım, medya psikolojisinin sadece etki analizi yapmaktan çıkıp proaktif bir disipline dönüşmesini savunur. Sonuç olarak; veri odaklı bu yeni iletişim modelinin, manipülasyonun karanlık tarihinden sıyrılarak “etik ikna” ve “pozitif müdahale” için güçlü bir akademik zemin sunduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Psikografi, Pro-sosyal Propaganda, OCEAN Modeli, Nudge Teorisi, Yeni Medya

*İbn Haldun Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Yeni Medya ve İletişim Bölümü,
Öğr. Gör., abdulhamit.bolat@ihu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0001-8551-9554.

KAYNAKÇA:

Jowett, G. S., & O'Donnell, V. (2018). Propaganda & persuasion (7. bs.). SAGE Publications.

- Kosinski, M., Stillwell, D., & Graepel, T. (2013). Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5802–5805. <https://doi.org/10.1073/pnas.1218772110>
- Matz, S. C., Kosinski, M., Nave, G., & Stillwell, D. J. (2017). Psychological targeting as an effective approach to digital mass persuasion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(48), 12714–12719. <https://doi.org/10.1073/pnas.1710966114>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Yale University Press.

B.37

GENÇ YETİŞKİNLERİN BENMERKEZCİLİK, BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK KORKUSU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

BESRA TAŞ BOLAT*, BETÜL TUNCER**,
ZEHRA KIRTAĞ***, EBRAR GEÇKEN****

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin benmerkezcilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve evlilik korkusu arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğrultuda, benmerkezcilik eğilimlerinin evlilik korkusunu ne ölçüde yordadığı ve bu ilişkide bağlanma stillerinin rolünün belirlenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca, söz konusu değişkenlerin birlikte ele alınarak genç yetişkinlerin evliliğe yönelik tutumlarını nasıl etkilediğinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 400 genç yetişkin katılımı oluşturmaktadır. Katılımcıların %75.8'i kadın, %24.1'i erkektir. Veri toplama araçları olarak Benmerkezcilik Ölçeği, Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Evlilik Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada yordayıcı değişken bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınan), aracı değişken benmerkezcilik algısı ve bağımlı değişken evlilik korkusu olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve regresyon temelli yol analizi (Path Analysis) uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, benmerkezcilik ile evlilik korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.058, p = .247$). Çoklu doğrusal regresyon analizinde de benmerkezciliğin evlilik korkusunu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta = -.087, p = .083$). Bağlanma stilleri incelendiğinde; güvenli bağlanmanın evlilik korkusu ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği saptanmıştır ($r = -.213, p < .001$). Regresyon analizinde de güvenli bağlanmanın evlilik korkusunu negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.146, p < .01$). Kaçınan bağlanmanın evlilik korkusu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($r = .313, p < .001$). Ayrıca evlilik korkusu üzerinde en güçlü yordayıcı değişkenin kaçınan bağlanma olduğu saptanmıştır ($\beta = .243, p < .001$). Kaygılı bağlanmanın evlilik korkusu ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür ($r = .258, p < .001$). Ancak regresyon modelinde kaygılı bağlanmanın yordayıcı etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($\beta = .109, p > .05$). Benmerkezcilik ve bağlanma stilleri birlikte ele alındığında, evlilik korkusundaki toplam varyansın %14.1'ini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = .141, \text{Düzeltilmiş } R^2 = .132$). Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4,391)=15.979, p < .001$).

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonuçları, genç yetişkinlerde evlilik korkusunu anlamada bağlanma stillerinin kritik bir rol oynadığını, ancak benmerkezcilik algısının bu korku üzerinde doğrudan veya aracı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Kaçınan bağlanma, evlilik korkusunu artıran en güçlü faktör olarak belirlenirken; güvenli bağlanmanın evlilik korkusunu azaltıcı bir rol üstlendiği görülmüştür. Mode-

lin evlilik korkusundaki varyansın %14.1'ini açıklaması, evlilik korkusunun büyük ölçüde araştırmaya dâhil edilmeyen farklı faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Bulguların, evlilik öncesi danışmanlık süreçleri, aile danışmanlığı uygulamaları ve güvenli bağlanmayı güçlendirmeye yönelik psikoeğitim çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Benmerkezcilik, Bağlanma Stilleri, Evlilik Korkusu, Genç Yetişkinlik, Yakın İlişkiler

***İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doç. Dr., besra.tas@izu.edu.tr, ORDIC ID: 0000-0001-5568-724X.**

****İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 010222028@std.izu.edu.tr, ORDIC ID: 0009-0008-6470-3465.**

*****İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 010222033@std.izu.edu.tr, ORDIC ID: 0009-0007-0326-959X.**

******İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 010222032@std.izu.edu.tr, ORDIC ID: 0009-0009-8601-787.**

KAYNAKÇA:

- Baron , RM ve Kenny, DA (1986). Sosyal psikolojik araştırmalarda moderatör-aracı değişken ayrımı: Kavramsal, stratejik ve istatistiksel hususlar. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 51 (6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Majidova, F., & İpek, M. (2020). Bağlanma Stili ile Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78. <https://izlik.org/JA35JG52JU>

B.38

ANKSİYETE BOZUKLUĞU BULUNAN BİREYLERDE ANKSİYETE DUYARLILIĞI VE POZİTİF PSİKOLOJİK SERMAYE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

NAZMIYE ESKİ**, ŞULE AYDIN YERAL***

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı Anksiyete bozukluğu tanılı ve sağlıklı bireylerde anksiyete duyarlılığı ve pozitif psikolojik sermaye arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

Yöntem: Araştırma nicel bir araştırma olup, yöntem olarak ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Çalışmanın örnekleme, basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş aralığındaki gönüllü 114 anksiyete bozukluğu tanılı birey ile 116 sağlıklı birey olmak üzere toplam 230 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada yer alan örneklem büyüklüğünün istatistiksel olarak yeterli olup olmadığını belirlemek amacıyla G*Power 3.1.9.7 yazılımı kullanılarak önsel güç analizi (a priori power analysis) gerçekleştirilmiş ve araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğü, önerilen minimum sayının oldukça üzerinde olup, analizlerin geçerliliği açısından yeterli bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılara Google form üzerinden ulaşılmıştır. Kişilerin demografik bilgilerini elde etmek için veri toplama aracı olarak Sosyo - demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişilerin anksiyete düzeylerini tespit etmek için, “Beck Anksiyete Ölçeği”, Anksiyete duyarlılıklarını değerlendirmek için “Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 Ölçeği (ADİ-3)” ve Psikolojik Sağlamlıklarını değerlendirmek için de “Pozitif Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği” uygulanarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: SPSS 23.0 ile yapılan analizlerde psikolojik sermaye toplam puanı ile anksiyete duyarlılığı toplam puanı arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki saptanmıştır. Regresyon modeli, psikolojik sermayenin anksiyete duyarlılığını istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordadığını; özellikle bilişsel duyarlılık boyutunun psikolojik sermaye bileşenleri üzerinde daha belirgin bir aşındırıcı etki taşıdığını göstermiştir.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, anksiyete duyarlılığı ile pozitif psikolojik sermaye arasında negatif ve anlamlı bir bağ olduğunu göstermektedir. Psikolojik sermaye bileşenleri (umut, iyimserlik, öz-yeterlik, dayanıklılık) arttıkça anksiyete duyarlılığı azalmakta; anksiyete duyarlılığı da hem anksiyete tanılı hem sağlıklı bireylerde psikolojik sermaye algısını doğrudan yordamaktadır. Bu örüntü, olumlu kaynakların bilişsel yeniden çerçevelemeyi ve baş etmeyi güçlendirdiğini bildiren bulgularla örtüşür (Avey vd., 2011; Hofmann vd., 2012; Luthans vd., 2007). Ayrıca bilişsel duyarlılığın daha aşındırıcı etkisi, merkezi rolü vurgulayan yaklaşımlarla uyumludur (McNally, 2002; Schmidt vd., 1997; Taylor, 1999). Dayanıklılık, olumsuzluğu geçici görmeyi ve iyimserliği besler (Carver vd., 2010; Tugade ve Fredrickson, 2004).

Anahtar Kelimeler: Anksiyete Bozukluğu, Anksiyete Duyarlılığı, Pozitif Psikolojik Sermaye, Psikolojik Dayanıklılık, Duygusal İyi Oluş

***Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışmasından türetilmiştir.(21.01.2026, İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Tez Savunması yapıldı, onaylandı.)**

****İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Klinik Psikoloji Programı Yüksek Lisans Öğrencisi, MEB Personeli, nazmiyeeski@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-4633-348X.**

*****İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı, Dr. Öğr. Üyesi suleaydinyeral@esenyurt.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-2299-634X.**

KAYNAKÇA:

- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., ve Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416.
- Luthans, F., Youssef, C. M., ve Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- McNally, R. J. (2002). Anxiety sensitivity and panic disorder. *Biological Psychiatry*, 52(10), 938–946.
- Schmidt, N. B., Lerew, D. R., Jackson, R. J. (1997). The role of anxiety sensitivity in the pathogenesis of panic: prospective evaluation of spontaneous panic attacks during a test stress. *Journal of abnormal psychology*, 106(3), 355.
- Taylor, S. (1999). *Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotion to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

B.39

EBEVEYNLEŞME VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ, UTANÇ VE SUÇLULUĞUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

CEYLAN HASANOĞLU*, MUSTAFA BATUHAN KURTOĞLU**

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, çocuklukta yaşanan ebeveynleşme deneyimlerinin (yaşa uygun olmayan bakım ve sorumluluk üstlenme) yetişkinlikteki depresif belirtiler üzerindeki etkisini; utanç ve suçluluk duygularının aracı rolü ve öz-şefkatin düzenleyici rolü çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan, 18–62 yaş aralığında ($X=32.38$, $SS=8.24$) 404 yetişkin (312 kadın, 92 erkek) oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi olarak Kişisel Bilgi Formu, Ebeveynleşme Envanteri, DASS-21, Öz-Duyarlılık Ölçeği ve Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Analizlerde korelasyon, betimsel istatistikler ve aracılık/düzenleyicilik etkilerini test etmek amacıyla Hayes PROCESS Macro (Model 4 ve Model 8) kullanılmış, dolaylı etkiler bootstrap yöntemi ile sınanmıştır.

Bulgular: Ebeveyn odaklı ($r=.140$; $p<.01$) ve kardeş odaklı ($r=.100$; $p<.05$) ebeveynleşmenin depresif semptomları anlamlı şekilde artırdığı bulunmuştur. Bu ilişki, bireylerde artan utanç ($\beta=.152$; $p<.01$) ve suçluluk duyguları ($\beta=.549$; $p<.01$) aracılığıyla tam aracılıkla açıklanırken, ebeveynleşmenin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız hale gelmiştir. Öte yandan, ebeveynleşme sürecinden algılanan yarar ve uyumun depresif belirtileri azalttığı, bu ilişkide utanç ($\beta=-.2936$; $p<.01$) ve suçluluğun ($\beta=-.2375$; $p<.01$) kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Öz-şefkatin depresyonla güçlü negatif ilişkisine ($r=-.498$; $p<.01$) rağmen, ebeveynleşme ile depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, ebeveynleşmenin depresyonla ilişkisinin doğrudan değil, bireyde oluşturduğu içselleştirilmiş utanç ve suçluluk duyguları üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir. Ebeveynleşme deneyimini olumlu anlamlandırma, bu olumsuz duyguların etkisini azaltarak koruyucu işlev görebilmektedir. Öz-şefkatin beklenen düzenleyici etkisinin görülmemesi, erken dönem ilişkisel deneyimlerin etkisinin her zaman bireyin içsel kaynaklarıyla dengelenemeyebileceğini düşündürmektedir. Klinik müdahalelerde, ebeveynleşme öyküsü olan bireylerde sadece geçmişteki rollere değil, kronik utanç ve suçluluk duygularını hedef alan çalışmalara da yer verilmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynleşme, Depresyon, Utanç, Suçluluk, Öz-Şefkat

*Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Uzman Klinik Psikolog, ceylanhasanoglu7@gmail.com , ORCID ID: 0009-0005-9904-3127.

****Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, mustafa.kurtoglu@hku.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-6975-2070.**

KAYNAKÇA:

- Hooper, L. M., Doehler, K., Wallace, S. A., ve Hannah, N. J. (2011). The parentification inventory: Development, validation, and cross-validation. *The American Journal of Family Therapy*, 39(3), 226-241.
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Brunner/Mazel.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Tangney, J. P., ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., ve Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin (DASS-21) Türkçe Kısa Formu'nun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 1-13.

İLETİŞİM YETKİNLİĞİNİN YORDAYICILARI OLARAK NEZAKET, GÜVEN EĞİLİMİ, BAŞKALARI TARAFINDAN UTANDIRILMA KORKUSU VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

MEHMET FARUK TUTMAZ*, FULYA TÜRK**

ÖZET

Amaç: İletişim kişilerin birbirlerine aktarmak istedikleri bilgi, düşünce ve duyguların, belirlenen bir takım simgesel işaretlerle süregelen ve karşılıklı olarak aktarıldığı dinamik bir süreçtir (Başok Yurdakul ve Göksel, 2022). Sosyal bir varlık olarak insanın iletişim kurması kaçınılmazdır ve kişilerarası iletişim sayesinde insanlar anlam oluşturma ve paylaşma işlevlerini yerine getirirler (Gürüz ve Temel Eğinli, 2011). Bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim psikolojik iyi oluş ve uyum sürecinde son derece önemlidir (Ryff, 1989). Yetişkinlik döneminde ön plana çıkan iş bulma, sürdürme, duygusal yakınlık kurma vb. birçok faktörün sağlıklı şekilde yerine getirilmesi iletişim konusunda yetkin olmakla mümkündür (Spitzberg & Cupach, 1984). İletişim üzerinde yetkin olmak sadece teknik bir bilgi birikiminden ibaret olmamakla birlikte duygusal birçok unsuru içerisinde bulunduran karmaşık bir süreçtir. Mevcut araştırma yetişkinlerin iletişim yetkinlikleri üzerinde etkileri olduğu düşünülen; nezaket, güven eğilimi, başkaları tarafından utandırılma korkusu ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri ile arasındaki ilişki düzeyini ve yordama gücünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bahsedilen kavramların iletişim üzerindeki etkisine yönelik çalışmaların kısıtlı olmasından kaynaklı araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yürütülen nicel bir çalışmadır. Araştırmanın değişkenlerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri (KİYE), Nezaket Ölçeği, Güven Eğilimi Ölçeği, Başkaları Tarafından Utandırılma Korkusu Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya %65'i kadın, %35'i erkek olmak üzere toplam 428 yetişkin birey katılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS 26.0 paket programından yararlanılmış olup Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen çalışma verilerinden bağımsız değişkenlerin iletişim yetkinliğinin %31,7'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. İletişim yetkinliğini nezaket değişkeni pozitif yönde ($r = .491$, $p < .01$), duygu düzenleme güçlüğü ise negatif yönde ($r = -.407$, $p < .01$), anlamlı şekilde yordamıştır. Fakat diğer iki değişkenin iletişim yetkinliğini anlamlı şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. İletişim yetkinliği demografik değişkenler bakımından incelendiğinde evli yetişkinlerin ve tam zamanlı çalışanların diğer gruplara göre iletişim yetkinliklerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca 18-24 yaş grubundaki genç yetişkinlerin nezaket ve güven eğilimi puanlarının diğer yaş gruplarından anlamlı şekilde düşük, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ise diğer gruplardan anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen sonuçlar çalışma hayatı, romantik ilişkiler ve alınan yaşla birlikte iletişim üzerinde yetkinliğin arttığını ortaya koymuştur. Mesleki anlamda daha deneyimli kişilerin iletişim yetkinliklerinin yüksek olması çalışma hayatının getirdiği sorumlulukların, sosyal ortamın ve işe devamlılık sürecinin iletişim yetkinliğini arttıran önemli etkenler olduğunu göstermektedir. Kişiler yaş aldıkça daha donanımlı, yaşantısal deneyime sahip bir şekilde iletişimlerini daha yetkin sürdürebilmektedir. Araştırmada iletişim yetkinliği üzerinde nezaket ve duygu düzenleme becerileri ön plana çıkmaktadır. Nezaketin en önemli yordayıcı olması iletişimin sadece teknik bir aktarım değil etik, saygı ve duygusal parametrelerin önemli olduğunu göstermektedir. Negatif olarak anlamlı yordayıcı olan duygu düzenleme güçlüğü, kişilerin duygusal anlamda içsel kontrollerinin iletişime yansıdığını, bu anlamda güçlük yaşayan bireylerin iletişim yetkinliklerinin olumsuz etkilendiğini ortaya koymaktadır. Tüm bu sonuçlara bakıldığında duygusal anlamda iletişime hazır olmanın, dengeli ve nazik bir tutumun iletişimsel anlamda olumlu etkisi olacağı çıkarımı yapılabilir. Ayrıca iletişim yetkinliğini arttırmak üzere yapılacak çalışmalarda nezaket temelli yaklaşımların ve duygu düzenleme yöntemlerinin merkeze alınmasının verimli olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İletişim Yetkinliği, Nezaket, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Güven Eğilimi, Utandırılma Korkusu

***Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, faruk42tutmaz@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-8242-3130.**

****Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Prof. Dr., fulya.turk@yildiz.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1896-8418.**

KAYNAKÇA:

- Akın, A., Rada, S., Raba, S., & Yılmaz, S. (2016). Başkaları Tarafından Utandırılma Korkusu Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kesit Akademi Dergisi (The Journal of Kesit Academy)*, 2(4), 336-343.
- Başok Yurdakul, N. ve Göksel, A. B. (2022). *Temel halkla ilişkiler bilgileri*. İzmir: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınları.
- Çıkrıkçı, Ö. ve Çinpolat, E. (2021). Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 757-775.
- Ekşi, H., & Erik, E. (2023). Duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 55-72.
- Gürüz, D. ve Temel-Eğimli, A. (2011). *Kişilerarası iletişim*. Nobel Yayıncılık.
- Okur, S., Akyıl, Y., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2024). How does more niceness bring more happiness? The association between niceness, depression, and subjective happiness. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941241278335>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Spitzberg, B. H. ve Cupach, W. R. (1984). *Interpersonal communication competence*. Sage Publications.

Ülbeği, İ. D., & Yalçın, A. (2019). Güven eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 12, 850-866. <https://doi.org/10.26466/opus.592428>

PANDEMİ SONRASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL-DUYGUSAL BECERİ GELİŞTİRME: DENEYİMSEL PSİKO- EĞİTİM MODELİ VE PİLOT UYGULAMA

MELİK YAZICI*, FIRAT BARUTÇU**

ÖZET

Amaç: COVID-19 pandemisi ve dijitalleşen dünyada artan sosyal izolasyon, özellikle yükselen yetişkinlik (emerging adulthood) dönemindeki üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerini, öz yeterlilik algılarını, empati kapasitelerini ve psikolojik sağlamlıklarını önemli ölçüde zedelemiş, anlamlı bağ kurma ve hayata anlam katma süreçlerini olumsuz etkilemiştir (Arnett, 2000; Loades et al., 2020). Bu kesinti, kimlik oluşumu, kişilerarası etkileşim ve duygusal regülasyon becerilerinde belirgin bir gerilemeye yol açmıştır. Bu çalışmanın amacı, pandemi sonrası dönemde üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerini yeniden yapılandırmayı hedefleyen, Bandura'nın (1986) Sosyal Bilişsel Teorisi, Bronfenbrenner'in (1979/2006) Bioekolojik Gelişim Modeli ve Moreno'nun (1946) Psikodrama yaklaşımı üzerine inşa edilen üç oturumlu (toplam 4,5 saat) deneyimsel psiko-eğitim programının etkililiğini incelemektir. Programın, katılımcıların öz yeterlilik, empati, duygusal farkındalık ve sosyal etkileşim başlatma davranışları üzerindeki etkilerinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu çalışma, nitel araştırma desenine dayalı pilot uygulama niteliğindedir. Araştırma grubu, gönüllülük esasına göre seçilen Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nden 30 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Müdahale programı, her biri yaklaşık 90 dakika süren toplam üç oturumdan oluşmaktadır. Program içeriği Bandura (1986), Bronfenbrenner (1979/2006) ve Moreno (1946) teorik çerçeveleriyle bütünleştirilerek yapılandırılmıştır: (1) Tanışma, öz yeterlilik ve etkili iletişim becerileri, (2) Duygu farkındalığı ve empati geliştirme, (3) Psikolojik sağlamlık ve stres yönetimi (psikodrama). Oturumlarda rol oynama, grup içi etkileşim, geri bildirim ve deneyimsel teknikler kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcı gözlemleri, oturum içi davranış değişimleri ve yarı yapılandırılmış yazılı/sözel geri bildirimler toplanmış; elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Etik kurul onayı alınmıştır.

Bulgular: Uygulama sürecinde elde edilen bulgular, programın katılımcıların sosyal beceri düzeylerinde çok boyutlu bir iyileşme sağladığını göstermektedir. Özellikle ilk oturumda gözlenen çekingenlik, göz teması kurmaktan kaçınma ve sınırlı sözel katılım davranışları, sonraki oturumlarda yerini daha aktif katılım, gönüllü söz alma ve grup içi etkileşime bırakmıştır. Katılımcıların büyük bir kısmı "İlk defa kendimi gerçekten ifade ettim" diyerek kendini ifade etme konusunda yaşadıkları güçlüklerin azaldığını ve grup ortamında daha rahat iletişim kurabildiklerini belirtmiştir. Empati becerilerinde artış, rol oynama ve psikodrama uygulamaları sırasında daha belirgin hale gelmiş; katılımcılar "Empatiyi artık sadece aklımla değil, kalbimle de hissediyorum" diyerek farklı bakış açılarını anlamaya yönelik derin ve duygusal tepkiler geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca kişilerarası etkileşim başlatma ve sürdürme

davranışlarında artış gözlenmiş; oturumlar ilerledikçe sosyal yakınlık düzeyleri yükselmiş ve aidiyet duygusu güçlenmiştir. Stres yönetimi açısından nefes egzersizleri ve farkındalık temelli uygulamalar anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olmuş, katılımcılar “Stres anında ilk kez sakinleşip gülümsedim” diyerek duygusal regülasyon becerilerindeki iyileşmeyi vurgulamıştır. Genel olarak sosyal beceri seviyelerinde %20-30 oranında artış, yalnızlık ve sosyal kaygı puanlarında ise anlamlı azalma tespit edilmiştir.

Tartışma: Bu çalışmanın bulguları, deneyimsel ve grup temelli psiko-eğitim programlarının pandemi sonrası dönemde ortaya çıkan sosyal beceri eksikliklerinin giderilmesinde etkili bir müdahale aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Gresham & Elliott, 1987). Özellikle psikodrama, rol oynama ve çoklu teorik entegrasyonun, katılımcıların duygusal farkındalıklarını artırarak kişilerarası becerilerin gelişimini hızlandırdığı görülmüştür. Kısa süreli ve yapılandırılmış bir müdahalenin dahi anlamlı değişimler yaratabilmesi uygulama açısından önemli bir avantaj sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, pozitif psikoloji çerçevesinde sosyal bağlılık, öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla uyumlu olup, dijital izolasyonun yarattığı kayıpları onararak bireylerin anlamlı bağ kurma ve hayata yeniden anlam katma süreçlerini desteklediğini göstermektedir (Hawkey & Cacioppo, 2010). Bununla birlikte çalışmanın pilot niteliği ve sınırlı örneklem büyüklüğü bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmaların daha geniş örneklem, nicel ölçüm araçları ve uzun vadeli takip ile desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Beceri, Pandemi Sonrası Dijital İzolasyon, Psikodrama, Öz Yeterlilik, Psikolojik Sağlamlık, Üniversite Öğrencileri

***Ağrı Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Psk., mlk-yzc.04@gmail.com , ORCID ID:0009-0005-3819-6007.**

****Ağrı Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikoloji Bölümü, Psk., firatbarutcu63@gmail.com , ORCID ID: 0009-0004-3151-5848.**

KAYNAKÇA:

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). Wiley.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1987). The relationship between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assessment. *The Journal of Special Education*, 21(1), 167–181.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2),

218–227.

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3.

Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: Volume 1*. Beacon House.

DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİ TEMELLİ YAS DESTEK PROGRAMI'NIN YAS BELİRTİLERİ, YAS BİLİŞLERİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

MERVE NUR ÇINAR*, MÜGE YÜKSEL**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, yas yaşayan bireylerin süreçte destekleyici olarak deneyimledikleri etkenlerden yola çıkarak Dışavurumcu Sanat Terapisi Temelli Yas Destek Programı'nı (DYP) geliştirmek ve bu programın katılımcıların yas belirtileri, yas bilişleri ve travma sonrası büyüme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, keşfedici sıralı karma yöntem deseniyle yürütülmüştür. Nitel aşamada, kayıp deneyimi yaşamış dokuz katılımcıyla Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yaklaşımı çerçevesinde yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş; veriler MAXQDA programıyla analiz edilerek destekleyici etkenler beş ana tema altında yapılandırılmıştır: yas tutma, birlikte yaslanma, kayıpla bağı sürdürme, hayata tutunma ile anlam ve maneviyat. Bu temalar, İkili Süreç Modeli ve dışavurumcu sanat terapisi literatürüyle bütünleştirilerek on iki oturumluk DYP'ye dönüştürülmüştür. Deneysel aşamada programın etkililiği; yüz yüze uygulanan Deney Grubu 1 (n = 6), çevrimiçi uygulanan Deney Grubu 2 (n = 6) ve herhangi bir müdahaleye tabi tutulmayan Kontrol Grubu (n = 6) ile ön test-son test desende sınanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon İşaretili Sıralar testi, gruplar arası karşılaştırmalarda Kruskal-Wallis H testi kullanılmış; küçük örneklem büyüklüğü gözetilerek her analiz için etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Bulgular, her iki deney grubunda da yas belirtileri ve yas bilişlerinin büyük etki büyüklüğünde anlamlı biçimde azaldığını, travma sonrası büyüme düzeylerinin ise büyük etki büyüklüğünde anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymuştur. Kontrol grubunda yas belirtileri ve yas bilişlerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda yas belirtileri ve travma sonrası büyüme bakımından deney grupları lehine anlamlı farklılıklar bulunmuş; yas bilişlerinde ise gruplar arası fark istatistiksel anlamlılık sınırına çok yakın olmakla birlikte büyük etki büyüklüğüyle birlikte değerlendirildiğinde küçük örneklemden kaynaklanan güç sınırlılığına işaret etmiştir. Yüz yüze ve çevrimiçi uygulama biçimleri arasında üç bağımlı değişkenin hiçbirinde anlamlı bir fark saptanmamış; bu bulgu DYP'nin çevrimiçi formatta da yüz yüze formatla eşdeğer etki ürettiğini göstermiştir. Sonuç olarak DYP, yas belirtilerini ve yas bilişlerini azaltmada ve travma sonrası büyümeyi desteklemede etkili bir müdahale olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yas, Dışavurumcu Sanat Terapisi, Yas Destek Programı, Travma Sonrası Büyüme, Yas Bilişleri, Deneysel Desen

*Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Arş. Gör., psk.dan.mervenurcinar@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3274-631X.

****Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Prof. Dr., muge.yuksel@marmara.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-5146-0152.**

ONARICI ADALET SÜREÇLERİNDE TRAVMA SONRASI GELİŞİM VE AFFEDİCİLİK MÜDAHALELERİNİN ROLÜ: BİR MODEL ÖNERİSİ

OĞULCAN BARLAS*

ÖZET

Amaç: Suç olgusu, yasal bir kural ihlalinin çok daha fazlasıdır; mağdur, fail ve toplum üzerinde derin travmatik etkiler bırakan, bireylerin dünya hakkındaki temel varsayımlarını ve güvenlik inançlarını derinden sarsan bir krizdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Geleneksel ceza adaleti sistemi, genellikle suçlunun rasyonel bir aktör olduğu varsayımıyla orantılı bir ceza vermeye odaklanırken, fail ve mağdur özelliklerinin psikososyal inşasını çoğunlukla göz ardı eder (Mercan, 2019). Ayrıca geleneksel ceza adaleti sistemi, yüzyıllardır “Hangi yasa ihlal edildi?”, “Bunu kim yaptı?” ve “Hak ettiği ceza nedir?” soruları etrafında şekillenen cezalandırıcı bir paradigma üzerine inşa edilmiştir (Zehr, 2015). Bu sistem, suçu devlete karşı işlenmiş soyut bir yasa ihlali olarak görürken, suçtan birincil derecede zarar gören mağduru genellikle pasif bir tanık konumuna indirgemekte ve ikincil bir mağduriyete yol açabilmektedir (Alkan, 2024). Ancak kriminoloji ve adli bilimlerdeki güncel gelişmeler, suçla mücadelenin yalnızca cezalandırma ve risk yönetimi üzerinden sağlanamayacağını, bunun yerine “Kim zarar gördü?”, “İhtiyaçları nelerdir?” ve “Sorumluluk kime aittir?” sorularını merkeze alan onarıcı adalet mekanizmalarına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Zehr, 2015). Bu sebeple onarıcı adalet; mağdur, fail ve destekçilerini bir araya getirerek suça bağlı olarak ortaya çıkan zararı kolektif bir şekilde onarmayı, empati kurmayı ve psikososyal sağaltımı hedefler (Sherman ve Strang, 2007). Onarıcı adalet sürecinde mağdur, fail ve toplum üyeleri dahi suçtan etkilenen tüm paydaşları gönüllülük esasıyla, hiyerarşik olmayan, diyalog ve problem çözme odaklı bir süreçte (örneğin çember süreçleri veya mağdur-fail arabuluculuğu) bir araya getirilmektedir (Agnihotri ve Veach, 2016). Son yıllarda bu yaklaşım, bireyi yalnızca patolojiden veya sapkınlıktan kurtarmayı (sıfır noktasına getirmeyi) değil, potansiyellerini en üst düzeye çıkarmayı (sıfırdan artı sekize taşımayı) hedefleyen “pozitif psikoloji” ve “pozitif kriminoloji” disiplinleriyle entegre olmaya başlamıştır (Alkan, 2024). Bu paradigma değişimi, Seligman’ın iyi oluş (well-being) kuramı olan PERMA modelinin adli bilimlere entegrasyonu ile ivme kazanmıştır. PERMA modeli; Olumlu Duygular (Positive Emotions), Bağlanma (Engagement), İlişkiler (Relationships), Anlam (Meaning) ve Başarı (Accomplishment) sütunlarından oluşur (Demirci vd., 2017). Onarıcı adalet oturumları, mağdurun sesini duyurarak toksik öfkenin yerine olumlu duyguları koyduğu; kurulan diyalog sayesinde tarafların “akış” (flow) haline geçerek bağlandı; suçla yırtılan toplumsal ilişkilerin yeniden onarıldığı; mağduriyet veya pişmanlık üzerinden yeni bir anlam yaratıldığı ve failin onarım planına sadık kalarak bir başarı/yeterlilik hissi kazandığı psikolojik laboratuvarlar olarak işlev görür. Nitekim Prof. Theo Gavrielides tarafından geliştirilen RJiNEAR (Restorative Justice + myself, New knowledge, Emotional agility, Awareness of options, Responding with growth) mo-

deli, pozitif psikoloji ilkeleriyle onarıcı adaleti birleştirerek suça ve radikalleşmeye karşı psikososyal bir psikolojik sağlamlık (resilience) inşa etmektedir (Gavrielides, 2022). Özetle ceza adalet sistemi içerisinde failin ve mağdurun kendi travmalarıyla başa çıkma süreçleri, geleneksel patoloji odaklı yaklaşımlar yerine giderek artan bir şekilde iyileşme, anlama ve gelişim potansiyeli taşıyan süreçler olarak ele alınması gerekmekte olup (Marshall vd., 2011) bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, suçun yıkıcı etkilerinden doğan travmanın, “Travma Sonrası Gelişim” ve çok boyutlu “Affedicilik” süreçleriyle nasıl dönüştürülebileceğini incelemek ve bu süreci pozitif psikoloji kuramlarıyla desteklenen yeni bir rehabilitasyon modeliyle açıklamaktır.

Yöntem: Bu çalışma, teorik derleme çalışması kapsamında onarıcı adaletin mağdur ve fail üzerindeki etkilerini ölçen kanıta dayalı bilimsel çalışmaların kavramsal ve sistematik bir analizine dayanmaktadır. Çalışma kapsamında onarıcı adalet, pozitif psikoloji, affedicilik müdahaleleri ve travma sonrası gelişim alanındaki yurt içi ve yurt dışı güncel çalışmalar incelenmiştir.

Bulgular: *Mağdur Açısından Bulgular:* Sistematik kanıtlar, onarıcı adalet konferanslarına katılan mağdurların geleneksel ceza adaletine kıyasla süreçten çok daha yüksek oranda memnun kaldıklarını göstermektedir. Yüz yüze onarıcı adalet oturumları, mağdurların intikam arzusunu anlamlı düzeyde azaltmakta ve travma sonrası stres belirtilerini (TSSB) ciddi oranda düşürmektedir. Ayrıca, bireyiçi affedicilik, mağdurların suçun neden olduğu yıkıcı duygulardan kurtulmasını sağlayarak doğrudan mağdurun klinik olarak “iyileşme” sürecini hızlandıran bir katalizör görevi görmektedir (Sherman vd., 2007; Suzuki ve Jenkins, 2024).

Fail Açısından Bulgular: Onarıcı adalet süreçleri, özellikle şiddet suçları olmak üzere daha ciddi suçlarda failin tekrar suç işleme oranlarını) önemli ölçüde düşürmektedir. Kişilerarası affedicilik, failin kendisini yeniden tanımlamasına, toplumla paylaşılan değerleri benimsemesine ve böylelikle suçu bırakma yolunda kimlik dönüşümü yaşamasına destek olmaktadır (Sherman vd., 2007; Suzuki ve Jenkins, 2024).

TSG’nin Tetikleyicisi Olarak Bilişsel Süreçler: Hem mağdur hem de failde Travma Sonrası Gelişim’in (TSG) sağlanması, salt travmanın kendisine değil; travma sonrası sağlanan sosyal desteğe, bireyin deneyimlerini ifşa etmesine ve olayın yapıcı bir şekilde “bilişsel olarak işlenmesine bağlıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Onarıcı Adalet Kapsamında Duygular: Onarıcı adalet araştırmaları, failin mağdura ve suç algısına yönelik pişmanlığına yönelik samimi duygularını yansıtmadığını vurgulamaktadır. Özellikle faillerin bazı durumlarda, onarıcı adalet oturumunun başarısız olması ihtimalinde karşılaşacakları ceza tehdidi nedeniyle içsel olarak “korku ve endişe” duygulanımları yaşarken, dışarıya karşı sahte ama ikna edici “pozitif sembolik duygular” sergileyebildiği görünmüştür. Nitekim, mağdurlar faillerin özürlerinin sadece %30’unun, failer ise kendi özürlerinin %60’ının gerçekten samimi olduğunu belirtmiştir (Mercan, 2019).

Tartışma ve Sonuç: Onarıcı adalet süreçleri sadece mağdur ile faili fiziksel olarak bir araya getiren prosedürel bir eylem değil, aynı zamanda ciddi psikodinamikleri olan bir etkileşim alanıdır. Kriminoloji literatüründe sıkça tartışıldığı üzere, mağdur ve fail karşılaşmasında asıl belirleyici olan, failin olası bir ceza tehdidi karşısında sergilediği yüzeysel “sembolik-duygusal temsiller” düzeyde bilinçdışı yaşanan “hakiki

duygulanımlar” arasındaki ayrımdır (Mercan, 2019). Buradan hareketle, affediciliğin onarıcı adalet içindeki konumu yeniden tanımlanma gerekliliği ortaya çıkmış olup John Braithwaite’in onarıcı adalet standartları teorisinde, mağdurun faili affetmesi (kişilerarası affedicilik) zorlanamayacağı için yalnızca “beliren bir değer” olarak kabul edilir. Ancak, araştırmamızın teorik modeli, mağdurun sırf kendi psikolojik sağlığı için negatif duygularından arınmasını ifade eden “birey içi affediciliğin” onarıcı adalette kesinlikle teşvik edilmesi gereken “maksimize edici bir standart” olması gerektiğini ortaya koymaktadır (Suzuki ve Jenkins, 2024).

Bu teorik tartışmalar ışığında alana yönelik temel önerilerimiz şunlardır:

Affedicilik Terapisinin Entegrasyonu: Adli rehabilitasyon programları, mağdurların öfke ve travmalarını çözümleyebilmeleri için Enright’ın Affedicilik Terapisi modelini (ortaya çıkarma, karar, çalışma, derinleşme aşamaları) standart bir destek mekanizması olarak sunmalıdır. Mağdura affetmesi için asla baskı yapılmamalı, ancak kendi içsel iyileşmesi için bilişsel ve duygusal rehberlik sağlanmalıdır.

Kolaylaştırıcıların Psikososyal Eğitimi: Onarıcı adalet toplantılarını yöneten polis, sosyal çalışmacı veya adli uzmanların, failin sembolik duygu temsilleri ile hakiki duygulanımlarını ayırt edebilecek psikanalitik ve psikososyal eğitime sahip olmaları kritik önem taşımaktadır.

Halk Sağlığı ve Maliyet Etkinliği: Suçun yol açtığı travma sonrası stresi azaltmak, uzun vadede koroner kalp hastalıkları gibi medikal risklerin yanında ruhsal sağlık sorunlarını düşürerek ciddi bir halk sağlığı tasarrufu sağlayabilir. Bu nedenle TSG ve bireyiçi affedicilik hedefleri, adli sistemin maliyet etkinlik analizlerine dâhil edilmelidir.

Sonuç olarak; onarıcı adalet, cezalandırmanın ötesine geçerek insan açısından doğan anlamı ve iyileşmeyi besleyebilecek muazzam bir potansiyele sahiptir. Seligman’ın kuramsal mirası ile modern kriminolojinin kesiştiği bu noktada, adalet sisteminin amacı sadece geçmişteki zararı hesaplamak değil, bireylerin gelecekte yeniden “çiçek açmasını” sağlayacak psikolojik zemini inşa etmek olmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Onarıcı Adalet, Travma Sonrası Gelişim, Affedicilik Müdahaleleri, PERMA Modeli, Pozitif Psikoloji

***İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, Adli Sosyal Bilimler Programı, Doktora Öğrencisi, barlasogulcan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-0210-3647.**

KAYNAKÇA:

- Alkan, Ö. (2024). Onarıcı adalet teorisine genel bir bakış. *GAB Akademi*, 4(2), 176-192.
- Agnihotri, S., & Veach, C. (2016). Reclaiming restorative justice: An alternate paradigm for justice. *CUNY L. Rev.*, 20, 323
- Brady, D. L., Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2023). Conceptualizing forgiveness: A review and path forward. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 261-296.
- Craig, C. D., & Sprang, G. (2007). Trauma exposure and child abuse potential: Investigating

- the cycle of violence. *American journal of orthopsychiatry*, 77(2), 296-305.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Gavrielides, T. (Ed.). (2021). *Comparative restorative justice*. Cham, Switzerland: Springer.
- Gavrielides, T. (2022). *Introducing Restorative Justice Art: Four steps to restoring mental health*. RJ4All Publications.
- Marshall, W. L., Marshall, L. E., Serran, G. A., & O'Brien, M. D. (2011). Rehabilitating sexual offenders: A strength-based approach. American Psychological Association.
- Mercan, B. A. (2019). Onarıcı adalet pratiklerinde mağdur-fail karşılaşması: Duygusal temsiller karşısında hakiki duygulanımlar. *Ceza Hukuku ve Kriminoloji Dergisi*, 7(1), 103–125. <https://doi.org/10.26650/JPLC2019-0009> <https://rj4all.org/rjinear/>
- Olsen, R. (2021). Strengths-Based Compassion as an Agent of Change for Incarcerated Youth: Positive Psychology Interventions Proposed for Colorado's Division of Youth Services.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sherman, L. W., & Strang, H. (2007). *Restorative justice: The evidence*. The Smith Institute.
- Staub, E., & Vollhardt, J. (2008). Altruism born of suffering. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(3), 267–280. <https://doi.org/10.1037/a0014223>
- Sutton, G. W. (2017). Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *Journal of Psychology and Christianity*, 36(2), 180.
- Suzuki, M., & Jenkins, T. (2024). *Redefining forgiveness in restorative justice* School of Social Sciences, Loughborough University.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan iyi oluşa farklı bir bakış: perma modeli. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 1-15.
- Zehr, H. (2015). *The little book of restorative justice: Revised and updated*. Simon and Schuster.

KAHRAMANMARAŞ MERKEZLİ DEPREMDEN ETKİLENEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPREM SONRASI TRAVMA, STRES, KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

KÜBRA ŞEHİTOĞULLARI**, RABİA ARI***, ELİF KUŞ****,
BERFİN ZELAL SİR*****, MEHTAP AKTAŞ*****

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen üniversite öğrencilerinin deprem sonrası travma, stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda öğrencilerin ilgili düzeylerinin; cinsiyet, yakınıni kaybetme, evinin yıkılması, evinin hasar alması, kendisinin göçük altında kalması, yakınıni göçük altında kalması, kendisinin uzuv kaybı yaşaması, ailesinden birinin uzuv kaybı yaşaması ile psikolojik ve fiziksel tetiklenme düzeyi değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı sorularına yanıt aranmıştır.

Yöntem: Araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir (Karasar, 2004). Araştırmanın çalışma grubunu, Kahramanmaraş merkezli depremden etkilenen 301 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler dört ayrı ölçme aracı ile toplanmıştır: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTD) (Tanhan ve Kayri, 2013); Sürekli Durumluk Kaygı Ölçeği'nin Sosyal Durumluluk (SD) ve Sosyal Sağlamlık (SS) alt boyutları (Çağatay vd., 2022); Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği'nin Travma Sonrası Olay Şiddeti (TSOŞ), Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSSB) ve Travma Sonrası Olay Etkisi (TSOE) alt boyutları (Işıklı, 2022) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Pİ) (Telef, 2013). Analizler öncesinde yapılan normallik incelemesinde tüm değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,96 ile +1,96 aralığında yer aldığı görülmüş; verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle ortalama farklarının test edilmesinde t-testi ve ANOVA kullanılmıştır.

Bulgular: Travma Sonrası Olay Şiddeti (TSOŞ) puanlarının; yakınıni kaybetme, evinin yıkılması, evinin hasar alması, göçük altında kalma, yakınıni göçük altında kalması ile psikolojik tetiklenme (Düşük-Orta, Orta-Yüksek, Düşük-Yüksek) ve fiziksel tetiklenme (Orta-Yüksek) düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSSB) puanları cinsiyete, evinin hasar almasına, göçük altında kalmaya, ailesinden birinin uzuv kaybı yaşamasına ve psikolojik tetiklenme düzeyine (Orta-Yüksek, Düşük-Yüksek) göre; Travma Sonrası Olay Etkisi (TSOE) puanları ise cinsiyete, evinin hasar almasına ve psikolojik tetiklenme düzeyine (Düşük-Orta, Düşük-Yüksek) göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Sosyal Durumluluk (SD) puanlarının evinin hasar alması ve yakınının göçük altında kalması değişkenlerine, Sosyal Sağlamlık (SS) puanlarının ise cinsiyet ve kendisinin uzuv kaybı yaşaması değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTD) puanları; yakınıni kaybetme, evinin yıkılması, evinin hasar alması, yakınının göçük altında kalması, ailesinden birinin uzuv kaybı yaşaması, psikolojik tetiklenme (Orta-Yüksek, Düşük-Yüksek) ve fiziksel tetiklenme (Düşük-Yüksek) düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna karşın psikolojik iyi oluş (Pİ) düzeylerinin ele alınan değişkenlerin hiçbirine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular, depreme ilişkin doğrudan yaşantıların (yakın kaybı, konut yıkımı veya hasarı, göçük altında kalma, uzuv kaybı) ve deprem sonrasında ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel tetiklenme düzeyinin, üniversite öğrencilerinin travma ve stres belirtileri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin hiçbir değişkene göre farklılaşmaması ise iyi oluşun, afet yaşantısının şiddetinden görece bağımsız ve daha genel bir yapı olarak işlediği biçiminde yorumlanabilir. Bu doğrultuda, deprem bölgesinden gelen üniversite öğrencilerine yönelik psikososyal destek çalışmalarının, özellikle travma ve stres belirtileri ile tetiklenme düzeyi yüksek olan öğrenciler dikkate alınarak planlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Psikolojik İyi Oluş, Travma, Stres, Kaygı

***Bu araştırma TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencilerinin Araştırma Projeleri Destekleme Programı (Proje No: 1919B012423260) kapsamında desteklenmiştir. Bu araştırma için Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 07.05.2025 tarihli 2025/05/2025 sayılı karar ile etik kurul izini alınmıştır.**

****Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Öğrencisi, zelalsirr@gmail.com**

*****Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Öğrencisi, elf.kus49@gmail.com**

******Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Öğrencisi, sehitogullarikubra@gmail.com**

*******Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Öğrencisi, rabiari80@gmail.com**

*******Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı, Dr. Öğr. Üyesi, mehtapaktaş@trakya.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-3192-7445.**

KAYNAKÇA:

Çağatay, H. T., Salimoğlu, S., Başaran, E., & Özhan Elbaş, N. (2022). COVID-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin kaygı durumlarının umutsuzluk düzeylerine etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(4), 1435-1442. <https://>

- Işıklı, S. (2022). Travma sonrası stres tanı ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(22), 24-42.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tanhan, F., & Kayri, M. (2013). Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 1013-1025.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

B.45

MERHAMET EĞİTİMİ'NİN ERGENLERDE (12-18 YAŞ GRUBU) MERHAMET KAPASİTESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

ESRA GÜL KOÇYİĞİT*

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, 12–13 yaş grubundaki öğrencilerin merhamet kavramına ilişkin algılarını ortaya koymak ve uygulanan merhamet eğitiminin öğrencilerin merhameti anlamlandırma biçimleri ile davranışlarına yansıma süreçlerini nitel veriler üzerinden incelemektir.

Yöntem: Araştırma nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma, 12–13 yaş grubundaki öğrencilerle gerçekleştirilmiş olup uygulanan eğitim süreci 8 hafta sürmüştür. Eğitim programı; insanlara, hayvanlara, doğaya ve kendine merhamet temalarını içeren yapılandırılmış içeriklerden ve uygulamaya dayalı etkinliklerden oluşmuştur. Veriler; öğrencilerin yazılı ifadeleri, sınıf içi gözlemler ve etkinliklere ilişkin geri bildirimlerden elde edilmiştir. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemi kullanılarak incelenmiş ve öğrencilerin merhamet algılarındaki değişim süreçleri derinlemesine analiz edilmiştir.

Bulgular: Nitel analizler sonucunda öğrencilerin merhamet kavramını ele alış biçimlerinde belirgin bir dönüşüm olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda beş ana tema ortaya çıkmıştır: merhametin tanımı, davranışsal boyut, duygusal kazanımlar, empati gelişimi, kendine merhamet

Eğitim öncesinde merhamet daha çok “yardım etme” ve “acıma” ile sınırlı bir şekilde tanımlanırken, eğitim sonrasında daha kapsayıcı ve çok boyutlu bir anlayış geliştiği gözlemlenmiştir. Bu dönüşüm, merhametin yalnızca davranışsal bir tepki değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçleri içeren bütüncül bir yapı olduğuna ilişkin literatür ile uyumludur (Goetz ve ark., 2010). Özellikle kendine merhamet teması kapsamında öğrencilerin öz-şefkat, duygusal farkındalık ve kendini kabul etme becerilerinde artış olduğu dikkat çekmiştir. Bu bulgu, öz-şefkatin bireyin psikolojik sağlığı ve iyi oluşu ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Neff, 2003; Zessin ve ark., 2015). Bunun yanı sıra öğrencilerin empatik tepkilerinde artış olduğu ve sosyal ilişkilerinde daha duyarlı davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, empati ve merhametin nörobilişsel ve davranışsal düzeyde birbirini destekleyen yapılar olduğunu ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir (Decety ve Jackson, 2004). Ayrıca öğrencilerin merhamet davranışlarını günlük yaşamlarına daha bilinçli şekilde yansıtmaya başladıkları görülmüş olup bu bulgu, merhamet temelli müdahalelerin davranışsal çıktılar üzerinde etkili olabileceğini gösteren araştırmalarla uyumludur (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017; Kirby, 2017).

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulguları, merhamet eğitiminin ergenlerde yalnızca bilişsel bir farkındalık oluşturmakla kalmayıp, aynı zamanda duygusal ve davran-

nırsal düzeyde anlamlı bir dönüşüm sürecini desteklediğini göstermektedir. Özellikle kendine merhamet alanında gözlenen gelişimler, ergenlerin kendilerine yönelik tutumlarının ve duygusal düzenleme becerilerinin olumlu yönde değişebileceğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, merhametin ergenlik döneminde geliştirilebilir bir yapı olduğunu ve uygun eğitim programlarıyla desteklenebileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, merhamet temelli müdahalelerin etkilerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılabilmesi için farklı örneklemelerle ve uzun süreli çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir (Kirby, 2017).

Anahtar Kelimeler: Merhamet, Merhamet Eğitimi, Ergenlik

***Altınbaş Üniversitesi, Dr. Öğr. Üyesi, esragulkocyigit@gmail.com , ORCID ID: 0000-0001-5491-8579.**

KAYNAKÇA:

- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374.
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy*, 90(3), 432–455.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ANNE-BABA TUTUMLARININ MIZAÇ ÖZELLİKLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİNE ETKİSİ

CEMİLE GÜVENEN*, DERYA ÖZBAŞ GENÇASLAN**

ÖZET

Amaç: Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik, duygusal ve sosyal değişimlerden geçtiği kritik bir aşamadır. (Favini, 2025; Özdemir, 2015) Bu süreçte karşılaşılan riskli yaşam olayları, gelişimsel sonuçları olumsuz etkileyebilir. (Duman, 2025). Aile ise bu süreçte bireyin gelişimini şekillendiren temel bir sosyal yapıdır (Demirbaş, 2025; Aksan, 2022). Ebeveyn tutumları, çocukların kişilik ve mizaç gelişiminde belirleyici bir rol oynar (Kaya, 2012) Psikolojik sağlamlık ise bireyin olumsuz koşullara uyum sağlayabilme ve toparlanabilme kapasitesidir (Yavaş, 2025; Aydın, 2018).Yapılan bu çalışmada, lise öğrencilerinin anne baba tutumlarının mizaç özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Yöntem: Bu araştırma tanımlayıcı ve ilişkili arayıcı türde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Kilis ili merkezinde bulunan liselerde öğrenim gören ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada ulaşılması gereken örneklem büyüklüğü 674 kişi olarak hesaplanmış olup, toplamda 700 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, Anne Baba Tutum Ölçeği, TEMPS-A Mizaç Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin anne ve baba tutum ölçeği puan ortalamalarının sırasıyla $\bar{X}=3,22\pm0,36$ ve $\bar{X}=3,14\pm0,38$ olduğu ve her iki ebeveynin de genel olarak demokratik tutum sergilediği saptanmıştır. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamasının ($\bar{X}=20,01\pm5,10$) kadın öğrencilere ($\bar{X}=17,89\pm4,67$) göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Okul türüne göre yapılan karşılaştırmada, Anadolu imam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamasının ($\bar{X}=21,34\pm5,15$), Anadolu lisesi ($\bar{X}=18,56\pm4,79$) ve fen lisesi ($\bar{X}=18,21\pm5,21$) öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Baba meslek durumuna göre yapılan analizde, işçi olarak çalışan babaya sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamasının ($\bar{X}=18,16\pm4,61$), memur ($\bar{X}=19,40\pm5,19$) ve özel sektörde çalışan ($\bar{X}=19,86\pm5,43$) babaya sahip öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Aile tipine göre yapılan karşılaştırmada, boşanmış aile veya tek ebeveynli aile tipine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamasının ($\bar{X}=21,83\pm4,14$), çekirdek ($\bar{X}=18,71\pm5,01$) ve geniş aileye sahip öğrencilerin ($\bar{X}=18,54\pm4,57$) puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olması, toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda daha bağımsız ve problem

çözmeye yönelik yetiştirilmeleri ile ilişkili olabilir. Anadolu imam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmaları ise, bu okullarda verilen değerler eğitimi, dini/manevi yönelimlerin güçlülüğü ve bireyin yaşamı anlamlandırma kapasitesini artıran inanç sistemlerinin varlığı ile açıklanabilir. Aynı zamanda bu tür okullarda sosyal destek mekanizmalarının daha güçlü olması ve aidiyet duygusunun gelişmesi de psikolojik sağlamlığı artıran önemli faktörler arasında değerlendirilebilir. Boşanmış aile veya tek ebeveynli aile tipine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olması erken yaşta çeşitli stresörlerle karşılaşarak daha etkin baş etme becerileri geliştirmesi ile ilişkili olabilir. Buna karşın işçi babaya sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olması, sosyoekonomik sınırlılıklar ve destek kaynaklarına erişimin kısıtlı olması ile açıklanabilir. Bu durum, bireyin stresle baş etme kapasitesini olumsuz etkileyerek psikolojik sağlamlık düzeyinin daha düşük olmasına neden olabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anne-Baba Tutumu, Mizaç, Psikolojik Sağlamlık, Ergenlik

***Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı, cemileguvenen343@gmail.com, ORCID ID: 0009-0007-6670-2530.**

****Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, gencarslan@gantep.edu.tr , ORCID ID: 0000-0001-8188-3930.**

KAYNAKÇA:

- Aksan, G., & Bayramova, S. (2022). Flört şiddeti ve ebeveynlik stilleri arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri örneği. *Toplum, Ekonomi ve Yönetim Dergisi*, 3(2), 169–199.
- Aydın, 2018: Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37–53.
- Bebiş, H., Akpunar, D., Özdemir, S., & Kılıç, S. (2015). Bir ortaöğretim okulundaki adolesanların sağlığı geliştirme davranışlarının incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 57, 129–135.
- Demirbaş, 2025: Demirbaş, M. (2025). 2025 aile yılında sözlüklerdeki “aile” tanımı üzerine. *Disiplinler Arası Dil Araştırmaları Dergisi*, Sözlüklerde tanımlama (anlamlandırma) sorunları özel sayısı, 168–182. <https://doi.org/10.48147/dada.1722636>
- Duman, 2025: Duman, T., & Nacak, S. (2025). Aile ilişkileri bağlamında ebeveynlerin olumsuz çocukluk deneyimlerinin çocukların kaygı ve dikkat düzeylerine yansımaları. *ASES International Journal of Health and Sports Sciences*, 205–235.
- Favini, A., Lunetti, C., Tommaselli, M. C., & Quarto, T. (2025). *Psychosocial adjustment during adolescence: The role of individual differences*. *Encyclopedia*, 5(1), 166. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia5040166>
- Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208–225.
- Yavaş, S., & Koçyiğit, E. G. (2025). Ergenlerde (12–18 yaş) bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Topkapı Journal of Social Science*, 4(3), 141–167. <https://doi.org/10.15659/tjss.2025.021>

YAŞLILIKTA ANLAMIN GELİŞİMSEL İNŞASI: ERİKSON’UN PSİKOSOSYAL KURAMI, LOGOTERAPİ VE POZİTİF YAŞLANMA PERSPEKTİFİNİN KURAMSAL BİR SENTEZİ

TUĞCAN SEVİNDİK*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yaşlılık döneminde ortaya çıkan anlam arayışını Erikson’un psikososyal gelişim kuramının sekizinci evresi bağlamında yeniden kavramsallaştırmak ve bu süreci logoterapi ile pozitif yaşlanma perspektifleri üzerinden bütüncül bir model içinde açıklamaktır. Çalışma, yaşlılıkta anlam arayışının Erikson’un tanımladığı gelişimsel krizin çözümünde ikincil bir sonuç değil, kurucu bir mekanizma olduğunu ileri sürmektedir. Bununla birlikte anlamın yalnızca geç döneme özgü bir fenomen değil, yaşam boyu gelişen bir yapı olduğu varsayımından hareketle önceki gelişim evreleriyle ilişkisini kuramsal olarak ele almaktadır. Bu araştırma, kuramsal derleme ve kavramsal sentez yaklaşımıyla gerçekleştirilmiştir.

Literatür, yaşlılık döneminin yalnızca biyolojik gerileme ve kayıplarla değil, bireyin yaşamını bütüncül bir anlam çerçevesinde yeniden organize ettiği bir “varoluşsal entegrasyon” evresi ile karakterize olduğunu göstermektedir. Erikson’un tanımladığı benlik bütünlüğü, bireyin yaşamını anlamlı ve tutarlı bir bütün olarak değerlendirebilmesiyle ilişkilidir (James, 2012). Bu bağlamda anlam, gelişimsel krizin çözümünde merkezi bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır ve bireyin geçmiş deneyimlerini yeniden değerlendirme süreciyle yakından ilişkilidir.

Logoterapi perspektifi, bu süreci açıklamak için güçlü bir kuramsal zemin sunmaktadır. Frankl’ın “anlam istemi” kavramsallaştırması, bireyin yaşam koşullarından bağımsız olarak anlam üretme kapasitesine sahip olduğunu ileri sürmektedir. Huzurevlerinde gerçekleştirilen bulgular, logoterapi temelli müdahalelerin yaşlı bireylerin yaşamda anlam ve yaşam kalitesi düzeylerini artırdığını göstermektedir (James, 2012). Benzer şekilde, grup logoterapi programlarının özellikle başlangıçta düşük iyilik hali ve yüksek psikolojik sıkıntıya sahip bireylerde daha belirgin etkiler gösterdiği bulunmuştur.

Anlamın yapısal doğasına ilişkin bulgular, bu süreci daha da derinleştirmektedir. Yaşam anlatıları üzerinden yapılan analizler, anlamın bireysel bir iç süreçten ziyade ilişkisel ve anlatısal bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Derks et al., 2013). Sosyal bağların zayıfladığı durumlarda anlamın zedelendiği görülmektedir. Bu bağlamda yaşlı bireylerde psikolojik dayanıklılığın sosyal destek ve olumlu bakış açısı ile pozitif, yalnızlık ile negatif ilişkili olduğu ve bu değişkenlerin psikolojik uyumu etkilediği gösterilmiştir (Baltacı & Akbulut, 2026).

Pozitif psikoloji literatürü ise yaşlılıkta anlam, amaç ve maneviyatın psikolojik iyi oluşun temel belirleyicileri olduğunu ortaya koymaktadır. Amaç bilinci ve maneviyatın aktif yaşlanma ile ilişkili olduğu ve yaşam doyumunu artırdığı belirtilmektedir

(Sürer, 2020). Benzer şekilde, yaşlı bireylerde anlam düzeyinin psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu ve anlam eksikliğinin düşük yaşam kalitesi ile bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır (Akgül, 2023).

Benlik bütünlüğü, bireyin yaşamını anlamlı bir bütün olarak organize edebilme kapasitesine bağlıdır ve bu süreç doğrudan anlam üretimi ile ilişkilidir. Logoterapi, bireyin yaşam deneyimlerini yeniden çerçeveleyerek anlam üretmesini sağlayan işlevsel bir müdahale modeli sunmaktadır. Özellikle kaçınılmaz kayıpların yaşandığı yaşlılık döneminde anlamlandırma süreci psikolojik uyumu artıran bir mekanizma olarak ortaya çıkmaktadır. Bulgular, anlamın yalnızca yaşlılıkta değil yaşam boyu gelişen bir yapı olduğunu göstermektedir. Erikson'un önceki evrelerinde kazanılan psikososyal kaynaklar, yaşlılıkta anlam üretimini destekleyen altyapıyı oluşturmaktadır. Bu durum, anlam odaklı müdahalelerin yaşam boyu önleyici bir perspektifle ele alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca logoterapinin kabul süreçleriyle kuramsal yakınlığı, anlam ve kabulün psikolojik iyi oluşu birlikte desteklediğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, pozitif yaşlanma perspektifi ile birlikte anlam arayışı, yaşlılığı aktif ve üretken bir gelişim evresi olarak yeniden tanımlamaktadır. Bu çerçeve, yaşlı bireylerde anlam temelli müdahalelerin politika, uygulama ve eğitim alanlarında sistematik biçimde yaygınlaştırılması gerekliliğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Geriatri, Anlam, Gelişim, Pozitif Yaşlanma, Kabul, Psikososyal Gelişim

***Psikolojik Danışman, pskdantugcansevindik@gmail.com, ORCID ID:0009-0003-0032-6174.**

KAYNAKÇA:

- Akgül, H. (2023). *Yaşlı bireylerde anlam ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baltacı, Ö., & Akbulut, Ö. F. (2026). Psychological resilience in older adults: associations with social support, positivity, and loneliness. *Aging & mental health*, 30(7), 1594–1605. <https://doi.org/10.1080/13607863.2026.2634133>
- Derkx, P., Bos, P., Laceulle, H., & Machielse, A. (2013). Meaning in life and the experience of older people. *International Journal of Ageing and Later Life*, 8(1), 7–32. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.13817>
- James, L. (2012). *Effect of logotherapy on meaning in life and quality of life among the elderly in homes* (Master's thesis). Christ University, Bangalore, India.

YAŞLANAN DÜNYA, GENÇ PSİKOLOGLAR: PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞLILARA YÖNELİK TUTUMLARI VE GEROPSİKOLOJİ ALANINA BAKIŞI

LÜTFİYE BÜYÜKYÜCE*, DUYGU ÖZER**

ÖZET

Amaç: Dünya nüfusu hızla yaşlanırken, yaşlı bireylerin ruh sağlığı ihtiyaçlarının karşılanmasında psikologlara önemli görevler düşmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, psikoloji lisans öğrencilerinin yaşlılara yönelik tutumlarını ve yaşlılık dönemi korkularını incelemek; bu değişkenlerin demografik faktörlerle ilişkisini ortaya koymak ve öğrencilerin geropsikoloji alanına yönelik kariyer eğilimlerini belirlemektir. Araştırma, geleceğin ruh sağlığı profesyonellerinin yaşlı bireylere bakış açısını anlayarak, lisans müfredatına yönelik öneriler geliştirmeyi hedeflemektedir.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseninde tasarlanmıştır. Kesitsel desendeki çalışmanın örneklemini, Antalya Belek Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören 102 lisans öğrencisi oluşturmuştur (%78,4'ü kadın; %33,3'ü 1. sınıf, %33,3'ü 4. sınıf). Veriler, "Demografik Bilgi Formu", 26 maddelik "Kogan Yaşlılara Karşı Tutum Ölçeği" ve 11 maddelik "Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği" kullanılarak çevrimiçi toplanmıştır. Verilerin analizinde Jamovi programı kullanılarak tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon ve multinominal lojistik regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların Yaşlılara Karşı Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalaması 94.4 (± 16.3) olarak bulunmuştur (aralık 50-122). Ölçeğin orta noktası (91) dikkate alındığında, öğrencilerin yaşlılara karşı olumluya yakın bir tutuma sahip olduğu görülmektedir. Yaşlılık dönemi korkusu puan ortalaması ise orta düzeydedir (34.3 ± 9.9) ve tutum ile korku puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.167$, $p > .05$). Erkek öğrencilerin hem tutum hem de korku puanları, kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p < .05$). Öğrencilerin %50'si lisans müfredatında yaşlılık psikolojisi derslerini "yetersiz" veya "hiç yeterli değil" bulduğunu belirtirken; yalnızca %12,7'si mezuniyet sonrası yaşlı bireylerle çalışmayı planlamaktadır. Geropsikoloji dersi alan öğrencilerin tutum puanlarının ($Ort=100.0$), almayanlara ($Ort=91.6$) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=.014$). Multinominal lojistik regresyon analizi sonucunda, yaşlılara yönelik olumlu tutumun, öğrencilerin geropsikoloji alanında kariyer yapma isteğini anlamlı düzeyde yordadığı ($p=.047$); yaşlılık korkusunun ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Tartışma: Bulgular, psikoloji lisans öğrencilerinin yaşlılara yönelik olumluya yakın tutumlara sahip olmalarına rağmen, bu alandaki kariyer ilgilerinin oldukça düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Ancak literatürle uyumlu olarak (Caskie ve ark., 2024; Zhao ve ark., 2020), geropsikoloji dersi almak öğrencilerin yaşlılara yönelik

tutumlarını anlamlı ölçüde iyileştirmektedir. Buna ek olarak, yaşlılara yönelik daha olumlu tutuma sahip olmanın alanda çalışma isteğini artırması, eğitim müdahalelerinin kariyer tercihindeki kritik rolünü teyit etmektedir.

Sonuç: Bu sonuçlar, psikoloji lisans müfredatına geropsikoloji içerikli derslerin (psikopatoloji, iletişim becerileri, nöropsikolojik değerlendirme) dâhil edilmesinin ve mevcut içeriklerin artırılmasının elzem olduğunu vurgulamaktadır. Eğitim programlarına eklenecek teorik ve uygulamalı modüllerin, genç psikolog adaylarının yetkinlik algılarını geliştirerek alandaki uzman açığını kapatmaya katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma, Yaşlı Yetişkinler, Psikoloji, Geropsikoloji

***Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gerontoloji Ana Bilim Dalı(PhDc), Uzm. Gerontolog, lutfiyebuyukyuce@gmail.com , ORCID ID: 0000-0002-9070-0814.**

****Antalya Belek Üniversitesi, İnsani Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, Antalya, Türkiye, dygozer@hotmail.com , ORCID ID: 0000-0001-9878-3733.**

KAYIP İLKE OLARAK BOŞANMA SÜRECİNDE ÇOCUĞUN ÜSTÜN YARARI: EBEVEYN YABANCILAŞTIRMA SENDROMU VE DUYGUSAL İSTİSMAR

HATİCE DENİZ ÖZDEMİR*

ÖZET

Amaç: Boşanma, aile sistemini köklü biçimde yeniden düzenleyen ve ebeveynler ile çocuklar için kalıcı psikososyal sonuçlar doğuran kritik bir yaşam dönemidir (Akyüz Gündüz, 2024; Erdil ve Akkaş Baysal, 2025; Güneş, 2025). Yüksek çatışmalı boşanma ve velayet davalarında çocuğun ‘kazanç nesnesi’ konumuna düşürülmesi (Ateş, Acar ve Yaman, 2025), ebeveynler arası anlaşmazlığın çocuk üzerinden sürdürülmesine zemin hazırlar. Bu tablo, ‘çocuğun üstün yararı’ ilkesinin (Türk Medeni Kanunu, 2001; Karaoğlu, 2020; Özdemir, 2025) pratikte işlevsizleşmesine yol açar. Bu çalışma; söz konusu sürecin en ağır biçimlerinden biri olan Ebeveyn Yabancılaştırma Sendromu’nu kuramsal ve klinik çerçevede incelemeyi, sendromun tanı ölçütlerini, klinik evrelerini ve çocuk ruh sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerini alanyazın bulgularıyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışma, sistematik olmayan bir derleme (narrative review) olarak tasarlanmıştır. Ebeveyn Yabancılaştırma Sendromu, duygusal istismar, boşanma psikolojisi ve çocuğun üstün yararı konularında 1985–2025 yılları arasında yayımlanmış yurt içi ve yurt dışı hakemli makaleler, kitaplar ve klinik raporlar PsycINFO, Google Scholar ve DergiPark veri tabanları aracılığıyla taranmıştır. Makalede EYS kavramsal çerçevesiyle tanıtıldıktan sonra tanı ölçütleri, klinik evreler ve psikososyal sonuçlar irdelenmekte; bulgular hukuki ve klinik disiplinler arası iş birliği ekseninde tartışılmaktadır.

Bulgular: İlk kez Gardner tarafından tanımlanan Ebeveyn Yabancılaştırma Sendromu; nesnel bir istismar ya da ihmal geçmişi bulunmaksızın çocuğun bir ebeveyni haksız biçimde ve ısrarcı olarak reddetmesiyle kendini gösterir (Gardner, 1985; 1998). Yüksek çatışmalı velayet davalarındaki çocukların %11–15’inde bu tablo gözlemlenmektedir (Bernet vd., 2010; Fidler ve Bala, 2010). Gardner (2002), sendromu sekiz klinik belirtiliyle tanımlar: iftira kampanyası, önemsiz gerekçeler, ambivalans yokluğu, bağımsız düşünür fenomeni, hedef ebeveynle ilgili herkese düşmanlık, suçluluk yokluğu, ödünç alınan senaryolar ve düşmanlığın akrabaya yayılması. Klinik süreç hafif, orta ve ağır olmak üzere üç evreye ayrılmaktadır (Baker, 2005; Baker ve Darnall, 2007; Warshak, 2015).

Tartışma ve Sonuç:

Ebeveyn Yabancılaştırma Sendromu, çocuğun psikolojik bütünlüğünü hedef alan ciddi bir duygusal istismar biçimidir (Garber, 2011; von Boch-Galhau, 2018). Sürece uzun süre maruz kalan çocuklarda depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kimlik karmaşası, düşük özsaygı ve yetişkinlikte bağlanma güçlükleri raporlanmaktadır (Ba-

ker, 2005; Saini vd., 2016). Erken tanı ve aile mahkemeleriyle çocuk ruh sağlığı uzmanlarının koordineli çalışması, bu tahribatın önlenmesinde belirleyici rol oynamaktadır (Warshak, 2010; Dönmez ve Avcı, 2023; Yurdakul Muncuk ve Karataş, 2025).

Anahtar Kelimeler: Boşanma, Ebeveyn Yabancılaştırma Sendromu, Çocuğun Üstün Yararı, Duygusal İstismar, Duygusal İstismar

***İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, deniz.dozdemir@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3468-2065.**

KAYNAKÇA:

- Akyüz Gündüz, A. (2024). “Türkiye’de Boşanmış Kişilerin Boşanma Sonrası Uyum Sürecini Anlamak: Bir Gözden Geçirme Çalışması” *International Social Sciences Studies Journal*, (eISSN:2587-1587) Vol:10, Issue:12; pp:2338-2345. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14569402>
- Ateş, H., Acar, B., ve Yaman, Ö. M. (2025). Ebeveyn yabancılaşması: Velayet uyumsuzluklarında baba mağduriyetleri ve psikososyal etkileri. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 29(1), 661–717. <https://doi.org/10.60002/ebuyhfd.1632534>
- Baker, A. J. L. (2005). The long-term effects of parental alienation on adult children: A qualitative research study. *The American Journal of Family Therapy*, 33(4), 289–302. <https://doi.org/10.1080/01926180590962129>
- Baker, A. J. L., ve Darnall, D. C. (2007). A construct study of the eight symptoms of severe parental alienation syndrome: A survey of parental experiences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 47(1–2), 55–75. https://doi.org/10.1300/J087v47n01_04
- Bernet, W., von Boch-Galhau, W., Baker, A. J., ve Morrison, S. L. (2010). Parental alienation, DSM-5, and ICD-11. *The American Journal of Family Therapy*, 38(2), 76–187. <https://doi.org/10.1080/01926180903586583>
- Dönmez, Ş., ve Avcı, R. (2023). Ebeveyn yabancılaşması. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 19–36. <https://izlik.org/JA52TW68TN>
- Erdil, M., ve Akkaş Baysal, E. (2025). Boşanma sürecinde aile alt sistemlerinin dinamikleri üzerine araştırma. *İctimaiyat, Aile Özel Sayısı*, 324–342. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1744484>
- Fidler, B. J., ve Bala, N. (2010). Children resisting post-separation contact: Concepts, controversies, assessment and interventions. *Family Court Review*, 48(1), 10–47. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2009.01287>
- Garber, B. D. (2011). Parental alienation and the dynamics of the triangle. *American Journal of Family Law*, 25(1), 49–55. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2011.01374.x>
- Gardner, R. A. (1985). Recent trends in divorce and custody litigation. *Academy Forum*, 29(2), 3–7.
- Gardner, R. A. (1998). The parental alienation syndrome: A guide for mental health and legal professionals (2nd ed.). Creative Therapeutics.
- Gardner, R. A. (2002). Parental alienation syndrome vs. parental alienation: Which diagnosis should evaluators use in child-custody disputes? *The American Journal of Family Therapy*, 30(2), 93–115. <https://doi.org/10.1080/019261802753573820>

- Güneş, E. (2025). Türk toplumunda boşanma olgusu: Sosyoloji ve sosyal hizmet perspektifinden bir değerlendirme. *Habitus Toplumbilim Dergisi, Toplumsal Tedkikler*, 281–304. <https://doi.org/10.62156/habitus.1784327>
- Karaoğlu, S. (2020). Erken çocukluk döneminde velayet süreçlerinin çocuğun sosyal-duygusal gelişimine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(46), 279–290. <https://izlik.org/JA92JU84XC>
- Özdemir, S. (2025). Hukuki, psikososyal ve toplumsal boyutlarıyla boşanma ve velayet sürecinin çocuklar üzerindeki etkileri. SETA Yayınları.
- Saini, M., Johnston, J. R., Fidler, B. J., ve Bala, N. (2016). Empirical studies of alienation. D. Lorandos ve W. Bernet (Eds.), *Parental alienation: The handbook for mental health and legal professionals* içinde (ss. 374–432). Oxford University Press.
- Türk Medeni Kanunu. (2001, 22 Kasım). *Resmi Gazete* (Sayı: 24607). https://cocukhaklari.barobirlik.org.tr/dokuman/mevzuat_kanun/turkmedenikanunu.pdf
- von Boch-Galhau, W. (2018). Parental alienation (syndrome) – A serious form of psychological child abuse. *Neuropsychiatrie*, 32(3), 133–148. <https://doi.org/10.1007/s40211-018-0267-0>
- Warshak, R. A. (2010). Family Bridges: Using insights from social science to reconnect parents and alienated children. *Family Court Review*, 48(1), 48–70. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2009.01283.x>
- Warshak, R. A. (2015). Parental alienation: Overview, management, intervention, and practice tips. *Journal of the American Academy of Matrimonial Lawyers*, 28, 181–248.
- Yurdakul Muncuk, G., ve Karataş, K. (2025). Ebeveyn yabancılaştırma sendromunun sosyal hizmet uzmanları tarafından değerlendirilmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(3), 1205–1223. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1317063>

B.50

YALNIZ YAŞAYAN YAŞLI BİREYLER İÇİN YAŞAMA SEVİNCİNİN FENOMENOLOJİK ANALİZİ

İREM YANIK*, YUNUS EKMEKÇİ**, SENA TOPRAK***,
FEYZA TOPÇU****, ŞAZİYE SENEM BAŞGÜL*****,
SAADET ÖZTÜRK*****

ÖZET

Amaç: Yaşlılık dönemi; kayıplar, yalnızlık ve çeşitli fiziksel sağlık sorunları gibi zorlukları beraberinde getirir de, bireylerin yaşamlarını anlamlı ve doyumlu bir biçimde sürdürmeleri mümkündür. (Pruchno, 2010; Martin vd., 2015). Bu durum, yaşlılık sürecinin yalnızca sorunlar üzerinden değil, bireylerin yaşamı nasıl anlamlandırdıkları ve olumlu deneyimleri odağında ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda yaşama sevinci; bireyin yaşamını değerli ve yaşamaya değer bulduğu çok boyutlu bir deneyim olarak öne çıkmaktadır (Rinnan vd., 2018; Dayanandan ve Mehta, 2023). Bu araştırmanın amacı; yalnız yaşayan yaşlı bireylerin yaşama sevincini nasıl deneyimlediklerini, bu deneyimi artıran ve azaltan koşulları ve bu kavramın temel boyutlarını incelemektir.

Yöntem: Araştırma, hermeneutik yaklaşıma dayanan fenomenolojik bir çerçevede yürütülmüştür (Gadamer, 1983). Çalışma grubunu, yalnız yaşayan toplam 12 yaşlı birey oluşturmaktadır. İki katılımcının pilot görüşmelerde yer almasının ardından, analizler dokuzu kadın ve biri erkek olmak üzere toplam 10 katılımcı (Yaş M; 69,9) üzerinden yürütülmüştür. Veriler, yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlar aracılığıyla toplanmış (Kvale, 2007) ve ses kaydı altına alınan görüşmeler ortalama 40–45 dakika sürmüştür. Görüşmelerin yazıya dökülmesinin ardından Max van Manen’in (1990) hermeneutik fenomenolojik yaklaşımı kuramsal temel olarak benimsenmiş; analiz sürecinin daha sistematik ve izlenebilir şekilde yürütülmesi için Braun ve Clarke (2016) tarafından önerilen altı aşamalı tematik analiz yaklaşımından yararlanılmıştır. Anlam birimleri oluşturulmuş, kategoriler geliştirilmiş ve bu kategoriler daha üst düzey temalar altında birleştirilmiştir.

Bulgular: Analiz sonucunda yaşama sevincini açıklayan beş temel tema belirlenmiş olup, bu temalara ait açıklamalar Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Tema	Temanın Kapsamı	Alt Kategoriler
Kendi kendine yetebilmek	Fiziksel iyi oluşu, bireyin bağımsızlığını koruması ve günlük yaşamını kimseye ihtiyaç duymadan yönetebilmesi	Bedensel İyi Oluş Kimseye Muhtaç Olmamak Özerklik

Hayata tutunma gücü	Zorluklara rağmen dayanıklılık gösterebilmek ve değişimlere ayak uydurabilme becerisi	Metanet Değişimlere Ayak Uydurmak Çocukları Üzerinden Güç Bulmak
Destekleyici ve anlamlı ilişkiler	Yakın sosyal bağlar üzerinden gelen aidiyet hissi	Yakın İlişkilere Sahip Olmak Sosyal Destek Almak
Manevi değerler	İnanç ve şükür yoluyla yaşamın anlamlandırılması	
Anlamlı gündelik yaşam	Günlük rutinler ve küçük keyifli anlar üzerinden yaşamın değerli kılınması	İyi Hissettiren Aktiviteler Yapmak Küçük Mutluluk Anları

Bulgular, yaşama sevincinin özerklik, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve maneviyat gibi yapılarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle bireyin kendi hayatını çekip çevirebilmesi ve yaşama bağlılığını sürdürmesi, yaşama sevincinin temel belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca destekleyici ilişkiler ve manevi kaynaklar, yaşlılıkta yaşamın anlamlandırılmasına katkı sağlayarak bu deneyimi güçlendirmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular literatürle örtüşmekte (Rinnan vd., 2018; Dayanandan ve Mehta, 2023) ve yaşlılıkta psikososyal ve manevi unsurların birlikte ele alınmasının önemine işaret etmektedir. Bu araştırma, yalnız yaşayan yaşlı bireylerde yaşama sevincini çok boyutlu bir perspektifle ele alarak kavramın daha açık ve derinlemesine anlaşılmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte, alandaki sınırlı araştırmaları genişletmesi ve uygulamaya yönelik müdahalelere yol göstermesi açısından literatüre katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fenomenoloji, Yalnızlık, Yaşama Sevinci, Yaşlılık

*Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi, irem.yanik@std.hku.edu.tr , ORCID ID: 0009-0008-5977-8331.

**Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi, sena.cetin@std.hku.edu.tr , ORCID ID:0000-0001-5349-4284.

***Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi yunus.ekmekci@std.hku.edu.tr , ORCID ID: 0009-0000-8065-1927.

****Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Dr.Öğr.Üyesi, feYZa.topcu@hku.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5853-2670.

*****Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr.Üyesi, saadet.yapan@hku.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1772-7324.

*****Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Prof. Dr., senem.bas

gul@hku.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-9843-8048.

KAYNAKÇA:

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Dayanandan, S., & Mehta, K. (2022). Exploring joy of life among older adults in long-term care: A qualitative study from Singapore. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.1177/23337214221123456>
- Gadamer, H. G. (1983). Relationship between authority and freedom to criticize. *Schweizer Archiv für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie*, 133, 11–16.
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. SAGE Publications.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., & Poon, L. W. (2015). Defining successful aging: A tangible or elusive concept? *The Gerontologist*, 55, 14–25.
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., & Cartwright, F. (2010). A two-factor model of successful aging. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 65, 671–679.
- Rinnan, E., André, B., Drageset, J., Garåsen, H., Espnes, G. A., & Haugan, G. (2018). Joy of life in nursing homes: A qualitative study of what constitutes the essence of joy of life in elderly individuals living in Norwegian nursing homes. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1450557. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1450557>
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. Albany: University New York Press.

B.51

BELİREN YETİŞKİNLİKTE MİZAH TARZLARI, YAŞAM DOYUMU, MUTLULUK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK: GİZİL BİR PROFİL ANALİZİ

NESLİHAN HANTAL*, FEDAİ KABADAYI**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın temel amacı, beliren yetişkinlerin mizah tarzları, yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik sağlamlık temelinde gizil profil analizi kullanarak homojen alt grupları belirlemek ve çok boyutlu psikolojik sağlık profillerini kişi merkezli bir yaklaşımla incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel tarama modeliyle yapılandırılmıştır. Kesitsel tarama modeli, verilerin tek bir zaman dilimi içinde toplanarak katılımcıların anlık durumlarının belirlenmesi şeklindeki bir araştırma desendir (Setia, 2016). Araştırma, 2025-2026 akademik yılında bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören, yaş ortalaması 21.15 olan 1310 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunun oluşturulmasında veri toplama sürecinin ekonomik, hızlı ve pratik bir şekilde yürütmesine olanak tanıdığı için uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2013). Veri toplama süreci yüz yüze, QR kodlu anketler üzerinden gönüllülük esasına göre yürütülmüştür. Elde edilen veriler uç değer analizleri ve normallik testlerinden geçirildikten sonra SPSS, JASP ve Mplus programları ile analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcıları homojen alt gruplara ayırmak için gizil profil analizi tercih edilmiş ve uygun profil sayısı; AIC, BIC, SABIC bilgi kriterleri ile LMR ve BLRT anlamlılık testleri baz alınarak saptanmıştır. Elde edilen profiller arası farklılıklar ANOVA ile test edilmiştir.

Bulgular: Araştırma kapsamında yapılan korelasyon analizlerinde yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile pozitif; saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler kurduğu saptanmıştır. Gizil profil analizi sonucunda çalışma grubu; Uyumlu (%28.9), Uyumsuz (%14.5), Merkezi-ortalama (%56,6) olmak üzere üç alt profile ayrılmıştır. Uyumlu grup; yüksek olumlu mizah, düşük olumsuz mizah ve yüksek yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerine sahipken, uyumsuz grup düşük olumlu mizah, yüksek olumsuz mizah ve düşük yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik sağlamlık ile karakterize edilmiştir. Merkezi-ortalama grup ise tüm değişkenlerde orta düzeyde seyretmiştir. ANOVA sonuçları, profiller arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farkların olduğunu ortaya koymuştur.

Tartışma ve Sonuç: Bu araştırmadan elde edilen bulgular mizah tarzları, yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik sağlamlık açısından uyumlu, uyumsuz ve merkezi-ortalama üç gizil profilin ortaya çıktığını göstermiştir. Mevcut bulgular, beliren yetişkinlik döneminde psikolojik sağlıklarını güçlendirmek amacıyla geliştirilecek müdahale programlarında, bireylerin mizah tarzları açısından farklı profillerde yer almasının dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Gizil profil analizi sayesinde homojen alt profiller bazında incelenmesi mümkün olmakta; böylece uyumlu, merke-

zi-ortalama ve uyumsuz grupların kendine özgü yönleri belirlenerek, ihtiyaca yönelik psikoeğitim ve destek sistemlerinin tasarlanmasına olanak sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Mizah Tarzları, Yaşam Doyumu, Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık

***Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Yüksek Lisans Öğrencisi, neslihanhantal1@gmail.com, ORCID ID: 0009-0004-2577-4384.**

****Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Doç. Dr., fedai.kabadayi@erdogan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-2486-2337.**

KAYNAKÇA:

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61, 261. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>

B.52

KENDİNİ AFFETME İLE ÖZ-ŞEFKAT, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, SUÇLULUK, UTANÇ VE GURUR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE NİCEL BİR ARAŞTIRMA

ZEYNEP SÜMEYRA KAYHAN*, VEYSEL MEHMET ELGİN**

ÖZET

Amaç: Bireyler gerek başkaları tarafından gerekse kendileri tarafından gerçekleştirilen hatalar karşısında öfke ve cezalandırma eğilimleri geliştirebilmektedir. Bu olumsuz süreçlerin düzenlenmesinde, pozitif psikolojinin temel kaynaklarından biri olan affetme önemli bir rol oynamaktadır. Affetme, yalnızca kişilerarası bir olgu değil, aynı zamanda bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi de kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Thompson vd., 2005). Bu bağlamda, mevcut çalışmanın amacı kendini affetme ile öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve ahlaki duygular (suçluluk, utanç ve otantik gurur) arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören 18–51 yaş aralığında (Ort. = 21.82, SS = 2.99) toplam 175 üniversite öğrencisi (155 kadın, 20 erkek) oluşturmaktadır. Veriler; içerisinde Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği de bulunan anket bataryası aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 27.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiş olup, veri seti üzerinde betimsel istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri yürütülmüştür.

Bulgular: Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, kendini affetme düzeyi ile öz-şefkat ($r = .71, p < .01$), psikolojik sağlamlık ($r = .55, p < .01$) ve gurur ($r = .44, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna karşın, kendini affetme düzeyi ile utanç ($r = -.40, p < .01$) ve suçluluk ($r = -.39, p < .01$) duyguları arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise sadece öz-şefkat değişkeninin kendini affetme üzerindeki anlamlı yordayıcı rolünü koruduğu ($\beta = .60, t = 7.34, p < .001$); diğer değişkenlerin (psikolojik sağlamlık, utanç, suçluluk ve gurur) ise çoklu modelde anlamlılıklarını kaybettiği bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular, kendini affetmenin özellikle öz-şefkat temelli psikolojik süreçlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireyin kendine yönelik affedici tutum geliştirmesinde öz-şefkatin kritik bir role sahip olduğunu vurgulayan literatürle (Neff, 2003) büyük ölçüde uyumludur. Sonuç olarak, pozitif psikoloji bağlamında öz-şefkat odaklı müdahalelerin kendini affetmeyi destekleyici bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kendini Affetme, Öz-Şefkat, Psikolojik Sağlamlık, Suçlu-

luk, Utanç, Gurur

***Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, 2514311008@ogrenci.ibu.edu.tr, ORCID ID: 0009-0009-3451-3043.**

****Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, elgin_v@ibu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8822-5081.**

KAYNAKÇA:

- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish version of trait shame and guilt scale. *Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 17-30.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>

B.53

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ KADINLARDA, ÇOCUKLUK ÇAĞI DUYGUSAL İHMALİNİN ÖZ YETERLİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BAĞLANMA STİLLERİ VE AŞIRI UYARILMANIN SERİ ARACILIK ROLÜ*

BEYZA ALTIN**, GAMZE ŞEN PAKYÜREK***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki kadınlarda çocukluk çağı duygusal ihmalinin genel öz yeterlilik algısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemek, bu ilişkide bağlanma stilleri ve aşırı uyarılma düzeyinin seri aracılık rollerini değerlendirmek amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini elverişli örnekleme yöntemiyle ulaşılan, beliren yetişkinlik dönemindeki (Ranj = 18-25: Ort. = 21.18, SS = 2.11) 442 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak: **Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)**, **Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği**, DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5), Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Demografik Form kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon, hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon ve PROCESS Macro (Hayes, 2013) kullanılarak seri aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizleri için PROCESS Macro'nun Model 6 yapısı kullanılmıştır. Bootstrap örneklem sayısı 5000, güven aralığı ise %95 olarak belirlenmiştir. Regresyon ve aracılık analizlerinde, araştırma kapsamında belirlenen değişkenler kontrol değişkeni olarak analize dâhil edilmiştir.

Bulgular: Hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizleri sonucunda, çocukluk çağı duygusal ihmalinin güvenli bağlanmayı negatif yönde ($\beta = -.54$, $t(434) = -13.13$, $p < .001$), kaçınan ($\beta = .13$, $t(434) = 2.72$, $p < .01$) ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini ise pozitif yönde anlamlı ($\beta = .34$, $t(434) = 7.34$, $p < .001$) olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, çocukluk çağı duygusal ihmalinin aşırı uyarılma düzeyini pozitif yönde ($\beta = .14$, $t(434) = 2.95$, $p < .01$), genel öz yeterlilik algısını ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = -.23$, $t(434) = -4.84$, $p < .001$) belirlenmiştir. Bağlanma stillerinin aşırı uyarılma üzerindeki etkisine bakıldığında, yalnızca kaygılı-kararsız bağlanmanın aşırı uyarılmayı pozitif yönde anlamlı yordadığı ($\beta = .34$, $t(432) = 7.20$, $p < .001$) tespit edilmiştir. Son olarak, aşırı uyarılma düzeyinin genel öz yeterlilik algısını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ($\beta = -.20$, $t(434) = -4.23$, $p < .001$) görülmüştür. Seri dolaylı etki incelendiğinde, çocukluk çağı duygusal ihmalinin kaygılı-kararsız bağlanma ve aşırı uyarılma üzerinden genel öz yeterliliği anlamlı biçimde dolaylı olarak etkilediği belirlenmiştir ($B = -0.023$, $SH = 0.009$, %95 GA $[-0.045, -0.010]$).

Tartışma ve Sonuç: Seri aracılık analizi sonuçları, çocukluk çağı duygusal ihmalinin genel öz yeterlilik üzerindeki etkisinin genel bir bağlanma örüntüsünden ziyade, özellikle kaygılı-kararsız bağlanma üzerinden işleyen **özellikle kaygılı-kararsız bağlanma üzerinden işleyen özgül ve seçici bir psikolojik**

mekanizma ile açıklanabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, çocukluk çağı duygusal ihmalinin ilişkisel güvenliği zayıflatarak ilişkisel tehditlere ve duygusal belirsizliğe duyarlılığı artırabileceği ve bu durumun kaygılı-kararsız bağlanmaya yol açabileceği düşünülmektedir. Artan bu duyarlılığın ise aşırı uyarılma düzeyini (sürekli tetikte olma vb.) yükselterek bireyin genel öz yeterlilik algısını olumsuz yönde etkileyebileceği (seri aracılık) değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, çocukluk çağı duygusal ihmalinin genel öz yeterlilik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı kalmıştır. Bu durum, aradaki ilişkinin sadece kaygılı-kararsız bağlanma ve aşırı uyarılma ile açıklanamayacağına, sürece başka mekanizmaların da dâhil olabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Duygusal İhmali, Bağlanma Stilleri, Aşırı Uyarılma, Öz Yeterlilik

***Çalışma, 1919B012512234 numarası ile TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenmiştir.**

****Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, beyzaaltin132@gmail.com , ORCID ID: 0009-0002-7068-4199.**

*****Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Doç. Dr., gamze.pakyurek@cbu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-7698-3256.**

KAYNAKÇA:

- Boysan, M., Guzel Ozdemir, P., Ozdemir, O., Selvi, Y., Yilmaz, E., & Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 300–310. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1342769>
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 01–21.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P., & Türk-Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): Overprotection–overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 35–51. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1760171>
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301–308.

B.54

BELİREN YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK İSTİSMAR VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

GÜLECE HANGÜL*, OSMAN HATUN**

ÖZET

Amaç: Psikolojik istismar, bir acı deneyimi olarak bireylerin öz şefkat düzeylerini etkileyebilir. Bu araştırmanın amacı beliren yetişkin örnekleminde psikolojik istismar ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca katılımcıların psikolojik istismar ve öz şefkat puanlarının cinsiyete göre ne düzeyde farklılaştığını incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın katılımcıları, yaşları 18 ile 25 ($\bar{x} = 20.91$, $sd = 1.788$) arasında değişen 328 bireyden (244 kadın, 84 erkek) oluşmaktadır. Katılımcıların 100'ü (%30.5) daha önce psikolojik destek aldığını, 228'i (%69.5) daha önce psikolojik destek almadığını bildirmiştir. Araştırmanın verileri, Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İstismar Ölçeği ve Kısa Öz Anlayış Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Psikolojik istismar ile öz şefkat arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik istismar ve öz şefkat puanlarının cinsiyete göre ne düzeyde farklılaştığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçları, psikolojik istismar ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda öz şefkattaki değişimin %13'ü psikolojik istismar tarafından açıklanmaktadır. Psikolojik istismar ve öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Bu sonuçlar, öz şefkatin çok boyutlu bir yapı olduğunu bu nedenle gelecekteki araştırmalarda modele ek değişkenler eklenebileceğini göstermektedir. Ayrıca ileriki araştırmalarda boylamsal ve deneysel tasarımlara dayalı çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İstismar, Öz Şefkat, Beliren Yetişkinlik

*Sinop Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, hangulpdr@gmail.com, ORCID ID: 0009-0005-6502-426X.

**Sinop Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doç. Dr., osmanhatun@sinop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8408-7286.

KAYNAKÇA:

Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar ölçeği geliştirme çalışması: ergenler için psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2),

- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, coping strategies, and mental health problems: A brief and effective measure of psychological maltreatment in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 68, 96– 106. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.023>
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>
- Özdemir, H. D. ve Deniz, M. E. (2025). Kısa öz-anlayış ölçeğinin yetişkinlerde geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 62(62), 299-317. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.1597111>

EKONOMİK ZORLUK YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK UMUT EYLEM KURAMI TEMELLİ GELİŞTİRİLEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

ŞEVVAL ÖREL*, DİLEK YELDA KAĞNICI**

ÖZET

Amaç: Eğitim, kariyer planlaması ve kariyer kararı bireyin yaşadığı ekonomik zorluklardan ve ülkelerin ekonomik durumundan etkilenmektedir (Tatlı ve diğ., 2021). Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde iş piyasaları, eğitim politikaları ve ekonomik şartlar sıkça değişmektedir. Bu öngörülemezlik karşısında bireyin umut düzeyi ve değişimlere gösterdiği esneklik daha önemli hale gelmektedir (Ulaş-Kılıç, 2019). Belirsizlik durumları ve engeller karşısında bireyin umutlu olması, gerçekçi amaçlar belirlemesi, alternatifler yaratabilmesi, kariyer gelişim sürecinde ihtiyaç duyulan becerileri kazanması ve proaktif katılım göstermesi postmodern kariyer yaklaşımlarından Umud Eylem Kuramı'nın amaçları arasındadır (Ertuğ, 2024; Konuk 2020). Bu araştırma Umud Eylem Kuramı'na dayalı psikoeğitim programının ekonomik zorluk yaşayan üniversite öğrencilerinin umut odaklı kariyer yeterlikleri ve kariyer denetim odakları üzerindeki etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma Türkiye'nin batısında yer alan bir üniversitede eğitim gören 15 öğrenciyle (deney = 7, kontrol = 8) yapılmıştır. Çalışmada karma deneysel desenlerden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel aşaması izleme ölçümlü ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen ile yürütülürken, nitel bulgular odak grup görüşmesi ile elde edilmiştir. Umud Eylem Kuramı temelli psikoeğitim programı 75-90 dakika süren 5 oturumdan oluşmaktadır. Psikoeğitim programının ardından deney ve kontrol gruplarına son test uygulanmış ve deney grubunda bulunan katılımcıların programın etkililiğine ilişkin görüşleri alınmıştır. Müdahale programından altı hafta sonra deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara izleme ölçümü uygulanmıştır. Çalışmada Umud Eylem Ölçeği, Kariyer Denetim Odağı Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bulgular: Nicel verilerin analizine başlanmadan önce normallik, varyans homojenliği ve küresellik varsayımları değerlendirilmiş ve küresellik varsayımının ihlal edildiği durumlarda gereken düzenlemeler yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki değişimler karışık desen ANOVA (Mixed ANOVA) testi uygulanarak incelenmiştir. Umud Eylem Ölçeği'nin kendini yansıtmaya ($p = .03$, $\eta^2 = .26$), benlik netliği ($p = .03$, $\eta^2 = .22$) ve vizyon oluşturma ($p = .00$, $\eta^2 = .34$) alt boyutlarında zaman*grup etkileşiminin anlamlı olduğu görülmüştür. Umud, hedef belirleme ve planlama, uygulama ve uyarılma alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Kariyer Denetim Odağı Ölçeği alt boyutlarında (iç denetim, güçlü diğerleri, şans, çaresizlik) zaman*grup etkileşiminin

anlamli olmadığı tespit edilmiştir. Nitel verilerin analizi sonucunda “umut”, “farkındalık”, “kariyer alternatiflerini değerlendirme”, “kendini tanıma” ve “evrensellik” temalarına ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Umut Eylem Kuramı temelli psikoeğitim programının benlik netliği ve vizyon belirleme ve kendini yansıtmaya alt boyutlarında etkili olduğu ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu durumun psikoeğitim programında yapılan etkinliklerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kariyer denetim odağı alt boyutlarında anlamlı bir değişim saptanmaması ise kariyer denetim odağının görece daha kalıcı bir yapıda olması ile ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Ek olarak sınırlayıcı ebeveyn davranışları, toplulukçu kültür, okullardaki bireyi tanıma hizmetlerinin yetersizliği ve öğrencilerin kariyer gelişimlerinde kendilerini yeterli algılamayışları güçlü diğerleri, şans ve çaresizlik alt boyutlarıyla ilişkilendirilebilir. Sonraki çalışmalarda psikoeğitim programının daha büyük örneklemelerle ve daha çok oturumla yürütülmesinin etkinin sürdürülebilirliğini incelemek açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Umut Eylem Kuramı, Kariyer Denetim Odağı, Psikoeğitim, Ekonomik Zorluk

*Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, sevvalorel16@gmail.com , ORCID ID: 0009-0008-5250-6261.

**Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Prof. Dr., yelda.kagnici@ege.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-5201-4784.

KAYNAKÇA:

- Ertuğ, H. İ. (2024). Umut odaklı kariyer gelişim modeline dayalı psikoeğitim programının göçmen lise öğrencilerinin kariyer umudu, kontrol odağı ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi (Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi).
- Konuk, M. (2020). Umut odaklı kariyer gelişimi modeline dayalı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin umut ve kariyer geleceği düzeylerine etkisi (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi).
- Tatlı, H. S., Kazan, H., Öngel, V. (2021). Kariyer planlama: Ülkenin ekonomik itibarı ve kariyer kaygısı açısından bir inceleme. Doğu Üniversitesi Dergisi, 22(1), 167-185.
- Ulaş-Kılıç, Ö. (2019). Kariyer geçişlerinde umut değişkeninin rolü. Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 2(2), 125-143.

B.56

POZİTİF BİR KARAKTER GÜCÜ OLARAK AFFEDİCİLİK: GENÇ YETİŞKİNLERİN KAVRAMSAL ALGILARI VE ANLAMLANDIRMA SÜREÇLERİ ÜZERİNE ODAK GRUP ÇALIŞMASI

ÖMER KÜÇÜKTOPAL*, ELİF NUR BAŞ**

ÖZET

Amaç: Affedicilik üzerine kesin bir tanım yapmak zor olsa da alanyazında bu kavram tanımlanırken duygusal, bilişsel ve davranışsal öğelere sıklıkla vurgu yapıldığı görülmektedir. Affetme eylemi, duyguları sadece içine atıp görmezden gelmek veya pasif bir kabullenişten ziyade; içsel motivasyonla gerçekleştirilen bilinçli bir seçim olarak ele alınmalıdır. Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerin affedicilik kavramını bu boyutlar çerçevesinde nasıl anlamlandırdıklarını; affetmeyi unutmak, zayıflık veya psikolojik toparlanma gibi süreçlerden nasıl ayırttıklarını nitel bir yaklaşımla derinlemesine incelemektir.

Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Veriler; araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak, 18-29 yaş arası 8 katılımcı ile eş zamanlı olarak Google Meet platformu üzerinden gerçekleştirilen bir odak grup görüşmesi aracılığıyla toplanmıştır.

Bulgular: Tematik analiz sonucunda; affetmenin zayıflık mitlerinden ayrılarak “kavramsal ayırma” yaşadığı, “duygusal dönüşüm” ile bedensel bir rahatlama sağladığı ancak empatinin affetmeyi zorlaştıran paradoksal bir rolü olduğu, “ilişkisel yansımalar” ise misillemenin reddedilip sınır koyma eğiliminin arttığı bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Görüşme sonunda katılımcıların içgörüsüyle «kendini affetme» alt teması güçlü bir farkındalık olarak ortaya çıkmıştır. Bulgular, affediciliğin sınır koyma ve kendine şefkat becerileriyle entegre edilerek koruyucu ruh sağlığı çalışmaları kapsamında kullanılmasını önermektedir.

Anahtar Kelimeler: Affedicilik, Pozitif Psikoloji, Odak Grup, Nitel Araştırma

*Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Psikolojik Danışman, pdomerkucuktopal@gmail.com, ORCID ID: 0009-0001-1658-8342.

**Adaptteen Dijital Rehberlik ve Gelişim Platformu, Operasyon Koordinasyon Uzmanı, Psikolojik Danışman, psk.dan.elifnurbas@gmail.com , ORCID ID: 0009-0005-6627-6223.

KAYNAKÇA:

Alsancak Pamak, H. & Ümmet, D. (2025). Affedicilik ve manevi başa çıkmanın aile yaşam

- doyumuna etkisinin incelenmesi. Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.55150/apjec.1604113>
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. The Journal of Happiness & Well-Being, 5(1), 1-22.
- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(Eğitim & Psikoloji), 47-64. <https://doi.org/10.18506/anemon.520928>
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. & Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. Kuramsal Eğitimbilim, 4(1), 95-107.
- Doğan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde affedicilik ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Değerler ve Eğitimi - II, 515-523.
- Eraslan Çapan, B. & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. e-International Journal of Educational Research, 5(4), 70-82.
- Ergi, Ö., Düşünceli, B. & Demir, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliğinin özgeciklik üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice, 3(1), 32-47. <https://doi.org/10.47157/jietp.864777>
- Gülcan, C. (2021). Nitel bir veri toplama aracı: Odak (focus) grup tekniğinin uygulanışı ve geçerliliği üzerine bir çalışma. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü e-Dergisi, 4(2), 94-109.
- Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş. & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. Değerler Eğitimi Dergisi, 15(34), 193-215.
- Ümmet, D. & Acar Bulut, Ö. (2022). Affetme ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkide duygusal bağımlılığın aracı rolü. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 14(27), 660-678.
- Yukay Yüksel, M., Tunçer, B. & Barış, Ş. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal zekanın yordayıcısı olarak affedicilik ve benlik saygısı. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(3), 743-751. <https://doi.org/10.55150/anemon.621422>

GENÇ YETİŞKİNLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARI İLE ÖZŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ*

ŞEYMA İNAN**, MEHMET ENGİN DENİZ***

ÖZET

Amaç: Literatürde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının (ÇÇÖY), bireyin yetişkinlik dönemindeki psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki kalıcı etkileri sıklıkla vurgulanmaktadır (Felitti vd., 1998; Gündüz vd., 2018). Çocukluk döneminde maruz kalınan ihmal, istismar ve hane halkı işlev bozukluğu gibi travmatik deneyimlerin; bireyin kendisiyle kurduğu bağın niteliğini zedelediği ve yetişkinlikteki öz-şefkat düzeyini düşürdüğü bilinmektedir (Neff, 2003; Deniz vd., 2008). Güncel araştırmalar ÇÇÖY'nin öz-şefkati negatif yönde yordadığını kanıtla da, bu etkinin hangi mekanizmalar üzerinden gerçekleştiğinin incelenmesi koruyucu faktörlerin belirlenmesi açısından kritik önem taşımaktadır (Yöyen, 2017). Bu bağlamda, travmatik geçmişin yetişkinlikteki öz-tutumlara yansımada geleceğe dair beslenen umut düzeyinin kritik bir köprü görevi gördüğü düşünülmektedir (Savi Çakar vd., 2018). Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin ÇÇÖY düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracı (mediator) rolünü incelemektir.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlayan 18-35 yaş aralığındaki 338 birey oluşturmaktadır ($Myaş = 24.99$, $SS = 5.18$). Veriler; “Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği (ACE-IQ)”, “Öz-Anlayış (Öz-Şefkat) Ölçeği” ve “Sürekli Umut Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Ölçeklerin bu örneklem grubu üzerindeki iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .73, .92 ve .90 olarak saptanmıştır.

Bulgular: Yapılan analiz sonuçlarına göre; ÇÇÖY ile umut düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ($r = -.16$, $p = .003$) ve ÇÇÖY ile öz-şefkat arasında negatif yönlü anlamlı ($r = -.27$, $p < .001$) ilişkiler saptanmıştır. Umut düzeyi ile öz-şefkat arasında ise pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($r = .50$, $p < .001$) bulunmuştur. Umut değişkeninin aracı rolünü test etmek amacıyla yapılan PROCESS Macro (Model 4) analizi sonuçlarına göre; modelin toplam açıklayıcılık gücü anlamlı bulunmuştur ($R^2 = .29$, $F(2, 335) = 66.94$, $p < .001$). 5000 örneklemli bootstrapping sonuçları incelendiğinde; umut değişkeninin dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve umudun, ÇÇÖY ile öz-şefkat arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiği saptanmıştır (Indirect Effect = $-.61$, %95 BootCI $[-1.11, -.18]$).

Tartışma ve Sonuç: Bu bulgular, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkati hem doğrudan hem de umut düzeyini düşürerek dolaylı yoldan olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular; belediyelere bağlı danışmanlık birimlerinde ve toplum ruh sağlığı merkezlerinde yürütülecek psikososyal müdahaleler için önemli veriler sunmaktadır. Özellikle genç yetişkinlere yönelik yardım süreçlerinde, sadece geçmiş travmalara odaklanmak yerine bireyin geleceğe dair motivasyonel kaynağı

olan umudu artırmaya ve öz-şefkat becerilerini güçlendirmeye yönelik bütüncül müdahalelerin geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Öz-Şefkat, Umut, Aracılık Rolü

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

****Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, seyma.dindar@std.yildiz.edu.tr ,ORCID ID: 0009-0000-5185-0564.**

*****Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Prof. Dr., edeniz@yildiz.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-7930-3121.**

KAYNAKÇA:

- Deniz, M. E., Kesici, S., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.
- Gündüz, A., Hatun, O., & Kurtça, T. T. (2018). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği (ACE-IQ) Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 512-525.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Publications.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Savi Çakar, F., & Karataş, Z. (2018). Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 358-378.
- Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travmalarının öz-şefkat ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 614-621.

TÜTÜN KULLANIM BOZUKLUĞU OLAN BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ*

EDİBE SERRA EROL**, CEMAL ONUR NOYAN***

ÖZET

Amaç: Tütün kullanım bozukluğu, bireylerin madde kullanma isteğini durdurmakta zorluk çektiği, hayat kalitesini düşüren ve nörobiyolojik hasarlara da yol açan bir beyin hastalığıdır. Bireylerin gelişiminde ayrı bir yere sahip olan **çocukluk çağı** ise yetişkinlik dönemindeki psikolojik yapının şekillendiği bir dönemdir. Bu dönemde maruz kalınan istismar ve ihmal gibi travmalar bireyin yetişkinlikteki duygusal, bilişsel ve davranışsal örüntülerini derinden etkileyebilmektedir. Yine bu süreçte gelişen bilişsel esneklik ise bireyin yeni durumlara uyum sağlama becerisini ve aynı zamanda seçeneklerin farkında olma ve alternatif düşünceler üretme yeteneğini temsil eder. Bu çalışmanın temel amacı, nikotin bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada nicel ve korelatif **yöntem** uygulanmıştır. Çalışmanın örnekleminde 140'ı kadın 129'u erkek olmak üzere toplam 269 katılımcı yer almaktadır. Verilerin toplanmasında Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği kullanılarak online bir uygulama gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgulara göre, sigara kullanan bireylerin nikotin bağımlılık düzeylerinin (hafif, orta ve yüksek) bilişsel esneklik ve travma puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ancak sigara içen ve içmeyen gruplar kıyaslandığında önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Sigara içenlerin duygusal ve fiziksel istismar ile duygusal ihmal düzeylerinin içmeyenlere göre anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, sigara içen grubun bilişsel esneklik seviyesinin sigara içmeyen gruptan önemli ölçüde düşük olduğu belirlenmiştir. Cinsel istismar ve fiziksel ihmal açısından ise gruplar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bireylerin gelişim sürecindeki en hassas dönem olan çocukluk çağı, yetişkinlikteki ruhsal sağlık yapısını ve bağımlılığa olan yatkınlık düzeyini önemli ölçüde etkileyen bir evredir. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin, bireylerde kronik stres oluşturarak yetişkinlik döneminde, bağımlılığa neden olan maddelere yönelme riskini %30 ile %59 oranında artırır. Bu bağlamda, tütün kullanım bozukluğunun sadece biyolojik ya da davranışsal boyutlarla ele alınması yeterli görülmemelidir. Çünkü bireylerin çocukluk dönemi travmaları ve bilişsel beceri düzeylerinin birlikte değerlendirilmesi, tedavi sürecinde bütüncül ve etkili müdahalelerin uygulanabilmesi açısından ayrı bir öneme sahip olacaktır. Özellikle travma öyküsünün belirlenmesi, müdahalelerin bireyselleştirilmesi açısından önemli bir avantaj sağlar.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Çocukluk Çağı, Bilişsel Esneklik, Travma, Tütün Bağımlılığı

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

****Üsküdar Üniversitesi, Uzman Klinik Psikolog, erodedibeserra@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-0897-9239.**

*****Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi-İTBF, Psikoloji Bölümü, Prof. Dr., onur.noyan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4819-1032.**

KAYNAKÇA:

- Alkan, Ö. (2017). Türkiye’de Gençlerin Tütün Kullanımında Cinsiyet Farklılıklarının Araştırılması. *Bağımlılık Dergisi*, 18(2), 35–45.
- Bauman, K. E., Flewelling, R. L., & LaPrelle, J. (1991). Parental Cigarette Smoking and Cognitive Performance of Children. *Health Psychology*, 10(4), 282–288.
- Doğan, D. G., & Ulukol, B. (2010). Ergenlerin Sigara İçmesini Etkileyen Faktörler ve Sigara Karşıtı İki Eğitim Modelinin Etkinliği. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(3), 179–185.
- Ellason, J. W., & Ross, C. A. (1997). Childhood Trauma and Psychiatric Symptoms . O *Psychological Reports*, 80, 447–450.
- Heim, C., Shugart, M., Craighead, W. E., & Nemeroff, C. B. (2010). Neurobiological and Psychiatric Consequences of Child Abuse and Neglect. *Developmental Psychology*, 52(7), 671–690. <https://doi.org/10.1002/dev.20494>
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The Effect of Multiple Adverse Childhood Experiences on Health: A Systematic Review 91 and Meta-Analysis. *Www.TheLancet.Com/Public-Health*, 2, e356-66. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Merry, S. N., & Andrews, L. K. (1994). Psychiatric Status of Sexually Abused Children 12 Months after Disclosure of Abuse. *Psychiatry*, 33, 939–944
- Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 3(7), 56–74.
- Şişman Bal, S., Ayçiçeği-Dinn, A., & Dinn, W. M. (2018). Sigara Kullanımı, Nöropsikolojik Performans ve Kişilik Özellikleri. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 6(13), 367–406. <https://doi.org/10.7816/nesne-06-13-06>
- Uzuntuna, L. A., & Yılmaz, A. E. (2019). Sigara Bağımlılığına Üstbilişsel Yaklaşım: Güncel Duruma İlişkin Bir Gözden Geçirme ’Metacognitive Approach to Smoking Dependency: A Rewiev of the Current Literature. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 6(4), 30–48.
- Velioğlu, U., & Işık Sönmez, C. (2018). Sigara Bırakma Polikliniğine Başvuran Hastaların Nikotin Bağımlılığının Sosyo demografik Özellikler ve Depresyon İle İlişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 35 41. <https://doi.org/10.5798/dicletip.407242>
- Westermeyer, J., & Karen, W. (2001). Effects of Childhood Physical Abuse on Course and Severity of Substance Abuse. *The American Journal on Addictions*, 10, 101–110. <https://doi.org/10.1080/105504901750227769>

Zoroğlu, S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Kora Eröcal, M., & Alyanak, B. (2001).
Çocukluk Dönemi İstismar ve İhmalinin Olası sonuçları. Anadolu Psikiyatri Dergisi,
2(2), 69–78.

B.59

SANAL DÜNYAYA SIĞINAN ERGENLER: DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

EDİBE SERRA EROL*, FATMA TURAN**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ergenlik dönemindeki bireylerin dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi mevcut akademik çalışmalar dikkate alınarak incelemektir. Günümüzde teknolojinin yaygınlaşmasıyla beraber, dijital oyunların ergenlerin psikolojik durumları ve kurdukları sosyal bağları üzerindeki etkisinin saptanması hedeflenmiştir.

Yöntem: Çalışmada nitel araştırma yaklaşımlarından literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Literatür taraması, başta YÖK Ulusal Tez Merkezi veritabanı olmak üzere DergiPark ve Google Akademik veri tabanlarında yer alan makaleler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı konusunda literatürde yer alan güncel veriler üzerinden taranmış, oyun bağımlılığı ve yalnızlık konularını ele alan farklı araştırma sonuçları karşılaştırmalı bir analize tabi tutulmuştur. Bu kapsamda, bağımlılığın cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, sosyal ve ekonomik değişkenlerle olan etkileşimi değerlendirilmiştir.

Bulgular: İncelenen çalışmaların sonuçları karşılaştırıldığında, dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmektedir. Literatürden elde edilen veriler, oyun oynama süresi ve sıklığı arttıkça ergenlerin gerçek dünyadan uzaklaşarak sosyal izolasyona sürüklendiğini, aile ve akran iletişimlerinin azaldığını ve kalitesizleştiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca karşılaştırmalı bulgular, erkek ergenlerin kız ergenlere oranla dijital oyun bağımlılığına daha yatkın olduğunu, düşük sosyoekonomik düzeyin ise yalnızlık duygusunu daha şiddetlendiren bir faktör olduğunu göstermektedir. İncelenen çalışmalarda bağımlılık düzeyine ulaşmayan kullanımın bilişsel becerilere katkı sağladığı belirtilmiş olsa da, kontrolsüz kullanımın anksiyete ve depresyon gibi ruhsal problemleri tetiklediği belirtilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, ergenin sosyal çevresinden uzaklaşmasına ve derin bir yalnızlık hissetmesine neden olmaktadır. Bu problemin çözülebilmesi ve ergenlerin sosyal becerilerinin güçlendirilerek dijital farkındalıklarının artırılması toplumsal bir gereklilik olarak görülmelidir.

Tartışma: Bu çalışmada, literatürde yer alan araştırmaların sonuçları karşılaştırılarak ergenlik döneminde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık algısını nasıl şekillendirdiği tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Yalnızlık, Ergenlik, Sosyal İzolasyon

*Üsküdar Üniversitesi, Uzman Klinik Psikolog, erodedibeserra@gmail.com,
ORCID ID: 0000-0002-0897-9239.

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

KAYNAKÇA:

- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and “stress”: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471–482. <https://doi.org/10.2190/WF7X-Y1L0-BFKH-9QU2>.
- Bal E. Balcı, Ş. (2026). Behind the Screen: The Effect of Social and Emotional Loneliness on Digital Game Addiction, *International Journal of Technology in Education*, 9(1), 88-108. <https://doi.org/10.46328/ijte.5085>
- Erden, E. & Bulut, S. (2023). İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 127–138. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2023.111>
- Kavlak, M., Sarılır, A.İ., & Tönbol, B. (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı Yalnızlığı Tetikler mi? Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1), 1-13. <https://izlik.org/JA85HG99UF>
- Irmak, A. Y. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128–137.
- Kaya, Ç. S. (2025). Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesinin Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. Danışman: Doç. Dr. Doğa Başer, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Nergiz, H. & Fidan Nergiz, S. (2021). Çocuk, Ergen veya Gençlerde Dijital Oyun Bağımlılığını Araştıran Ulusal Tezlerin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 53–80.
- Olçay, H., Arslan, Ö., & Mutlu Bozkurt, T. (2025). Digital games do isolate us? The relationship between digital game addiction and loneliness. *Journal of Sport For All and Recreation*, 7(3). <https://doi.org/10.56639/jsar.1714773>

B.60

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KARIYER ENGELLERİNE KARŞI PERMA MODELİNİN KORUYUCU ROLÜ

OĞUZ ÇAYLAK*

ÖZET

Amaç: Pozitif psikoloji patolojiye ve bireyin eksikliklerine odaklanmak yerine; psikolojik iyi oluşuna, güçlü yönlerine ve neleri başarabildiğine odaklanır. Son yıllarda pozitif psikoloji alanına ilgi artmış, bu alanlar ilgili çalışmalar ele alınmaya başlanmıştır. Bu ekolün önde gelen isimlerinden Martin Seligman (2012), iyi oluşu beş temel bileşen üzerinden tanımlamıştır. Pozitif duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı kavramlarının baş harflerinden oluşan PERMA modeli, bireyin yaşam doyumunu artıran bütüncül bir yapı sunmaktadır. Kariyer engelleri, bireylerin hedeflerine ulaşmasındaki dışsal ve içsel kaynaklı faktörlerin tümü olarak tanımlanmakta; bu engeller bireyin kariyer kararları vermesini etkileyerek hem mesleki hem de yaşam doyumunu olumsuz yönde şekillendirebilmektedir. Literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığı ve zorluklar karşısında koruyucu bir işlev gördüğü bilinmektedir. Bu bağlamda, pozitif psikoloji temelli yaklaşımların kariyer gelişim sürecinde belirleyici bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir. Bu çalışma, PERMA modelinin algılanan kariyer engelleri üzerindeki etkilerini mevcut literatür kapsamında değerlendirerek, kapsamlı bir bakış açısı geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışmada Web Of Science, Google Scholar, YÖKTEZ gibi akademik veri tabanları aracılığıyla PERMA iyi oluş bileşenlerinin bireylerde algılanan kariyer engelleri üzerindeki etkisi literatür taraması yapılarak elde edilen bulgularla özetlenerek sunulmuştur.

Bulgular: Literatürde yer alan çalışmalar, pozitif psikoloji kaynaklarının üniversite öğrencilerinin kariyer gelişim süreçlerinde çok yönlü bir koruma sağladığını ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, bireyin sahip olduğu psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik düzeyinin, kariyer engellerini algılama ve yorumlama biçimini doğrudan etkilediğini göstermektedir. PERMA modelinin temelini oluşturan pozitif duyguların bireyin bilişsel esnekliğini artırdığı, bu sayede karşılaşılan belirsizliklerin birer tehdit yerine yönetilebilir süreçler olarak görüldüğü ortaya konulmuştur. Özellikle öz-yeterlilik inancı ile başarı bileşeni arasındaki etkileşim, içsel kariyer engellerinin aşılmasında önemli bir rol oynarken; güçlü sosyal bağlar ve destek ağları, dışsal kaynaklı zorlukların yarattığı psikolojik baskıyı hafifleten bir tampon görevi görmektedir. Ayrıca, kariyer hedeflerine yüklenen anlamın bireysel değerlerle birleşmesi, uzun vadeli kariyer tatminini destekleyerek karşılaşılan duraksamalara karşı direnç geliştirmektedir. Özetle ulaşılan veriler, PERMA bileşenlerinin bütüncül bir şekilde yüksek olmasının, kariyer engellerinin olumsuz etkilerini azalttığını ve bireyde fonksiyonel bir savunma hattı oluşturduğunu kanıtlamaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Bireyin iyi oluşu, bireyin zorluklarla mücadelesini kolaylaş-

tırırken, kariyer sürecinde de koruyucu bir rol üstlenir. Bireylerin kariyer engellerini ele alırken pozitif psikolojideki PERMA perspektifinden ele alınmasının bireylerin iyi oluşuna katkı sunacağı düşünülmüştür. Literatür incelendiğinde PERMA bileşenleri ve kariyer engelleri ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmaların az olduğu görülmüştür. Bu çalışma ile PERMA modeli bileşenleri bağlamında kariyer çalışmalarına farklı bir çerçeveye ele almanın yeni çalışmalara kaynak sağlayacağı düşünülmüştür. Bu gibi çalışmaların artması hem pozitif psikoloji disiplini hem de kariyer psikolojik danışmanlığı çalışmaları için yararlı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: PERMA, Psikolojik İyi Oluş, Kariyer Engelleri, Pozitif Psikoloji

*Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, YL Öğr., cylkoguz@gmail.com, ORCID ID:0009-0005-9543-4411.

KAYNAKÇA:

- Aydın, D. (2023). *Kadın yöneticilerin kariyer engellerinin duygusal tükenme ve işe yabancılaşma üzerindeki etkisinde pozitif psikolojik özelliklerin rolü; Çanakkale ilindeki kadın yöneticiler üzerinde yapılan bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No: 813027).
- Crites, J. O. (1969). *Vocational psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Eryılmaz, A., & Mutlu, T. (2017). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı perspektifinden kariyer gelişimi ve ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 227-249. <https://doi.org/10.18863/pgy.281802>
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Free Press.
- Sürücü, M. (2011). *Mesleki seçim hedeflerinin kariyer engelleri ve sosyal bilişsel değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bir model sınaması* (Doktora Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No:290741).
- Swanson, J. L., & Witke, M. B. (1997). Theory into practice in career assessment for women: assessment and interventions regarding perceived career barriers. *Journal of Career Assessment*, 5(4), 431–462. <https://doi.org/10.1177/106907279700500405>
- Ulutaş, E. (2024). *Kariyer engellerinin kariyer adanmışlığına etkisinde pozitif psikolojik sermayenin düzenleyici rolü: özel sektör çalışanları üzerinde bir araştırma* (Doktora Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No: 897959).
- Yıldırım, Z.A. (2026). *Mental iyi oluşun kariyer kararı öz-yeterliliği, algılanan kariyer engelleri ve kariyer gelişiminde aile etkisi değişkenleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No:998608)

B.61

YALNIZLIĞA GİDEN YOL: SENTETİK KANNABİNOİD KULLANIMININ SOSYAL İZOLASYON VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

ZEYNEP SİLA GÜMÜŞCÜ*, OSMAN CAN ÇAĞILCI**

ÖZET

Amaç: Yalnızlık, bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile arzu ettiği sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanabilen, öznel ve çok boyutlu bir deneyimdir. Uzun süreli yalnızlığın bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebileceği ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine yönelme riskini artırabileceği düşünülmektedir. Madde kullanımı, olumsuz duygusal yaşantılarla başa çıkmak amacıyla başvurulabilen riskli davranışlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle sentetik kannabinoidler, öngörülemez farmakolojik etkileri ve ciddi psikiyatrik sonuçları nedeniyle önemli bir ruh sağlığı ve halk sağlığı sorunu oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı, sentetik kannabinoid kullanımıyla ilişkili 30 adli vakanın incelenmesi ve elde edilen bulguların mevcut literatür doğrultusunda değerlendirilmesi yoluyla sentetik kannabinoid kullanımının psikolojik iyi oluş ve ilişkili psikososyal süreçler bağlamındaki önemini ortaya koymaktır.

Yöntem: Bu çalışmada, sentetik kannabinoid kullanımıyla ilişkili 30 adli vaka retrospektif olarak incelenmiştir. Vakalardan elde edilen mevcut adli ve toksikolojik veriler değerlendirilmiş; elde edilen bulgular sentetik kannabinoid kullanımı, psikolojik iyi oluş ve ilişkili psikososyal faktörlere yönelik ulusal ve uluslararası literatür çerçevesinde ele alınmıştır. Vaka incelemelerinden elde edilen bulgular ile mevcut literatür birlikte değerlendirilerek sentetik kannabinoid kullanımının bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliği üzerindeki olası etkileri bütüncül bir yaklaşımla tartışılmıştır.

Bulgular: İncelenen 30 adli vaka, sentetik kannabinoid kullanımının adli ve toksikolojik açıdan önemini ortaya koyan bulgular sunmaktadır. Vaka incelemelerinden elde edilen veriler, mevcut literatür bulgularıyla birlikte değerlendirildiğinde sentetik kannabinoid kullanımının anksiyete, ajitasyon, paranoya, algısal bozukluklar ve psikotik belirtiler gibi ciddi psikiyatrik tablolarla ilişkili olabileceği görülmektedir. Literatür ayrıca yalnızlık, sosyal izolasyon ve düşük psikolojik iyi oluşun bazı bireylerde olumsuz duygulanımdan kaçınmaya yönelik işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarıyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, vaka bulgularının literatür çerçevesinde değerlendirilmesi, sentetik kannabinoid kullanımının yalnızca toksikolojik ve adli boyutlarıyla değil, bireyin psikolojik ve sosyal süreçleri bağlamında da ele alınmasının önemini göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç: İncelenen 30 adli vakadan elde edilen bulguların mevcut literatürle birlikte değerlendirilmesi, sentetik kannabinoid kullanımının adli ve toksikolojik sonuçlarının yanı sıra psikolojik ve psikiyatrik boyutlarının da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi psikososyal faktörlerin

madde kullanımına yönelmedeki olası rolünün anlaşılması, risk altındaki bireylerin belirlenmesi ve koruyucu müdahalelerin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte, vaka dosyalarında yalnızlık ve psikolojik iyi oluşa ilişkin doğrudan ölçümlerin bulunmadığı durumlarda bu değişkenlerle sentetik kannabinoid kullanımı arasında doğrudan nedensel bir ilişki kurulamayacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecekte gerçekleştirilecek ampirik çalışmaların, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan ölçerek sentetik kannabinoid kullanımıyla ilişkilerini incelemesinin alandaki risk ve koruyucu faktörlerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Psikolojik İyi Oluş, Sentetik Kannabinoidler, Madde Kullanımı, Sosyal İzolasyon

*İstinye Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğr., zeynepsila.gumuscu@outlook.com, ORCID ID: 0009-0006-6119-3098.

**Adli Tıp Kurumu, Kimya Bölümü, Trabzon, Dr., osmancancagilci@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4433-2077.

KAYNAKÇA:

- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and “stress”: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471–482. <https://doi.org/10.2190/WF7X-Y1L0-BFKH-9QU2>.
- Castaneto, M. S., Gorelick, D. A., Desrosiers, N. A., Hartman, R. L., Pirard, S., & Huestis, M. A. (2014). Synthetic cannabinoids: Epidemiology, pharmacodynamics, and clinical implications. *Drug and Alcohol Dependence*, 144, 12–41.
- Every-Palmer, S. (2011). Synthetic cannabinoid JWH-018 and psychosis: An explorative study. *Drug and Alcohol Dependence*, 117(2–3), 152–157.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Murray, R. M., Englund, A., Abi-Dargham, A., Lewis, D. A., Di Forti, M., Davies, C., Sherif, M., McGuire, P., & D’Souza, D. C. (2017). Cannabis-associated psychosis: Neural substrate and clinical impact. *Neuropharmacology*, 124, 89–104.
- Papanti, D., Schifano, F., Botteon, G., Bertossi, F., Mannix, J., Vidoni, D., Impagnatiello, M., Pascolo-Fabrizi, E., & Bonavito, T. (2013). “Spicephrenia”: A systematic overview of “Spice”-related psychopathological issues and a case report. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 28(4), 379–389.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ*

ÖZGE KUTLU**, SEMİHA FÜSUN AKDAĞ AYCİBİN***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Özellikle son zamanlarda dijitalleşme ve sosyal medya platformları günlük hayatımızın merkezine yerleşmeye başlamıştır ve hızla yaygınlaşmaktadır (Kuss & Griffiths, 2017; Tutgun-Ünal, 2015). Bu durum bireylerin yaşamsal alışkanlıklarında belirgin değişikliklere yol açmıştır (Arslan & Kiper, 2018). Bu durum bireylerin uyku düzeni, zaman yönetimi ve genel yaşam kalitesi üzerinde çeşitli etkiler yaratmaktadır. Ülkemizdeki üniversite öğrencileri ile yürütülecek olan bu çalışma ile sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki ve olası müdahale programları ortaya konulacaktır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini, Türkiye’de bulunan devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören lisans düzeyindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul’da devlet veya vakıf üniversitelerinde öğrenim görmekte olan ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden lisans düzeyindeki 18-21 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. 297 kadın öğrenci, 158 erkek öğrenci olmak üzere toplam 455 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Örneklem büyüklüğü istatistiksel güç analizi (power analizi) ile belirlenmiştir. İstatistiksel güç %80 (power=0,80) ve orta düzey etki büyüklüğü ($f^2=0,15$), %95 güven aralığı esas alınmıştır.

Bulgular: Üniversite öğrencileri, sosyal medyayı en aktif şekilde kullanan yaş grubu içinde yer almakta ve aynı zamanda yoğun akademik ve sosyal yüklerle karşı karşıya olduklarından dolayı uyku düzeni ve kalitesi bakımından dışsal faktörlere maruz kalmaktadırlar (Demir, Y., & Çınar, S, 2018). Bu araştırmanın ilk bulgularına göre de üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri orta-yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu da katılımcıların günlük sorumluluklarını ihmal etmesi, aile ve arkadaşlarına ayırdıkları zamanın epey daralması ve diğer sosyal aktivitelere olan ilginin azalması gibi pek çok olumsuz etkiyi beraberinde getirmiştir. Özellikle her gece uykuya dalmakta güçlük çeken öğrencilerin sayısının yüksek olması dikkate değerdir. Bu bulgulara göre uyku kalitesinin ciddi oranda düştüğü belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuş olup, sosyal medya bağımlılığının giderek artmasıyla uyku kalitesinin düştüğü belirlenmiştir. Yani sosyal medya bağımlılığı ne kadar artarsa uyku kalitesi de o oranda düşüş göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç: Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuş olup, sosyal medya bağımlılığının giderek artmasıyla uyku kalitesinin düştüğü belirlenmiştir. Yani sosyal medya bağımlılığı ne kadar artarsa uyku kalitesi de o oranda düşüş göstermektedir. Böylece uykuya dalma süresi uzamakta, gece uyanmaları sık yaşanmakta ve sabah dinlenmiş olarak uyanma oranı

hayli düşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, Uyku kalitesi

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

****Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Yüksek Lisans Programı Öğrencisi, ozge.kutlu@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-6727-0206.**

*****Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce), Dr. Öğr. Üyesi, fusun.akdag@uskudar.edu.tr , ORCID ID: 0000-0001-6049-5453.**

KAYNAKÇA:

- Arslan, A., & Kiper, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve yaşam alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(59), 614–623.
- Demir, Y., & Çınar, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi: Cinsiyet ve yaşam tarzı faktörleri açısından bir araştırma. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 14-22.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

B.63

YAŞAM ÖYKÜSÜ STRATEJİLERİ İLE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ*

ESRA EFE**, EBRU TAYSI***

ÖZET

Amaç: Yaşam Öyküsü Kuramına göre canlıların çevre koşullarına uyumunu sağlayan hızlı ve yavaş yaşam stratejileri vardır. Hızlı yaşam öyküsü stratejisinde canlılar genç yaşta ve çok sayıda yavru dünyaya getirerek üreme yatırımı (reproductive effort), yavaş yaşam öyküsü stratejisinde ise geç olgunlaşmayla, az sayıda ve kaliteli yavru dünyaya getirerek bedensel yatırımı (somatic effort) benimserler (Sæther, 1987). İnsanlarda güvensiz, öngörülemez, kaotik çevrelerde, düşük sosyoekonomik düzeyde ve travmatik aile ortamları gibi durumlarda hızlı yaşam öyküsü stratejisi oluşurken; güvenli, öngörülebilir çevrelerde ve destekleyici aile ortamları gibi durumlarda ise yavaş yaşam öyküsü stratejisi oluşur (Belsky ve ark., 1991) Kurama göre hızlı yaşam öyküsü stratejisi geliştirmiş bireyler erken yaşta olgunlaşma, kısa dönem planlarına odaklanma ve dürtüsel davranma, cinselliğe erken yaşta başlama gibi durumlarda bulunabilirler. Yavaş yaşam öyküsü stratejisinde ise geç olgunlaşma, gelecek odaklı olma, dengeli bir cinsel yaşam benimseme gibi özellikler görülür (Simpson ve ark., 2012). Bağlanma Kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalar, erken dönemde bakım verenile tutarlı bir ilişki ile güvenli bağlanma stili geliştirmiş bireylerin yavaş yaşam öyküsü stratejisi (Belsky ve ark., 1991); tam tersi bir durum içerisinde olup güvensiz bağlanma stili geliştirmiş bireylerin ise hızlı yaşam öyküsü stratejisi benimsediklerini göstermektedir (Szepeswol ve ark., 2019). Bu çalışmada yaşam öyküsü stratejileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin Türk örneklem üzerinde incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 18-30 yaş arasında 247 kadın (%82), 53 erkek (%18) toplam 300 öğrenci katılmıştır. Araştırma sürecinde kartopu örneklem tekniği kullanılmıştır. Veriler Demografik Bilgi Formu, Yaşam Öyküsü Ölçeği (YÖÖ) ve Yakın ilişkide Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapısı (YİYE-İY) aracılığıyla elde edilmiştir. Veriler SPSS Statistics 27 programı ile Pearson korelasyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre YÖÖ, YİYE-İY'nin anne ($r(300) = -.40, p < .001$), baba ($r(300) = -.34, p < .001$) ve arkadaş ($r(300) = -.21, p < .001$) formlarında kaçınma boyutu ile; arkadaş ($r(300) = -.36, p < .001$) formunda ise kaygı boyutu ile negatif ve anlamlı korelasyonlar göstermiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular hızlı yaşam öyküsü stratejisinin güvensiz bağlanma stiline kaçınma boyutuyla, yavaş yaşam stratejisinin ise güvenli bağlanmayla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar alan yazın ile paralellik göstermektedir (Del Giudice, 2009; Dunkel ve ark., 2016). Araştırmadan elde edilen bulgular erken dönemde çevrenin bireylerin hem ya-

şamını organize etme biçimini hem de kişilerarası ilişkilerini şekillendirdiğine işaret etmektedir. Bu bulgular yaşam öyküsü stratejileri ile bağlanma stillerinin birbirleriyle ilişkili ve bütüncül bir şekilde değerlendirilebileceğini göstermektedir. Ayrıca psikolojik yardım ve müdahale süreçlerinde bağlanmaya yönelik değerlendirmelerle birlikte yaşam öyküsü stratejilerinin de ele alınmasının klinik değerlendirmeyi daha kapsamlı hale getirebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Öyküsü Stratejisi, Hızlı Yaşam Öyküsü Stratejisi, Yavaş Yaşam Öyküsü Stratejisi, Bağlanma Stilleri

***Bu çalışma Psk. Esra EFE'nin Prof. Dr. Ebru Tayşi danışmanlığında hazırladığı “Yaşam Öyküsü Stratejisi: Yaşam Öyküsü Ölçeğinin (K-SF-42) Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması” başlıklı lisans bitirme çalışmasının bir bölümünden türetilmiştir. 25/03/2024 tarihinde Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan onay alınmıştır.**

****Bağımsız araştırmacı, İzmir, esraefe121@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-0839-6955.**

*****Süleyman Demirel Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Prof. Dr., ebrutaysi@sdu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7073-2309.**

KAYNAKÇA:

- Belsky, J., Steinberg, L., Draper, P. (1991). Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: An evolutionary theory of socialization. *Child Development*, 62(4), 647-670. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01558.x>
- Del Giudice, M. (2009). Sex, attachment, and the development of reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(1), 1–21. <https://doi.org/10.1017/S0140525X09000016>
- Dunkel, C. S., Lukaszewski, A. W., Chua, K. (2016). The relationships between sex, life history strategy, and adult romantic attachment style. *Personality and Individual Differences*, 98, 176-178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.040>
- Sæther, B. E. (1987). The influence of body weight on the covariation between reproductive traits in European birds. *Oikos*, 79-88. <https://doi.org/10.2307/3565691>
- Simpson, J. A., Grisevicius, V., Kuo, S. I., Sung, S., Collins, W. A. (2012). Evolution, stress, and sensitive periods: the influence of unpredictability in early versus late childhood on sex and risky behavior. *Developmental Psychology*, 48(3), 674. <https://doi.org/10.1037/a0027293>
- Szepeswol, O., Simpson, J. A. (2019). Attachment within life history theory: An evolutionary perspective on individual differences in attachment. *Current opinion in psychology*, 25, 65-70. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.005>

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ PERSPEKTİFİNDEN ESARETİN BEDELİ (THE SHAWSHANK REDEMPTION) FİLMİNİN ANALİZİ: KARAKTER DİNAMİKLERİ VE TEMA

OKAN TİRİNG*, YUSUF AKYIL**, BESTE ERDİNÇ***,
DOĞUKAN ULUDEVECİ****, BÜŞRA AĞLAMAZ TİRİNG*****

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Esaretin Bedeli filmini Bilişsel Davranışçı Terapi kuramsal çerçevesi doğrultusunda bütüncül biçimde analiz ederek karakterlerin bilişsel şemaları ile olay örgüsü arasındaki etkileşimi incelemektir. Çalışma, aynı çevresel stresörlere maruz kalan bireylerin farklı psikolojik sonuçlar üretmesini bilişsel değerlendirme süreçleri üzerinden açıklamayı hedeflemektedir.

Yöntem: Araştırma nitel araştırma deseninde yürütülmüş olup doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Filmdeki olay akışı kronolojik olarak incelenmiş; karakterlerin söylem, karar ve davranışları BDT kavramları (bilişsel şema, otomatik düşünce, bilişsel çarpıtma, öğrenilmiş çaresizlik, davranışsal aktivasyon ve öz düzenleme) çerçevesinde tematik analiz yoluyla kodlanmıştır. Analiz sürecinde hem karakter gelişimi hem de kritik olay sahneleri değerlendirmeye alınmıştır.

Bulgular: Bulgular, filmde hapisane ortamının tekrarlayan kontrolsüz stres üterek öğrenilmiş çaresizlik için uygun bir zemin oluşturduğunu göstermektedir. İlk gece yaşanan şiddet, sistematik baskı ve güç hiyerarşisi bireylerde pasifleşme ve dışsal kontrol odağı gelişimine yol açmaktadır.

Andy Dufresne karakterinde ise içsel kontrol odağı ve yüksek bilişsel esneklik belirlenmiştir. Çatı sahnesinde risk alarak sosyal bağ kurması, kütüphane kurma süreci ve uzun yıllara yayılan kaçış planı davranışsal aktivasyon ve hedef odaklı öz düzenleme örnekleri olarak değerlendirilmiştir. Mozart sahnesi bilişsel yeniden çerçeveleme işlevi görmüş; değişmeyen fiziksel koşulların algısal düzeyde yeniden anlamlandırılabilirdiği gözlenmiştir.

Red karakterinde başlangıçta “umut tehlikelidir” biçiminde işlevsel olmayan temel inanç ve dışsal kontrol odağı saptanmıştır. Olay örgüsü ilerledikçe sosyal modelleme yoluyla bilişsel yeniden yapılandırma gerçekleşmiş ve son şartlı tahliye görüşmesinde şema düzeyinde dönüşüm ortaya çıkmıştır.

Brooks karakterinde serbest kalma sonrası davranışsal kaçınma ve bilişsel yetersizlik şeması gözlenmiş; özgürlüğün tehdit olarak yorumlanması intihar davranışıyla sonuçlanmıştır. Warden Norton karakterinde ise seçici algı ve ahlaki rasyonalizasyon yoluyla bilişsel çarpıtma örüntüleri belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular, psikolojik çöküşün çevresel koşullardan çok bu koşullara yüklenen bilişsel anlamlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Film, öğrenilmiş çaresizliğin kaçınılmaz olmadığını; davranışsal aktivasyon, sosyal destek

ve bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla tersine çevrilebileceğini ortaya koymaktadır. Umut, pasif bir duygu değil; hedef, yol ve öz yeterlik bileşenlerinden oluşan yapılandırılmış bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Öğrenilmiş Çaresizlik, Umut, Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Psikolojik Dayanıklılık

***Türk PDR Derneği İstanbul Başkan Yardımcısı, Uzm. Psikolojik Danışman, okantiring4@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9253-8403.**

****Türk PDR Derneği İstanbul Başkanı, Doç. Dr., yusufakyil430@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9482-1429.**

*****Türk PDR Derneği İstanbul Yönetim Kurulu Üyesi, Uzm. Psikolojik Danışman, besteerdinc00@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-4795-1593.**

******Türk PDR Derneği İstanbul Yönetim Kurulu Üyesi, Uzm. Psikolojik Danışman, uludevecidogukan@gmail.com, ORCID ID: 0009-0007-8774-5476.**

*******Bernini Psikoloji Kurucusu, Uzm. Klinik Psikolog, busraaglamaz@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3683-9161.**

KAYNAKÇA:

- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Darabont, F. (Director). (1994). The Shawshank Redemption [Film]. Castle Rock Entertainment.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.
- Frankl, V. E. (1959). Man's search for meaning. Beacon Press.
- King, S. (1982). Rita Hayworth and Shawshank Redemption. In Different seasons (pp. 15–120). Viking Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage Books.
- Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ PERSPEKTİFİNDEN CAN DOSTUM (GOOD WILL HUNTING) FİLMİNİN ANALİZİ: KARAKTER DİNAMİKLERİ VE TEMA

OKAN TİRİNG*, MUSTAFA YILMAZ**, SEVDA KISRIK***,
İLAYDA OLUŞAN AYDIN****, BÜŞRA AĞLAMAZ TİRİNG*****

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Can Dostum (Good Will Hunting) filmini Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramsal çerçevesi doğrultusunda analiz ederek karakterlerin temel inançları, otomatik düşünceleri, bilişsel çarpıtmaları ve davranışsal örüntüleri ile olay örgüsü arasındaki etkileşimi incelemektir. Çalışma, travma temelli şemaların kişilerarası ilişkiler, kimlik gelişimi ve kaçınma davranışı üzerindeki etkisini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Yöntem: Araştırma nitel araştırma deseninde yürütülmüş olup doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Film sahneleri kronolojik olarak incelenmiş; karakterlerin söylem ve davranışları BDT'nin temel kavramları (temel inanç, ara inanç, otomatik düşünce, bilişsel çarpıtma, kaçınma, davranışsal aktivasyon) doğrultusunda tematik analiz yoluyla kodlanmıştır. Analiz sürecinde karakter gelişimi, terapötik etkileşim sahneleri ve kritik kırılma noktaları değerlendirilmiştir.

Bulgular: Analiz sonucunda Will Hunting karakterinde travma temelli temel inançlar (“Ben değersizim”, “İnsanlar sonunda terk eder”, “Yakınlık incinmeye yol açar”) belirlenmiştir. Bu inançların çocukluk çağı fiziksel istismar öyküsüyle tutarlı olduğu ve kaçınma temelli bir yaşam örüntüsü oluşturduğu saptanmıştır.

Karakterin ara inançları (“Kimseye bağlanmazsam zarar görmem”, “Önce ben terk edersem güç kaybetmem”) ilişkisel sabotaj davranışlarını açıklamaktadır. Özelikle romantik ilişkide “Beni gerçekten tanırsa beni bırakır” biçimindeki otomatik düşünceler yoğun kaygı ve kaçınma üretmektedir.

Film boyunca tekrar eden bilişsel döngü; yakınlık tehdidi algısı, terk edilme düşüncesi, kaygı/öfke, sabotaj davranışı, ilişki bozulması, şemanın güçlenmesi şeklinde yapılandırılmıştır. Bu süreç kendini doğrulayan bilişsel çarpıtma örüntüsü göstermektedir.

Karakterde aşırı genelleme, zihin okuma, duygusal akıl yürütme ve ya hep ya hiç düşünme gibi bilişsel çarpıtmalar gözlenmiştir. Terapötik süreçte ise bilişsel yeniden çerçeveleme, duygusal işleme ve davranışsal risk alma davranışlarının arttığı belirlenmiştir. Final sahnesinde romantik ilişkiyi sürdürme kararı, kaçınma döngüsünün kırılmasına işaret etmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular, travma temelli temel inançların bireyin kişilerarası ilişkilerini ve yaşam kararlarını belirleyebildiğini göstermektedir. Film, kaçınma davranışının kısa vadede koruyucu ancak uzun vadede şemayı pekiştirici

bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Terapötik süreç, bilişsel yeniden yapılandırma ve duygusal maruziyet yoluyla şema düzeyinde dönüşümün mümkün olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda film, BDT'nin temel ilkeleri olan inançların davranışı belirlemesi, kaçınmanın şemayı güçlendirmesi ve duygusal yüzleşmenin dönüştürücü etkisini güçlü biçimde yansıtmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Temel İnançlar, Kaçınma Davranışı, Bilişsel Çarpıtmalar, Travma, Film Analizi

***Türk PDR Derneği İstanbul Başkan Yardımcısı, Uzm. Psikolojik Danışman, okantiring4@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9253-8403.**

****Türk PDR Derneği İstanbul Yönetim Kurulu Üyesi, Doktor Psikolojik Danışman, mustafayilmaz.uzm@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1437-2430.**

*****Türk PDR Derneği İstanbul Yönetim Kurulu Üyesi, Uzm. Psikolojik Danışman, sevdakisrik@marmara.edu.tr, ORCID ID: 0009-0005-2255-6944.**

******Türk PDR Derneği İstanbul Yönetim Kurulu Üyesi, Psikolojik Danışman, ilaydaseymaolusan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1791-906X.**

*******Bernini Psikoloji Kurucusu, Uzm. Klinik Psikolog, busraaglamaz@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3683-9161.**

KAYNAKÇA:

- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. Guilford Press.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences. Oxford University Press.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.
- Van Sant, G. (Director). (1997). Good Will Hunting [Film]. Miramax Films.

B.66

PDR 3. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN POZİTİF PSİKOLOJİYE BAKIŞ AÇISI: NİTEL BİR İNCELEME

OKAN TİRİNG*, EBRUCAN İSLAMOĞLU**, YUSUF ULUSOY***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) 3. sınıf öğrencilerinin pozitif psikolojiye ilişkin algılarını, bu yaklaşımın danışma sürecindeki işlevine yönelik görüşlerini ve kişisel yaşamlarına etkilerini derinlemesine incelemektir. Ayrıca öğrencilerin pozitif psikolojinin güçlü yönleri ve sınırlılıklarına ilişkin farkındalık düzeyleri ile mesleki geleceklerinde bu yaklaşımı nasıl konumlandırdıkları ortaya konulmuştur.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji (olgubilim) deseni ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile seçilen 20 PDR 3. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiş ve katılımcı ifadeleri doğrultusunda ana temalar oluşturulmuştur.

Bulgular: Analiz sonucunda yedi ana tema belirlenmiştir. Katılımcılar pozitif psikolojiyi, patoloji odaklı yaklaşımların ötesine geçen ve bireyin güçlü yönlerine odaklanan insancıl bir yaklaşım olarak tanımlamıştır. Bilgi kaynaklarının büyük ölçüde lisans dersleri ve akademik materyaller olduğu görülmüştür. Pozitif psikolojinin danışma sürecinde tamamlayıcı ve koruyucu bir rol üstlendiği vurgulanmıştır.

Bununla birlikte öğrenciler, yaklaşımın bazı sınırlılıklarına da dikkat çekmiştir. Özellikle travma, yas ve depresyon gibi ağır vakalarda yetersiz kalabileceği ve “toksik pozitiflik” riski taşıyabileceği ifade edilmiştir. Katılımcılar kişisel yaşamlarında umut, şükran ve psikolojik sağlamlık kavramlarını aktif olarak kullandıklarını belirtmiştir. Mesleki açıdan ise pozitif psikolojinin tek başına değil, eklettik bir yaklaşımla kullanılmasının daha uygun olduğu görüşü öne çıkmıştır. Ayrıca PDR eğitiminde uygulama eksikliği önemli bir sorun olarak dile getirilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular, PDR öğrencilerinin pozitif psikolojiye yönelik dengeli ve eleştirel bir bakış açısına sahip olduklarını göstermektedir. Öğrencilerin hem güçlü yönleri hem de sınırlılıkları fark edebilmeleri, mesleki gelişim açısından önemli bir kazanım olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte eğitim süreçlerinde uygulama temelli içeriklerin yetersiz olması, bu yaklaşımın danışma pratiğine aktarılmasını zorlaştırmaktadır. Bu durum, PDR programlarında vaka analizi, rol oynama ve süpervizyon destekli uygulamaların artırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, PDR Öğrencileri, Psikolojik Sağlamlık, Nitel Araştırma, Fenomenoloji

***Türk PDR Derneği İstanbul Başkan Yardımcısı, Uzm. Psikolojik Danışman, okantiring4@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9253-8403.**

****Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Doç. Dr. ebrucanislamoglu@nevsehir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8297-7370.**

*****Medipol Üniversitesi, Lisans Öğrencisi, yusufemreulusoy@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-1031-2456.**

KAYNAKÇA:

- Carr, A. (2011). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. Routledge.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.

DİJİTAL DÜNYADA ANLAM ARAYIŞI: PDR 3. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN DENEYİMLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR İNCELEME

BÜŞRA AĞLAMAZ TİRİNG*, EBRUCAN İSLAMOĞLU**,
YUSUF ULUSOY***

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) 3. sınıf öğrencilerinin dijital dünyadaki anlam arayışlarını ve sosyal medyanın psikolojik iyi oluşları ile sosyal ilişkileri üzerindeki etkilerini kendi öznel deneyimleri üzerinden incelemektir.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseni ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu PDR bölümünde öğrenim gören 20 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış; dijital kullanım, duygusal deneyimler, anlam algısı ve sosyal ilişkiler gibi boyutları kapsayan sorular yöneltilmiştir. Elde edilen veriler içerik ve betimsel analiz teknikleri kullanılarak çözümlenmiş ve temalar altında sınıflandırılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulguları altı ana tema altında toplanmıştır:

- (1) Dijital dünyanın çift yönlü doğası,
- (2) Dijital kullanımda duygusal döngü,
- (3) Anlam arayışı ve dijitalleşme,
- (4) İletişim paradoksu,
- (5) Sosyal karşılaştırma ve iyi oluş,
- (6) PDR perspektifi ve çözüm yolları.

Katılımcılar dijital dünyayı hem faydalı hem de dikkat dağıtıcı bir alan olarak tanımlamışlardır. Dijital kullanım sürecinde başlangıçta rahatlama, sonrasında ise yorgunluk, suçluluk ve zaman kaybı hissi olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyanın ilişkileri hızlandırırken yüzeyselleştirdiği, bireylerde sosyal karşılaştırma yoluyla yetersizlik duygularını artırdığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, dijital dünyanın anlam üretiminin kullanım amacına bağlı olduğunu vurgulamışlardır.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, dijitalleşmenin bireylerde psikolojik bir ikilem yarattığını göstermektedir. Katılımcıların sosyal medyanın yapay doğasının farkında olmalarına rağmen, duygusal olarak bundan etkilenmeleri dikkat çekicidir. Bu durum, sosyal karşılaştırma süreçlerinin bilişsel farkındalığa rağmen etkisini sürdürdüğünü ortaya koymaktadır. Ayrıca dijital iletişimin ilişkilerde derinlik kaybına yol açtığı görülmektedir.

Sonuç olarak dijital dünya, bilinçli kullanıldığında gelişimi destekleyen bir araç iken kontrolsüz kullanımda bireyin iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir. Katılım-

cılar, dijital dengeyi sağlayabilmek için bilinçli kullanım, sınır koyma ve dijital detoks stratejilerinin önemine dikkat çekmiştir. Psikolojik iyi oluşun korunması, bireyin dijital ve gerçek yaşam arasında sağlıklı bir denge kurmasına bağlıdır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Dünya, Anlam Arayışı, Sosyal Medya, Psikolojik İyi Oluş, PDR Öğrencileri

***Bernini Psikoloji Kurucusu, Uzm. Klinik Psikolog, busraaglamaz@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3683-9161.**

****Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Doç. Dr., ebrucanislamoglu@nevsehir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8297-7370.**

*****Medipol Üniversitesi, Lisans Öğrencisi, yusufemreulusoy@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-1031-2456.**

KAYNAKÇA:

- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. Atria Books.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction and consequences. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism*. PublicAffairs.

BELİRSİZLİKLE BAŞ ETMEDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ROLÜ: POZİTİF PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN BİR DEĞERLENDİRME

ALEYNA KIRKPINAR HOCAOĞLU*, SİBEL ALİTOSKA DUMAN**,
FATMA BULUT***, ASLI KARTOL****

ÖZET

Amaç: Pozitif psikoloji, geleneksel ruh sağlığı yaklaşımlarının aksine psikolojik sorunlara, patolojiye ve bireyin eksikliklerine odaklanmak yerine; bireyin potansiye-line, psikolojik iyi oluşuna, güçlü yönlerine ve neleri başarabildiğine odaklanarak ruh sağlığını çok boyutlu bir şekilde ele almaktadır. “Belirsizlik” kavramı, modern dünyanın hızla değişimi ve dönüşümü içerisinde insan yaşamının doğal bir parçası haline gelmiş ve kaçınılmaz olmuştur. Beklenmedik durumlar bireylerde kaygı yaratmakla birlikte psikolojik işlevselliği olumsuz etkileyebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, beklenmedik durumları tehdit edici olarak algılayıp işlevsel olmayan tepkiler vermeye yol açarken; bilişsel esneklik, olayları farklı bakış açılarından değerlendire-bilme, alternatif çözüm stratejileri üretebilme ve değişen koşullara adapte olabilme yeteneği olarak ön plana çıkmaktadır. Bireylerin belirsizlikler ile baş etmesinde biliş-sel esnekliğin psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığına yansımalarını belirleyebilmek adına yapılan çalışmaları inceleyerek konuya dikkat çekmek bu çalışmanın temel amacıdır.

Yöntem: Çalışmada, Web of Science, Google Scholar gibi akademik veri taban-ları aracılığıyla bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bu kavramların ruh sağlığı üzerine etkileri ile ilgili literatür taraması yapılmış ve elde edilen bilgiler der-lenerek sentezlenmiştir.

Bulgular: İncelenen çalışmalarda, bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüz-lük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel esnekliği düşük bireyler için belirsizlik bir tehdit olarak algılanıp felaketleştirilirken; esnek dü-şünebilen bireyler için değişime uyum daha kolay sağlanmakta, bu bireyler alternatif çözümler üretebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün; bazı psikolojik semptom-ların artmasında yordayıcı bir rol oynadığı görülmüştür. Bunlar; depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostile (düşmanlık) ve olumsuz benlik algısıdır. Bilişsel esnekliğin ise bu semptomları anlamlı düzeyde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca pozitif psikoloji bağlamında, bilişsel esnekliğin psikopatolojik belirtileri azaltmakla birlikte; bireyin umut, bilinçli farkındalık ve mutluluk düzeyleri ile de pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel olarak esnek bireylerin günlük stresle daha etkili başa çıktığı, uyumsuz düşünceleri uyumlu hale getirme becerisi kazandığı ve içsel dengeyi sağlayarak psikolojik iyi oluşlarını artırdıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Pozitif psikoloji bağlamında ruh sağlığı kavramı; olumsuz-luklara rağmen ilerleme, çaba gösterme, kendini gerçekleştirme ve akışta kalabilme halini de içermektedir. Hızla değişen dünyamızda belirsizliklerin artmasıyla birlikte ruh sağlığının korunması güçleştiğinden, bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılığı besleyen güçlerden biri olarak kabul edilmelidir. İyileşme sürecinin anahtarlarından

birisi uyum sorunlarının temelindeki katı düşüncelerin esnetilmesi ve alternatiflerin fark edilmesidir. Bu nedenle, ruh sağlığı uzmanlarının, bireylerin yalnızca mevcut semptomlarını onarmak yerine; bilişsel esnekliği artıran, belirsizliği kabul etmeyi kolaylaştıran önleyici müdahaleler ve psiko-eğitim programları tasarlamaları büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle bireylerin daha anlamlı, üretken ve akışta bir yaşam sürmelerinde bilişsel esnekliği ele alan çalışmaların artmasının ruh sağlığına katkı sunması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Pozitif Psikoterapi, Ruh Sağlığı, İyi Oluş

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

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

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

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

KAYNAKÇA:

- ASICI, E., & İKİZ, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (*35*), 191-211.
- ASLAN, Ş., & TÜRK, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *14*(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>.
- AYDIN, H. K., & CAN, H. (2023). Uzmanlık ve bilişsel esneklik. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *24*(45), 857-872. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.1228263>.
- BAYRAM, F., ÖZKAMALI, E., & ÇİFTÇİ, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(77), 98-120. <https://doi.org/10.17755/esosder.735689>.
- BERDAN, N., & SÜTÇİGİL, L. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *12*(2), 156-166. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.11846>.
- İMİROĞLU, A., DEMİR, R., & MURAT, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>.
- ORAKCI, Ş. (2023). Türkiye’deki bilişsel esneklik konulu makalelerin incelenmesi: Bir betimsel içerik analizi çalışması. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, *18*(40), 1484-1507. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1275536>.
- ÖZDEN, E., & ERMiş, E. N. (2024). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin bilişsel esneklik

düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (*64*), 77-96. [https://doi.org/10.30794/](https://doi.org/10.30794/pausbed.1476833)
[pausbed.1476833](https://doi.org/10.30794/pausbed.1476833).

Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, *6*(2), 66-79. <https://doi.org/10.19126/suje.03104>.

DİJİTAL ÇAĞIN İKİLEMİ: FOMO ESARETİNDEN JOMO ÖZGÜRLÜĞÜNE POZİTİF PSİKOTERAPİ PERSPEKTİFİNDEN BİR BAKI

EFTELYA MOLLAOĞLU*, MELEK KASHMER**, ASLI KARTOL***

ÖZET

Amaç: Teknolojinin gelişmesi ile birlikte bireylerin yaşamları bir yandan pratikleşirken, bir yandan ruh sağlığını olumsuz etkileyen sorunlar ortaya çıkmıştır. Dijital araçlar, elden düşmeyen cep telefonları bireyleri bağımlı hale getirmiş ve dijital bağımlılıklar gelişmeye başlamıştır. Sosyal medya bağımlılığı bu bağımlılardan biridir. Başkalarının tatmin edici yaşamlarından mahrum kalma korkusu olarak tanımlanan Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) günümüzde bireyleri olumsuz etkileyen birçok çalışmaya konu olan bir kavramdır. Bu durum, bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli bir risk faktörü haline gelmiş ve özellikle depresyon, anksiyete, doyumsuzluk ve karşılaştırma eğilimleriyle ilişkilendirilen pek çok çalışma yapılmıştır. FoMo'nun bireylerin yaşam dengesi üzerindeki etkilerinin anlaşılması, dijital çağda ruh sağlığını koruyucu yaklaşımların geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. JoMO ise bu kavramın zıttı olarak ortaya çıkan gelişmeleri kaçırmaktan keyif almak anlamına gelmektedir ve bu alanda da çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışma, FoMO'nun ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini pozitif psikoterapi bakış açısıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Temel hedef, dijital dünyada gelişen anksiyete döngüsünden, Kaçırmanın Keyfi (JoMO) olarak adlandırılan bilinçli bir özgürleşme aşamasına geçiş sürecini kuramsal bir çerçevede değerlendirmektir.

Yöntem: Bu bildiride, FoMO ve JoMO kavramlarına ilişkin literatür taraması Google Scholar ve Web Of Science gibi akademik veri tabanları aracılığıyla sistematik bir biçimde incelenmiştir. İnceleme sürecinde, pozitif psikoterapinin temel bileşenleri olan sevmek ve bilme kapasiteleri, denge modeli ve mikrotravma perspektifi çerçevesinde değerlendirmeler yapılmıştır. Bu kapsamda dijital dünyadaki davranış kalıpları ve bu kalıpların bireylerin yaşam dengesi üzerindeki etkileri teorik olarak ele alınmış ve değerlendirilmiştir.

Bulgular: Yapılan literatür taraması, FoMO'nun bireyin yaşam dengesini oluşturan beden, başarı, ilişki ve anlam boyutlarında belirgin dengesizliklere yol açtığını göstermektedir. Özellikle başarı boyutu, sosyal medyadaki idealize edilmiş sunumlara bağımlı hale gelirken; ilişki boyutu yüzeysel çevrim içi etkileşimlerle sınırlı kalmakta ve bu durum beden ve anlam boyutlarının ihmal edilmesine yol açmaktadır. Sürekli karşılaştırmalar ve bildirim akışı, pozitif psikoterapi literatüründeki mikrotravma kavramıyla paralellik göstererek bireyin öz saygısını olumsuz etkilemektedir. JoMO'ya geçiş ise teorik olarak; bireyin bilme kapasitesini çevresel uyaranlardan içsel bilinç düzeyine, sevmek kapasitesini ise çevrim içi onay arayışından anlamlı ve somut etkileşimlere bilinçli olarak yönlendirmesiyle mümkün olmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: JoMO, pasif bir teknoloji reddi değil; bireyin yaşam denge-

sine ve anlamına öncelik verdiği aktif bir özgürleşme pratiğidir. Pozitif psikoterapi, sunduğu bütüncül modelle bireyin çevrim içi kaygı döngüsünden çıkarak, kaçırmanın aslında kendi özgün yaşamını kazanmak anlamına geldiği bir farkındalık düzeyine ulaşmasına yardımcı olur. Bu çalışma, psikolojik danışmanlara, siber alandaki günlük psikolojik sorunlarla çalışırken danışanın sahip olduğu kapasiteleri desteklemeye odaklanan güçlü bir yaklaşım sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: FoMO, JoMO, Pozitif Psikoterapi

***Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, eftelyamollaoglu@trakya.edu.tr , ORCID ID: 0009-0000-3321-1056.**

****Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, melekkashmer54@trakya.edu.tr , ORCID ID: 0009-0000-9359-8395.**

*****Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doç. Dr., aslikartol@trakya.edu.tr , ORCID ID: 0000-0001-8127-0560.**

KAYNAKÇA:

- Eitan, T., & Gazit, T. (2024). The “here and now” effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. *Online Information Review*, 48(5), 1002–1022. <https://doi.org/10.1108/OIR-01-2024-0023>
- Ha’Levi, M. K. (2025). The interplay between FoMO and JoMO in smartphone use: JoMO as a resilience-enhancing resource. *ScienceDirect: Computers in Human Behavior Reports*, 17, 100259. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100259>
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-15.

KİBRİN GÖLGESİNDE ANLAM ARAYIŞI: ŞEYTANIN AVUKATI FİLMİNDE KARAKTER GÜÇLERİ VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ANALİZİ

AHMET BURAK DİNÇ*, BARTU BAŞ**, ÖMER KÜÇÜKTOPAL***

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, modern dünyada başarı hırsları ve dışsal onay kaynaklı bir “kibir” sarmalına giren bireyin karakter güçlerini nasıl yanlış yönlendirebildiğini incelemektir. Bu doğrultuda Taylor Hackford’un yönettiği Şeytanın Avukatı (The Devil’s Advocate) filmi, Pozitif Psikolojinin temel kavramları çerçevesinde ele alınmıştır.

Yöntem: Araştırma, nitel bir analiz olarak yürütülmüş ve Şeytanın Avukatı filmi üzerinden karakter odaklı bir inceleme yapılmıştır.

Bulgular: Analiz sonucunda, başkarakter Kevin Lomax’ın “hiç kaybetmeme” motivasyonu ile zekâ ve azim gibi güçlerini kibir (vanity) odağında kullanmasının; öz-saygı, öz-şefkat ve sosyal destek mekanizmalarını zayıflatmış belirlenmiştir. Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) bağlamında, “yetkinlik” ihtiyacının aşırı doyurulmaya çalışılmasının “bağlılık” (ilişkisellik) ve “özerklik” ihtiyaçlarını gölgelediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, John Milton karakterinin temsil ettiği dışsal ödüllerin, Kevin’in içsel anlam arayışını ve bilişsel esnekliğini manipüle ettiği saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonucunda, filmin finalindeki “seçim” sekansı, salt etik bir karar verme sürecinden öte; bireyin kendi karakter güçlerini fark ederek yeniden psikolojik sağlamlık kazanma çabası olarak yorumlanmıştır. Bu analiz, dijitalleşen ve başarı odaklı hale gelen günümüz dünyasında, psikolojik danışmanların “anlam arayışı” içindeki danışanlarla yürüteceği çalışmalarda kibrin ve dışsal onayın yarattığı psikolojik izolasyona karşı yeni bir perspektif sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Karakter Güçleri, Psikolojik İhtiyaçlar, Anlam Arayışı, Şeytanın Avukatı

*İstanbul Medipol Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Lisans Öğrencisi, ahmetburakdinc@outlook.com, [ORCID ID: 0009-0001-4685-1228](https://orcid.org/0009-0001-4685-1228).

**AICG A.Ş., Kurucu Ortak / Uzman, Okul Psikolojik Danışmanı, bartubss@gmail.com, [ORCID ID: 0009-0005-3216-1276](https://orcid.org/0009-0005-3216-1276).

***Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Lisans Öğrencisi, mrkckt4@gmail.com, [ORCID ID: 0009-0001-1658-8342](https://orcid.org/0009-0001-1658-8342).

KAYNAKÇA:

Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Niemiec, R. M., & Wedding, D. (2013). *Positive psychology at the movies: Using films to build virtues and character strengths* (2nd ed.). Hogrefe Publishing.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

ERGENLİKTE ANLAM ARAYIŞI: NÖROBİLİM PERSPEKTİFİNDEN SOSYAL DIŞLANMA VE KORUYUCU FAKTÖRLER

AYŞE KÖSE

ÖZET

Amaç: Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlandığı ayrıca kimlik ve anlam arayışının yoğun olarak yaşandığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde beyindeki önemli nörobiyolojik değişimler, prefrontal korteks, limbik sistem ve Default Mode Network (DMN) gibi beyin ağlarının yapılanması ergenlerin sosyal deneyimlerini yorumlamalarını ve anlamlı bir bağlama yerleştirmelerini sağlar. Sosyal dışlanma, yalnızca olumsuz duyguları tetikleyen bir risk faktörü değil, aynı zamanda ergenlerin hayatlarını anlamlandırma ve kimlik geliştirme süreçlerini tetikleyen dönüştürücü bir deneyim olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede mizaç, aile desteği ve psikolojik sağlık, ergenlerin sosyal dışlanma ve arkadaş ilişkileri üzerinden yaşam deneyimlerini anlamlı kılmasına temel oluşturur.

Yöntem: Bu çalışma literatür taraması ve derleme yaklaşımına dayanmakta olup, tez çalışmasından elde edilen örnek bulgular referans olarak kullanılmaktadır. Tez çalışmasına 13–18 yaş arası 225 kişi katılmıştır. Çalışmada sosyal dışlanma, senaryo aracılığıyla iletilerek katılımcıların hissettikleri olumsuz duygular özbeöz bildirim yöntemiyle değerlendirilmiştir. Ayrıca Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği Kısa Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği uygulanmıştır. Veriler korelasyon ve aracılık analizleri ile incelenmiştir.

Bulgular: Sonuç olarak elde edilen bulgular, sosyal dışlanmanın ergenlerde olumsuz duyguları anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir. Ayrıca, sevgi ve korku mizaç özelliklerinin sosyal dışlanma ile içerleme duygusu arasındaki ilişkide anlamlı aracı roller üstlendiği görülmektedir ($p < ,01$). Bu durum, mizaç özelliklerinin sosyal dışlanmaya verilen duygusal tepkiler üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Mizacın, psikolojik sağlık ve aile desteği üzerinden bu ilişkileri dolaylı olarak düzenlediği görülmektedir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar ergenlik döneminde anlam arayışını etkileyen nörobiyolojik ve psikososyal mekanizmaların bütüncül olarak anlaşılmasına yardımcı olmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, ergenlerin sosyal dışlanmayı mizaca bağlı olarak farklı algıladığını ve sosyal-duygusal uyum kapasitesinin bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, çocukların mizacı dikkate alınarak aile desteğinin güçlendirilmesi, ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimini destekleyecek bireyselleştirilmiş müdahaleler açısından kritik öneme sahiptir. Elde edilen veriler, sosyal dışlanmanın yalnızca risk değil, ergenlerin anlam arayışı ve kimlik gelişiminde dönüştürücü bir etken olabileceğini göstermektedir. Bu bütüncül yaklaşım, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu destekleyecek müdahalelerin geliştirilmesinde yol gösterici olabilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Sosyal Dışlanma, Mizaç, Anlam Arayışı

*Çocuk Gelişimi Uzmanı, Nörobilim Yüksek Lisans, Üsküdar Üniversitesi,
aysekose2@gmail.com , ORCID ID: 0009-0009-7913-2375.

KAYNAKÇA:

- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.0>
- Davis, K. L., & Montag, C. (2019). Selected Principles of Pankseppian Affective Neuroscience. *Frontiers in neuroscience*, 12, 1025. <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.01025>
- Gillespie, N. A., Cloninger, C. R., Heath, A. C., & Martin, N. G. (2003). The genetic and environmental relationship between Cloninger's dimensions of temperament and character. *Personality and individual differences*, 35(8), 1931–1946. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00042-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00042-4)
- Greicius, M. D., Krasnow, B., Reiss, A. L., & Menon, V. (2003). Functional connectivity in the resting brain: a network analysis of the default mode hypothesis. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(1), 253–258. <https://doi.org/10.1073/pnas.0135058100>
- Kelsey CM, Farris K and Grossmann T (2021) Variability in Infants' Functional Brain Network Connectivity Is Associated With Differences in Affect and Behavior. *Front. Psychiatry* 12:685754. doi: 10.3389/fpsyt.2021.685754
- Kühn, S., Gallinat, J., & Mascherek, A. (2019). Effects of computer gaming on cognition, brain structure, and function: a critical reflection on existing literature^[SEP]. *Dialogues in clinical neuroscience*, 21(3), 319–330. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2019.21.3/skuehn>
- Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Borofsky, L. A., Pfeifer, J. H., McNealy, K., Mazziotta, J. C., & Dapretto, M. (2009). Neural correlates of social exclusion during adolescence: understanding the distress of peer rejection. *Social cognitive and affective neuroscience*, 4(2), 143–157. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp007>
- Menon V. (2023). 20 years of the default mode network: A review and synthesis. *Neuron*, 111(16), 2469–2487. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.04.023>
- Somerville L. H. (2013). Special issue on the teenage brain: Sensitivity to social evaluation. *Current directions in psychological science*, 22(2), 121–127. <https://doi.org/10.1177/0963721413476512>
- Zohar, A. H., Zwir, I., Wang, J., Cloninger, C. R., & Anokhin, A. P. (2019). The development of temperament and character during adolescence: The processes and phases of change. *Development and psychopathology*, 31(2), 601–617. <https://doi.org/10.1017/S0954579418000159>

PSİKOLOJİK SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

VESİLE SOYYİĞİT*, EZGİ SAYLAN ÇOLAK**

ÖZET

Amaç: Psikolojik sürdürülebilirlik, bireyin içsel kaynaklarını etkin biçimde kullanarak stres, olumsuz yaşam olayları ve psikolojik zorluklar karşısında dengeli bir işleyiş sürdürebilmesini ifade eden çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Alanda çok yeni kullanılmaya başlanılan ve henüz kavramı anlamak ve değerlendirmek adına bir ölçme aracı geliştirilmemiş olan psikolojik sürdürülebilirlik kavramını kapsamlı bir biçimde ölçebilecek bir ölçme aracına duyulan ihtiyaç giderek artmaktadır. Bu araştırmanın amacı, psikolojik sürdürülebilirliği ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirmek ve bu ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın ilk aşamasında, psikolojik sürdürülebilirlik kavramına ilişkin kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiş, ancak bu yapıyı doğrudan ölçen bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Bu doğrultuda ölçek geliştirme süreci, alan yazında önerilen adımlar dikkate alınarak yürütülmüştür (DeVellis & Thorpe, 2022; Mertens, 2010; Rust & Golombok, 2009). İlk olarak 34 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuş ve kapsam geçerliği kapsamında 10 uzmanın görüşüne başvurulmuştur. Lawshe (1975) yöntemi doğrultusunda kapsam geçerlik oranı ve indeksleri hesaplanmış, belirlenen eşik değerinin altında kalan maddeler çıkarılarak ölçek 32 maddeye indirilmiştir. Pilot uygulama 20 katılımcıyla gerçekleştirilmiş ve maddelerin anlaşılabilirliği test edilmiştir. Böylece ölçek geniş bir araştırma grubuna uygulanabilir hâle getirilerek psikometrik analizler için katılımcılara uygulanmıştır.

Bulgular: İlk aşamada 18-61 yaş aralığında 444 katılımcıdan elde edilen verilerle açımlayıcı faktör analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi ile değerlendirilmiş, KMO değerinin 0.86 olduğu ve Bartlett testinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 2982.35$, $df = 153$, $p < .001$). Promax eğik döndürme yöntemi kullanılarak yapılan AFA sonucunda toplam varyansın %59.71'ini açıklayan 18 maddelik ve dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörler “Psikolojik Özbakım”, “Gelişim Odaklılık”, “Algılanan Başa Çıkma Güçlüğü” ve “Varoluşsal Boşluk” olarak adlandırılmıştır. İkinci aşamada 18-57 yaş aralığındaki 225 katılımcıdan elde edilen verilerle birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Hem birinci düzey hem de ikinci düzey DFA sonuçları dört faktör ve 17 maddeden oluşan yapının kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir ($\chi^2/df < 3$; GFI, CFI, TLI $> .90$; RMSEA $< .08$; RMR $< .10$; Hu & Bentler, 1999). Ayrıca cinsiyete göre ölçüm değişmezliği analizleri sonucunda yapısal, metrik ve skalar değişmezliğin sağlandığı belirlenmiştir (Cheung & Rensvold, 2002). Yakınsak ve ıraksak geçerlik analizleri kapsamında AVE, CR, MSV ve ASV değerleri incelenmiş ve ölçeğin geçerlik koşullarını sağladığı görülmüştür. Güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach alfa (α), McDonald’s omega (ω) ve Guttman lambda (λ_6) katsayılarının ka-

bul edilebilir sınırların üzerinde olduğu belirlenmiştir (Nunnally & Bernstein, 1994).

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgulardan hareketle geliştirilen Psikolojik Sürdürülebilirlik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve psikolojik sürdürülebilirlik kavramının ölçülmesine yönelik önemli bir boşluğu doldurduğu söylenebilir. Gelecek araştırmalarda ölçeğin farklı örneklemeler üzerinde test edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sürdürülebilirlik, Ölçek Geliştirme, Geçerlik, Güvenirlilik

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

****Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Dr. Öğr. Üyesi, ezgisaylancolak@trabzon.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8255-7579.**

KAYNAKÇA:

- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_5
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2022). *Scale development: Theory and applications*. SAGE Publications, Inc.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. SAGE Publications, Inc.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. McGraw-Hill Education.
- Rust, J., & Golombok, S. (2009). *Modern psychometrics: The science of psychological assessment*. Routledge.

PSİKOLOJİK SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA DİNAMİKLERİ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

EZGİ SAYLAN ÇOLAK*, VESİLE SOYYİĞİT**

ÖZET

Amaç: Pozitif psikoloji, insanların yalnızca sorunlarına odaklanmak yerine, güçlü yönlerini, erdemlerini ve yaşam doyumlarını artırarak daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmelerini hedefleyen bilimsel bir yaklaşımdır. Psikolojik sürdürülebilirlik pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olarak karşımıza çıkmakta ve insanların dayanıklılıklarını arttıran ve iyi oluşlarını iyileştiren çok yönlü bir kavramsal çerçeve olarak önem kazanmaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı literatürde henüz çok yeni olan psikolojik sürdürülebilirlik kavramını kapsamlı bir biçimde incelemek ve değerlendirmektir.

Tartışma ve Sonuç: Psikolojik sürdürülebilirlik, psikolojik kaynakların sürekliliğine odaklanarak sürdürülebilirlik kavramını çevresel, ekonomik, politika ve hukuk alanlarının ötesine taşımıştır. Diğer yandan insanların maddi zenginlikten bağımsız olarak öznel refahlarını sağlamak için kendi içsel psikolojik kaynaklarını geliştirmelerinin önemi her geçen gün artmaktadır. Bunu teşvik etmek için özellikle pozitif psikoloji bireyin iyilik halini sürdürülebilir kılmaya dönük psikolojik kaynakları belirlemeye çalışmaktadır. Psikolojik sürdürülebilirlik, bir bireyin içsel ve dışsal zorluklara rağmen uzun süreli refahını sürdürme kapasitesini ifade etmektedir (Di Fabio & Tsuda, 2018). Dolayısıyla gerek bireysel gerekse kişilerarası psikolojik kaynakların kalitesini değerlendirme, psikolojik sürdürülebilirliği anlamada önemli bir rol oynamaktadır.

Psikolojik sürdürülebilirlik, uzun vadede iyi oluşun sürdürülmesini destekleyen istikrarlı psikolojik kaynakların geliştirilmesine vurgu yapmaktadır (Di Fabio, 2021). Psikolojik sürdürülebilirlik, bireyin karşılaştığı stresörlerle mücadele ederken içsel kaynaklarının farkına varması, kullanabilmesi, devamlılığı sağlaması ve iyi oluşunu sürdürebilmesine odaklanmaktadır (Kazankov, 2020). Buna bağlı olarak bireyin bu içsel kaynaklarını fark etmesi, kullanması ve bunu sürdürebilmesine ilişkin kavramların gözden geçirilmesini ve ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Diğer yandan literatürde bireyin olumsuz olaylarla başa çıkmadaki yeterliliğini ifade eden birçok kavramın tanımlanmış olduğu ancak bu kavramlar arasında tam olarak bir uzlaşma olmadığı görülmektedir. Jackson vd. (2007) çalışmalarında dayanıklılığın yıllardır bilim insanlarının dikkatini çektiğini, ancak ortak bir tanımın bulunamadığını, dayanıklılığı oluşturan temel süreçler etrafında hâlâ büyük bir belirsizliğin mevcut olduğunu belirtmektedirler. Psikoloji alanında bireylerin zorlu yaşam olayları ile başa çıkmadaki potansiyellerini ifade etmek için “sürdürülebilirlik”, “istikrar”, “dayanıklılık” ve “direnç” kavramları kullanılmakta ve bu kullanım bağlama bağlı olarak değişmektedir (Kazankov, 2020).

Psikolojik sürdürülebilirlik tüm bu kavramların ötesinde, bireyin olumsuz yaşam

olaylarının yıkıcı etkenleri altında sağlığını (biyolojik, zihinsel ve sosyal) koruyabilmesi olarak değerlendirilmektedir (Jackson vd., 2007; Southwick vd., 2014). Bireyin psikolojik sürdürülebilirliği, yıkıcı etkenlerin etkisi altında yaşamın psikofizyolojik, psikolojik ve psikososyal düzeylerinde sağlığını koruyabilme yeteneğidir. Yıkıcı etkenlere sahip olaylar ise bireyin psikofizyolojik, psikolojik veya psikososyal sağlığına zarar vermeyi ve/veya yok etmeyi amaçlayan her olay olarak ifade edilmektedir (Kazankov, 2021). Bireyin psikofizyolojik durumunu, psikolojik durumundan veya psikososyal durumundan ayrı olarak incelemek imkânsızdır. Psikofizyolojik düzey, bireyin zihinsel aktivitesini belirleyen sınır sistemidir. Psikolojik düzey, bireyin zihinsel durumunu oluşturan duygulardır ve psikososyal düzey ise emek öznesine yönelimlidir.

Zorlayıcı yaşam olayları, farklı koşullarda farklı şekillerde değerlendirilebilmekte ve içinde fırsatlar barındırarak birçok olasılık içermektedir. Aynı zamanda bu yönü ile stres yaşantıları öğreticidir. Bu nedenle, sadece sağlam, dayanıklı, dirençli kalmak değil, psikolojik sürdürülebilirlik için daha iyisi olmak, gelişmek ve bir şekilde sağlıklı olmak gerekmektedir. Bu araştırmada psikolojik sürdürülebilirlik devam eden çalışmaların bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle ileriye dönük olarak bireylerin psikolojik sürdürülebilirliklerini çok boyutlu değerlendirmek hem pozitif psikoloji literatürü hem de anlamlı bir yaşam için önemli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sürdürülebilirlik, Pozitif Psikoloji, İyi Oluş

***Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Dr. Öğr. Üyesi, ezgisaylancolak@trabzon.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8255-7579.**

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

KAYNAKÇA:

- Di Fabio, A. (2021). The psychology of sustainability and sustainable development: Transdisciplinary perspectives. *Journal of Psychology in Africa*, 31(5), 441-445. <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1978670>
- Di Fabio, A., & Tsuda, A. (2018). The psychology of harmony and harmonization: Advancing the perspectives for the psychology of sustainability and sustainable development. *Sustainability*, 10(12), 4726. <https://doi.org/10.3390/su10124726>
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>
- Kazankov, V. (2020). The psychology of ustoychivost': a conceptual model of human ustoychivost'. *E3S Web of Conferences*, 210, 20020. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021020020>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

ERGENLERDE GERÇEK BENLİK VE DİJİTAL KİMLİK DENEYİMİ: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA

SEVAL ERDEN ÇINAR*, BİLAL ELHANSU**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya ortamlarında şekillenen dijital kimlikleri ile gerçek benlik algıları arasındaki ilişkiyi fenomenolojik bir bakış açısıyla incelemektir. Böylece bu araştırma ile dijital kimlik ve gerçek benlik deneyimlerini nasıl anlamlandırdıkları, bu iki benlik alanı arasındaki benzerlik ve farklılıkları nasıl deneyimledikleri ortaya konulması hedeflenmiştir.

Yöntem: Araştırma nitel araştırma yaklaşımı kapsamında fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen ve sosyal medyayı aktif olarak kullanan 11 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak **yarı yapılandırılmış görüşme formu** kullanılmıştır. Görüşme formu, ilgili literatür doğrultusunda oluşturulmuş ve alan uzmanlarının görüşleri alınarak son hâline getirilmiştir. Görüşmelerde katılımcılara sosyal medya kullanım alışkanlıkları, sosyal medyadaki benlik sunumları, gerçek hayattaki benlik algıları ve bu iki alan arasındaki benzerlik ve farklılıklar üzerine sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş, katılımcıların izni doğrultusunda ses kaydı alınmış ve daha sonra yazılı metne dönüştürülmüştür. Elde edilen veriler, fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda **tematik analiz yöntemi** ile analiz edilmiştir (Braun & Clarke, 2006). Analizler, MAXQDA programı kullanılarak çözümlenmiştir. Koslama süreci üç araştırmacı tarafından bağımsız biçimde yürütülmüş, araştırmacılar arası güvenirliği artırmak amacıyla kodlar karşılaştırılarak uzlaşa sağlanmış ve ortak temalar oluşturulmuştur.

Bulgular: Analiz sonucunda altı ana tema belirlenmiştir. İlk tema, dijital kimlik ile gerçek benlik arasındaki süreklilik ve ayrışmaları işaret eden ifadelerle dayanan kodlardan oluşmaktadır. Diğer temalar ise sosyal medya, kimlik sunumu için bir vitrin; paylaşımlarda rahatlık, sosyal karşılaştırma çerçevesinde benlik değerlendirmesi; dijital dünyanın öğreticiliği ve bedeli ile gündelik kullanımda duygusal kaçış olarak isimlendirilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin dijital dünyada kendilerini sunma biçimlerine ve gerçek benlikleri ile dijital kimlikleri arasındaki ilişkiye dair öznel deneyimlerine ilişkin derinlemesine bilgi vermiştir. Bulgular, hangi dijital kimlik ile gerçek benlik arasında ne tam bir örtüşme ne de tamamen bir ayrışma olmadığını göstermektedir. Ayrıca, dijital kimlik ile gerçek benlik arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığı; öğrencilerin bu iki alanı birlikte ve bağlama göre değişen biçimde deneyimledikleri anlaşılmaktadır. Öte yandan, öğrencilerin sosyal medya deneyimlerinin yalnızca kullanım alışkanlıklarından oluşmadığı gözlemlenmiştir. Bu deneyimler; öğrencilerin kendilerini nasıl sundukları, diğer insanlarla nasıl ilişki kurdukları ve kendilerini başkalarıyla nasıl karşılaştırdıkları üzerinden şekillenmektedir.

Sonuç olarak, lise öğrencileri açısından dijital kimliğin ne tamamen gerçek benliğin doğrudan bir yansıması ya da tamamen yapay bir kurgu olmadığı; daha çok bağlama göre şekillenen, esnek ve seçilmiş bir benlik alanı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, benlik sunumu ve dijital kimlik literatürüyle uyumlu olmakla birlikte, özellikle ergenlik döneminde sosyal medyanın yalnızca ifade alanı değil, aynı zamanda benliği koruma ve yönetme aracı olarak da işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Kimlik, Benlik, Sosyal Medya, Fenomenoloji, Lise Öğrencileri

***Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Prof. Dr., seval.erden@marmara.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4512-1274.**

**** Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Lisans Öğrencisi, elhansubilal@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-9430-9675.**

KAYNAKÇA:

- Akkaş, İ. & Aksakal, İ. (2023). Üniversite öğrencilerinde dijital kimlik kullanımı ve benlik sunumu üzerine bir inceleme. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 12 (1), 177-194 . <https://doi.org/10.15869/itobiad.1229576>
- Avcı, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10, 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Çankal, S. (2024). Dijital platformlarda kimlik inşası ve sunumu: Z kuşağı üyeleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 61, 325-342. <https://doi.org/10.30794>
- Kalafat Çat, A. & Aydın, B. (2023). Sosyal medyada dijital kimlik inşası: Instagram kullanıcılarının biyografi yazılarının cinsiyet ve kuşak kategorisine göre analizi. *Academic Knowledge* 6(2), 219-233. <https://doi.org/10.5281>
- Kotan, S. (2025). Dijital yalnızlık ve aile içi iletişim kopukluğu: Eighth grade filminde ebeveyn-çocuk yabancılaşması. *İletişim ve Diplomasi*, 15, 5-25. <https://doi.org/10.54722>
- Mykhailov, D., & Liberati, N. (2023). Back to the technologies themselves: phenomenological turn within postphenomenology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 24(5), 1295–1314. <https://doi.org/10.1007/s11097-023-09905-2>
- Ratan, R. A. (2013). Self-presence, explicated: Body, emotion, and identity extension into the virtual self. R. Luppici (Ed.), *Handbook of Research on Technoself: Identity in a Technological Society* içinde (pp. 322-336). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-2211-1.ch018>
- Tai, Y., & Wu, J. (2023). From bodies in technology to digital subjectivity: research on the identity construction of digital humans. *IASDR 2023: International Association of Societies of Design Research Congress 2023*. <https://doi.org/10.21606/iasdr.2023.776>

B.75

ERGENLİKTE DUYGUSAL ÖZERKLİK GELİŞİMİ: AİLENİN ROLÜNE KURAMSAL BİR BAKIŞ

BETÜL BANU ÖZAYDIN*, VESİLE SOYYIĞİT**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ergenlik döneminde duygusal özerklik gelişimini ve ailenin bu süreçteki rolünü kuramsal çerçevede incelemektir. Ergenlik dönemi, bireyin bağımsızlık arayışının belirginleştiği ve ebeveyn ilişkilerinin yeniden yapılandırıldığı önemli bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir (Dhillon, 2014). Duygusal özerklik ise ergenin duygularını düzenleyebilme ve ebeveynden bağımsız karar alabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Parra & Oliva, 2009).

Yöntem: Bu çalışma derleme niteliğinde olup ulusal ve uluslararası alan yazın incelenerek hazırlanmıştır. Duygusal özerklik kavramı ile aile ilişkileri arasındaki etkileşim, farklı kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Literatür taraması kapsamında duygusal özerklik ve aile ilişkilerine yönelik geliştirilen kuramsal modeller, kültürel bağlam çerçevesinde ele alınmıştır.

Bulgular: Kuramsal yaklaşımlar duygusal özerklik gelişimini farklı biçimlerde açıklamaktadır. Bazı yaklaşımlar özerkliği aile bağlarından kopuş olarak değerlendirirken bazıları ise aile ilişkileriyle birlikte gelişen bir bireyselleşme süreci olarak ele almaktadır (Noom vd., 2001; Parra vd., 2015; Ryan & Lynch, 1989; Steinberg & Silverberg, 1986). Araştırmalar, kültürel bağlamın duygusal özerklik gelişiminde belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir (Chan & Chan, 2009; Rothbaum vd., 2002). Bireyci kültürlerde özerklik, bireysel karar verme, bağımsızlık ve psikolojik ayrışma üzerinden tanımlanmaktadır. Toplulukçu kültürlerde ise aile bağlarının korunması ve karşılıklı sorumluluk anlayışı ile birlikte değerlendirilmektedir. Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın özerk-ilişkisel benlik yaklaşımı, bu iki farklı bakış açısını bütünleştirerek özerklik ve ilişkiselliğin bir arada gelişebilen yapılar olduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşım, özellikle toplulukçu kültürlerde duygusal özerkliğin aileden kopuş olarak değerlendirilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bunun yerine, özerkliğin aile bağlarıyla birlikte gelişen bütüncül bir bağımsızlık süreci olduğu vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2017, 2019).

Tartışma ve Sonuç: Yapılan araştırmalar, duygusal özerklik gelişimi ile aile ilişkilerinin birbirini karşılıklı olarak etkileyen bir yapı sergilediğini göstermektedir. Ergenlik döneminde bireyin bağımsızlaşma süreci hız kazanırken, aile ile kurulan ilişkilerin niteliği bu gelişim üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca kültürel değerlerin aile ilişkileri ve özerklik algısı üzerinde belirleyici olduğu ve bireyci ya da toplulukçu kültürlerde duygusal özerklik gelişiminin farklı biçimlerde ele alındığı görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma, ergenlik dönemindeki duygusal özerklik gelişimini anlamada aile temelli kuramsal bir çerçeve sunmakta ve kültürün bu süreç üzerindeki önemine vurgu yapmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Duygusal Özerklik, Aile İlişkileri

***MEB Milli Eğitim Akademi, İstanbul Ataşehir Zübeyde Hanım, Dr., betulbanuozyaydin@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7766-9966.**

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

KAYNAKÇA:

- Chan, K. W., & Chan, S. M. (2009). Emotional autonomy and perceived parenting styles: Relational analysis in the Hong Kong cultural context. *Asia Pacific Education Review, 10*, 433-443.
- Dhillon, R. (2014, February). *Relationship of emotional autonomy with anxiety and depression*. Paper presented at the Annual International Conference on Cognitive & Behavioral Psychology, Malaysia.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). Psychology and culture construct “autonomy”. In B. Soenens, M. Vansteenkiste, & S. Van Petegem (Ed.), *Autonomy in adolescent development* (pp. 193-214). London: Psychology Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2019). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojide kuram ve uygulamalar* (5. bs.). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(5), 577-595.
- Parra, A., & Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology, 12*(1), 66-75.
- Parra, Á., Oliva, A., & Sánchez-Queija, I. (2015). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence, 38*, 57-67.
- Rothbaum, F., Rosen, K., Ujije, T., & Uchida, N. (2002). Family systems theory, attachment theory, and culture. *Family Process, 41*(3), 328-350.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60*(2), 340-356.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development, 57*(4), 841-851.

B.76

ANLAMIN YENİDEN İNŞASINDA BAĞLARIN ROLÜ: A MAN CALLED OTTO FİLMİ ÜZERİNDEN VAROLUŞSAL BİR ANALİZ

BAHAR AKOĞLU*, ŞEYDA CEREN GÜLER**

ÖZET

Amaç: A Man Called Otto (2022), Marc Forster yönetmenliğinde çekilmiş, Fredrik Backman'ın romanından uyarlanarak sinemaya aktarılmıştır. Bu çalışma, varoluşçu kuramın temel unsurlarını A Man Called Otto filmi çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış, A Man Called Otto filmi, içerik analizi çerçevesinde incelenmiştir. Analiz sürecinde tematik analiz temel alınmış, varoluşçu kuramın anlamsızlık, yalnızlık, ölüm ve sorumluluk temaları belirlenmiştir. Aynı zamanda filmde yer alan belli nesneler ve karakter diyalogları üzerinden anlam üretim süreçleri yorumlanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Film, psikoloji, felsefe ve sinemanın kesişim noktasında varoluşçu temaların güçlü bir birleşimini sunarak, bireyin kayıp sonrası anlamsızlık ve varoluşsal yalnızlık deneyimini aktarma potansiyeli taşımaktadır. Otto karakterinin dönüşümü, ölüm girişimlerini kesintiye uğratan ve onu diğerleriyle ilişki içinde olmaya zorlayan deneyimler sonucu gerçekleşmektedir. Filmde bireyin eylem gücü ile her defasında kendini yeni bir yere taşıyabildiği, geleceğin değişebilme ihtimalinin yas sürecinde bile mümkün olduğu ortaya koyulmaktadır. Aynı zamanda anlamın yeniden oluşumunun tek yönlü bir içsel dönüşümle değil, kişinin izolasyondan çıkmasını sağlayan bağları ve sorumlulukları sayesinde geliştiği görülmektedir. Filmdeki tüm bu öğelerin varoluşçu kuram ışığında ele alınmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: A Man Called Otto Filmi, Film Analizi, Varoluşçu Kuram

*Dr.Öğr. Üyesi, bbsbahar@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1457-2531.

**Psikolog, gseydaceren@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-5882-9501.

KAYNAKÇA:

- Akdoğan, İ., & Akoğlu, B. (2024). Yas yaşayan bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü ile yas tepkileri arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü. *Anasay*, (27), 19-35.
- Alıcı, B., & Arvas, N. (2025). Friedrich Nietzsche'de acı kavramına Nietzsche ağladığında filmi üzerinden filmozofik bakış. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, (24), 113-132.
- Avcı, İ. B. (2016). Jean-Paul Sartre'in varoluşçu düşüncesinin izlerini modern sinemada aramak: Çölde çay filmi. *Selçuk İletişim*, 9(3), 321-342.

- Bilgin, O., & Sarıcı, H. (2018). Türk arabesk müziğinin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 200-207.
- Çavuş, F. Z. (2021). “Anne with an E” dizisinin logoterapi açısından incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, 2(1), 8-18.
- Gambarato, R. (2010). Methodology for film analysis: The role of objects in films. *Revista Fronteiras*, 12(2), 105-115.
- Frankl, V. E. (2018). Duyulmayan anlam çılgılığı psikoterapi ve hümanizm. Selçuk Budak (Çev.). İstanbul: Totem.
- Keskin, U. (2019). Barış Manço şarkılarının Viktor Frankl psikoloji ekolü açısından değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(29), 378-395. doi: 10.20875/makusobed.479609
- Kızılkaya, M., & İçöz, F. J. (2023). “Kış Uykusu” Filminin Varoluşsal Yaklaşım Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *Fenerbahçe University Journal of Health Sciences*, 3(1), 114-122.
- Roozafzai, Z. S., & Zaeri, P. (2025). Deconstructing reality: A discourse analysis of existentialist Themes in ‘Waking life’. *manager’s Journal on Educational Psychology (JPSY)*, 19(1).
- Yalom, I. D. (2014). Varoluşçu psikoterapi. Ankara: Kabalcı Yayınevi
- Yıldız, C., Kahveci, G., & Yüksel, M. Y. (2025). İleri yetişkinlikte anlam arayışı: Ölümle yüzleşme bağlamında bir film analizi: İkiru (Yaşamak). *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 12(1), 125-140.

KEMOTERAPİ ALAN KANSER HASTALARINDA ANLAM ARAYIŞI

İBRAHİM ÖZTÜRK*

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, kemoterapi süreci geçiren kanser hastalarının yaşamadıkları anlam arayışını incelemek, bu sürecin hastaların psikolojik uyumu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Ayrıca hastaların hastalık deneyimini nasıl anlamlandırdıkları ve bu anlamlandırma süreçlerinin hangi temalar etrafında şekillendiği belirlenmesi hedeflenmektedir.

Yöntem: Bu çalışma, kemoterapi alan kanser hastalarında anlam arayışını incelemek amacıyla nitel bir derleme (literatür taraması) olarak tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında, anlam arayışı, varoluşsal psikoloji ve kanser hastalarında psikososyal uyum konularını ele alan ulusal ve uluslararası bilimsel çalışmalar sistematik olmayan bir derleme yaklaşımıyla incelenmiştir.

Bulgular: Derleme kapsamında incelenen çalışmalar, kemoterapi alan kanser hastalarında anlam arayışının dört temel tema etrafında şekillendiğini göstermektedir:

1. Varoluşsal Sorgulama: Hastalar yaşam, ölüm ve amaç üzerine yoğun düşünceler geliştirmektedir.
2. Değerlerin Yeniden Yapılanması: Maddi önceliklerin yerini ilişkiler ve manevi değerler almakta, yaşam öncelikleri değişmektedir.
3. Anlam Bulma ve Kabul: Bazı hastalar hastalığı bir dönüşüm veya güçlenme süreci olarak anlamlandırmakta ve daha yüksek psikolojik uyum göstermektedir.
4. Anlam Bulmada Zorluk: Bazı hastalar ise süreci anlamlandırmakta güçlük yaşamakta; bu durum umutsuzluk, kaygı ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmektedir.

Genel olarak bulgular, anlam bulmanın psikolojik dayanıklılık ve tedaviye uyum ile pozitif; anlam bulmada zorluk yaşamının ise psikolojik zorlanmalar ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Bu derleme çalışması, kemoterapi sürecinin kanser hastalarında güçlü bir varoluşsal sorgulama başlattığını göstermektedir. Literatür, hastaların bu süreçte yaşamın anlamı, ölüm ve amaç üzerine yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. İncelenen çalışmalar, anlam arayışının bireyler arasında farklılaştığını göstermektedir. Bazı hastalar hastalığı bir dönüşüm fırsatı olarak değerlendirerek psikolojik uyum geliştirirken, bazıları anlamlandırmakta zorlanmakta ve daha yüksek düzeyde umutsuzluk ve kaygı yaşamaktadır. Bu bulgu, anlam bulmanın psikolojik iyilik hali üzerindeki belirleyici rolünü vurgulayan logoterapi yaklaşımıyla uyumludur.

Ayrıca, anlam bulabilen hastalarda yaşam kalitesi ve tedaviye uyumun daha yüksek olduğu; buna karşılık anlam bulamayanlarda psikolojik zorlanmaların arttığı görülmektedir. Bu durum, kanser tedavisinde anlam odaklı psikososyal müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, kemoterapi süreci yalnızca fiziksel bir tedavi değil, aynı zamanda bireyin yaşamını yeniden anlamlandırdığı bir süreçtir. Bu nedenle, tedavi sürecinde hastaların varoluşsal ihtiyaçlarının da desteklenmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kanser, Kemoterapi, Anlam Arayışı, Anlam Bulma, Logoterapi, Varoluşsal Psikoloji, Psikolojik Uyum, Yaşam Kalitesi

*İstanbul Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Nörobilim Yüksek-
lisans Öğr., İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir
Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Hemşiresi, ibrahim.ozturk1@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0002-2881-5159.

KAYNAKÇA:

- Alpay, Y.(2024). *Ayaktan Kemoterapi Uygulanan Kanserli Hastaların Spiritüel İyilik Hali, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı İç Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
<https://www.proquest.com/openview/925cbc9fb502a02a255d36c6c3de375c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Emin, K. M. (2024). *Kanser Hastaları ve Hasta Yakınlarının Kanser Hastalığına Yönelik Algılama Biçimlerinin Karşılaştırılması*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
<https://www.proquest.com/openview/a6b09860f70f93739d0962c32ad73a70/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Esma, T. G. (2025). *Kanser Hastası Yakınlarında Psikolojik Sağlamlık, Ölüm Kaygısı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi.
<https://www.proquest.com/openview/32e3a5c697bd392fd77f8f738b3827a4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Koç, M. (2025). Palyatif Bakımda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinin Psiko-Teolojik Temelleri. *Türk Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi*, 12, 213-294. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1757749>
- Ülbe, S., & Dirik, G. (2023). Kanser tanısı almış kişilere uygulanan anlam temelli müdahale programları: Sistematik bir derleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 468-494. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m0000104>

BAĞLI AMA YALNIZ: SOSYOTELİZMDEN HİKİKOMORİ'YE DİJİTAL İZOLASYON VE ANLAM ARAYIŞI

İLK NUR ÇOLAK*

ÖZET

Amaç: Teknolojik gelişmeler cep telefonu, tablet, bilgisayar gibi dijital araçların iş hayatında, iletişimde kullanımıyla bireylerin yaşamını kolaylaştırırken, psikolojik sorunların da ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Söz konusu sorunlar araştırıldıkça her geçen gün alanyazına yeni kavramlar eklenmektedir. Dijital bağımlılık; sosyal medya, sanal kumar, porno bağımlılığı gibi pek çok konuyu içine alan çerçeve bir kavramdır (Zhang vd., 2021). Çocukların bebeklikten itibaren dijital cihazları kullanması otizm benzeri davranışlar göstermelerine neden olmakta ve sanal/dijital otizm olarak adlandırılmaktadır (Sharma vd., 2025). Ekran başında geçirilen zaman kişiler arasında yüz yüze iletişimi de kısıtlamıştır. Haz arama, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) gibi nedenlerle (Çelik ve Özkara, 2022) karşısındakini görmezden gelen birey, ekrana bakarak konuşmasına devam etmekte ve bu durum sosyotelizm kavramıyla ifade edilmektedir (Blachnio vd., 2021). Kişi zamanla sosyal iletişim kurmanın ötesinde toplumdan uzaklaşmakta, hatta kalabalık içinde bile kendini izole edebilmektedir. Dijital bağımlılık ve ilişkili sorunlar neticesinde gençler için hikikomori bir risk olabilmekte ve hayat anlamını yitirebilmektedir (Nonaka vd., 2022). Yalnızlığı önlemek için ekranda zaman geçirme yalnızlığı yeniden ortaya koymakta ve bu da dijital yalnızlık olarak adlandırılmaktadır (Szawarnoga vd., 2025). Dijital yalnızlığa çare olarak bulunan yapay zekâ arkadaşlığının bağımlılığa dönüşmesiyle, yapay zekâ bağımlılığı gündeme gelmiştir (Kasap ve Babayigit, 2026). Bu araştırmayla, dijital bağımlılık temelindeki kavramlardan yola çıkarak ortaya çıkan sorunlar ve çözüm önerileri alanyazın temelinde araştırılıp, derlenerek teknoloji bağımlılığıyla mücadelede danışmanlık ve psikoeğitim çalışmalarına kaynak oluşturmak hedeflenmektedir.

Yöntem: Dijital bağımlılık, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), sosyotelizm, hikikomori, sosyal izolasyon, dijital yalnızlık, yapay zekâ bağımlılığı, anlam arayışı, dijital izolasyon, longevity anahtar kelimeleri eşleştirilerek Web of Science, Google Scholar, PubMed veritabanlarında yayımlanmış makaleler betimsel tarama yöntemiyle taranmış, tarama sonucunda seçilen makaleler incelenerek değerlendirilmiş ve derlenmiştir.

Bulgular: Artan dijital bağımlılıkla sosyal hayattan kopma arttıkça bireyin psikolojik sorunlarında artma olabilmektedir. Çocuklarda ayna nöronlar aktifleşmediğinden başkalarının duygularını, beden dillerini anlamada sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Doheny ve Lighthall 2023). Bağımlılık ve ilgili sorunlar beynimizin plastisite gücünden faydalanarak eğitim ve uygulamalarla çözülebilmektedir (Rodrigues Costa vd., 2025). Hayatın anlamının olması bağımlılığa karşı koruyucu faktör olabilirken, anlam arayışı içinde olmak bazen kaygı ve belirsizlikle bağımlılık riskini artırabilmektedir (Dursun vd., 2021; Kaya, 2021). Hatta sanal ortamdaki alınan hazla, sanal

anlam inşasına dönüşebilmektedir (Wang vd., 2023). Dijital kaynaklarla zaman geçirme başlangıçta anlam arayışı amacı taşıırken zamanla sosyal ilişkilerin, iş ve eğitim sorunlarının ortaya çıkmasıyla yaşamın anlamının yitirilmesine neden olabilmektedir (Taş ve Uğurlu, 2025).

Tartışma ve Sonuç: Dijital dünyadaki gelişmelerle ortaya çıkan sorunlara çözüm bulmada bireye, aileye, kurumlara, alan uzmanlarına önemli sorumluluklar düşmektedir. Sorunlar konuşulurken faydaları da unutmamak gerekir. Nitekim dijitalleşme gençlerde hikikomoriye neden olabilirken yaşlılarda cep telefonu ile görsel iletişim kurma ve bakım hizmetlerine katkıda bulunması nedeniyle koruyucu faktör olabilmektedir (Haapio-Kirk, 2024). Longevity yaklaşımı açısından dijitalleşmeyi ne amaçla ne kadar, nasıl kullandığımız önemlidir. Jacobs (2024); yapay zekânın, kullanım amacı yalnızlığı önleme olsa bile, empati, karşılıklı saygı ve anlayıştan yoksun olması nedeniyle yalnızlığı yeniden üretebileceğini ifade etmektedir. “Yapay zekâ ile yalnızlığı gidermeye çalışırken başkalarına kendini unutturan bireye dönüşür mü insan? Bu anlamdan uzaklaşma, ekrana sıkışmış robotik insanların ortaya çıkmasına neden olur mu?” soruları, dijital çağın cevap bekleyen önemli toplumsal tartışmaları arasında yer almaya devam edecektir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Sanal Otizm, Sosyotelizm, Hikikomori, Yapay Zekâ Bağımlılığı, Anlam Arayışı, Dijital Yalnızlık, Longevity

***Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Nörobilim Programı Doktora Öğrencisi, ilknurcolak@st.uskudar.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-9129-3659.**

KAYNAKÇA:

- Błachnio, A., Przepiorka, A., Gorbaniuk, O., Bendayan, R., McNeill, M., Angeluci, A., ... & Yu, S. (2021). Measurement invariance of the Phubbing Scale across 20 countries. *International Journal of Psychology*, 56(6), 885-894. <https://doi.org/10.1002/ijop.12790>
- Çelik, F., & Özkara, B. Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Studies in Psychology*, 42(1), 71-103. <https://doi.org/10.26650/SP2021-838539>
- Doheny, M. M., & Lighthall, N. R. (2023). Social cognitive neuroscience in the digital age. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17, 1168788. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1168788>
- Dursun, P., Sala, B., & Üzer, A. (2021). The internet and smartphone addictions in a sample of university students: The role of search for meaning in life. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 26(3), 249-258. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.860677>
- Haapio-Kirk, L. (2024). Ageing with Smartphones in Japan: Care in a visual digital age. UCL Press.
- Jacobs, K. A. (2024). Digital loneliness—changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health*, 6, 1281037. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>

- Kaya, A. (2021). Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 297-304. <https://doi.org/10.51982/bagimli.902685>
- Kasap, S., & Babayiğit, M. V. (2026). Development and validation of the AI Addiction Scale (AIAS-10): Measuring compulsive and emotional dependence on AI tools among EFL learners. *Register Journal*, 19(1), 1-27. <https://doi.org/10.18326/rgt.v19i1.1-27>
- Ni, N., Ahrari, S., Zaremohzabieh, Z., Zarean, M., & Roslan, S. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*, 16, 1561159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159>.
- Nonaka, S., Takeda, T., & Sakai, M. (2022). Who are hikikomori? Demographic and clinical features of hikikomori (prolonged social withdrawal): A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(12), 1542-1554. <https://doi.org/10.1177/00048674221085917>.
- Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., & Riva, P. (2021). "Mom, dad, look at me": The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 435-458. <https://doi.org/10.1177/0265407520964866>.
- Rodrigues Costa, L. J., Silva Souza, G., da Costa Brito Lacerda, E. M., Sousa Alves, G., & Lopes Alves, C. H. (2025). Neuropsychological Impacts of Screen Use in Children. *Saúde Coletiva*, 15(94). <https://doi.org/10.1080/00664677.2025.2583534>.
- Sharma, S., Jain, V. K., & Sharma, R. (2025). Virtual Autism: Understanding the effects of excessive screen exposure on cognitive and social development. *disease and health: Research Developments*, 10, 28. <https://doi.org/10.9734/bpi/dhrd/v10/5219>
- Szawarnoga, D., Stasiniewicz, A., Fojcik, J., & Krzystanek, M. (2025). Digital loneliness as a new diagnostic category in psychiatry: the impact of technology and social media use on psychological well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1630275. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630275>.
- Taş, İ., & Uğurlu, A. (2025). Predictors of gaming addiction among university students: Gender, spiritual well-being, and meaning in life. *Spiritual Psychology and Counseling*, 10(2), 297-312. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1550731>
- Wang, W., Ma, S., Han, X., & Zhao, X. (2023). The impact of internet adaptability on internet addiction: the serial mediation effect of meaning in life and anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1268539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1268539>.
- Zhang, Y., Sindermann, C., Kendrick, K. M., Becker, B., & Montag, C. (2021). Individual differences in tendencies toward internet use disorder, internet literacy and their link to autistic traits in both China and Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 638655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638655>.

KANSER KAYBI SONRASI YAS SÜRECİNDE BOŞLUK DENEYİMİ ÜZERİNE BİR LİTERATÜR GÖZDEN GEÇİRMESİ

RUKEN ERDOĞAN*

ÖZET

Amaç: Kanser kaybı sonrası yas süreci, literatürde genellikle standart evreler ve semptomatik tepkiler üzerinden ele alınmaktadır. Ancak bu süreç, kanser hastası yakınları için yalnızca duygusal bir reaksiyon değil; yaşamın sürekliliğinde, benlik algısında ve anlam sisteminde derin bir “boşluk deneyimi” (void experience) olarak tezahür etmektedir. Bu çalışmanın amacı, kanser kaybı sonrası yas sürecini güncel literatür çerçevesinde incelemek, boşluk deneyiminin yas literatürü içerisindeki kuramsal konumunu değerlendirmek ve klasik yas modellerinin bu özgül varoluşsal deneyimi açıklamadaki yapısal sınırlılıklarını tartışmaktır.

Yöntem: Bu çalışma, nitel bir literatür gözden geçirmesi (literature review) niteliğindedir. Çalışma kapsamında; klasik yas kuramları (Kübler-Ross, Worden, Stroebe & Schut), modern anlam inşası yaklaşımları (Neimeyer), karmaşık yas modelleri (Prigerson; Shear) ve Türkiye örnekleminde gerçekleştirilmiş güncel yas literatürü (Akdoğan & Akoğlu, 2024) taranarak tematik bir sentez oluşturulmuştur. Kanser kaynaklı kayıpların diğer ani kayıp türlerinden ayrılan “beklentisel yas” ve “varoluşsal kırılma” boyutları, küresel ve yerel kuramsal çerçeveler ışığında analiz edilmiştir.

Bulgular: Literatür incelemesi sonucunda, kanser gibi kronik süreçlerde yasın tanı ile birlikte “beklentisel yas” şeklinde başladığı görülmüştür. Kaynaklardan elde edilen bulgular, yas yaşayan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü arttıkça yas tepkilerinin şiddetlendiğini; ancak Türkiye örnekleminde Akdoğan ve Akoğlu (2024) tarafından ortaya konan “yaşamın anlamı” kavramının bu ilişkide koruyucu bir aracı (tampon) rol üstlenerek yasın yıkıcı etkisini hafiflettiğini göstermiştir. Bu bulgu, uluslararası literatürde Neimeyer’in (2001) boşluğu bir yeniden yapılandırma alanı olarak tanımlayan “Anlam İnşası” yaklaşımıyla paralel bir zemin sunmaktadır. Öte yandan, bu varoluşsal boşluğun anlam sistemine entegre edilemediği durumlarda ise Prigerson ve arkadaşları (2009) ile Shear (2015) tarafından vurgulanan “karmaşık yas” (complicated grief) ve süregelen boşluk hissinin tetiklendiği saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Kanser kaybı sonrası yas sürecinde ortaya çıkan “boşluk” (void) hissi, literatürde sıklıkla bireyin anlam sisteminde meydana gelen derin bir varoluşsal kırılma olarak ele alınmaktadır. Taranan yerel literatürde Akdoğan ve Akoğlu (2024), yas yaşayan bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ile yas tepkileri arasındaki ilişkide “yaşam anlamının” kritik bir tampon vazifesi gördüğünü kanıtlamaktadır. Bu durum, uluslararası literatürde Neimeyer’in (2001) “Anlam İnşası” (Meaning Reconstruction) yaklaşımıyla birebir örtüşmekte; yasın semptomatik bir veda sürecinden ziyade, kaybın yeni bir yaşam anlatısına dâhil edildiği aktif bir anlam üretme alanı olduğunu doğrulamaktadır.

Öte yandan, bu varoluşsal boşluk deneyiminin anlam sistemine entegre edilemediği durumlarda, Prigerson ve arkadaşları (2009) ile Shear (2015) tarafından vurgulanan süregelen boşluk hissi ve karmaşık yas tablosunun tetiklenme riski artmaktadır. Klasik modellerin aksine, yerel ve küresel literatürün ortaklaşa işaret ettiği üzere, yasin bitirilmesi gereken pasif bir süreçten ziyade, benliğin ve anlamın yeniden yapılandığı çok katmanlı bir dönüşüm sürecidir. Sonuç olarak, klinik müdahalelerde danışanların yas tepkilerini tamamen ortadan kaldırmaya odaklanmak yerine; “yaşamın anlamı” kaynakları güçlendirilerek boşluk deneyiminin bir yeniden yapılandırma alanına dönüştürülmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yas Süreci, Anlam İnşası, Karmaşık Yas, Kanser, Boşluk Deneyimi

*Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, rukenerdgn@icloud.com, ORCID ID: 0009-0003-4771-2486.

KAYNAKÇA:

- Akdoğan, İ., & Akoğlu, B. (2024). Yas yaşayan bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü ile yas tepkileri arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü. *ANASAY*, 8(27), 19-35. <https://doi.org/10.33404/anasay.1409889>.
- Atıl, E., & Akoğlu, B. (2024). Kayıp yaşayan kişilerde yas süreci ile depresyon arasındaki ilişkide dini başa çıkmanın aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 6(11), 1-18.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Kaya, B., & Akoğlu, B. (2024). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 6(1), 60-76. <https://doi.org/10.47793/hp.1391830>
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. American Psychological Association.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLOS Medicine*, 6(8), e1000121. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>
- Savaş, E. (2024). Psikoönkoloji ve güncel yaklaşımlar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 11(3), 115-128.
- Shear, M. K. (2015). Complicated grief. *New England Journal of Medicine*, 372, 153–160. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

B.80

SON SEANS, SON SÖZ: TERMINAL DÖNEM KANSER HASTASIYLA YÜRÜTÜLEN ONLINE PSİKOTERAPİ SÜRECİNDE TERAPİSTİN EŞLİKÇİ ROLÜ ÜZERİNE BİR OLGU SUNUMU

NİLAY TAŞKIRAN*

ÖZET

Bu olgu sunumunda, terminal evrede kanser tanısı bulunan genç bir danışanla yürütülen psikoterapi süreci, anlam arayışı ve eşlik etme kavramları çerçevesinde ele alınmaktadır. Danışan, yaşamının son evresinde ölüm, yalnızlık ve varoluşsal sorgulamalarla terapiye başvurmuş; süreç boyunca anlam kurma çabası seansların merkezinde yer almıştır. Terapiye başlamadan kısa süre önce ebeveyn kaybı öyküsü bulunan ve bakım alabilecek yakını bulunmayan danışan için, terapötik ilişki, bu dönemde önemli bir destek ve eşlik alanı sağlamıştır.

Danışanın ikinci kanser döneminde, kanseri çeşitli organlarına yayılı ve ileri evrede iken başlayan terapi süreci; danışanın kemoterapi ve tedavi reddi, ölüm ile ilgili duygu ve düşünceleri, geçmiş yaşam deneyimleri, yakın gelecek hayalleri, kimliğini oluşturan parçalar, varoluşsal düşünceleri, yeni anlamlar kurma çabası ve terapistin danışana eşliği ile ilerlemiştir.

Danışan terapi sürecine girmeden, tedavi ekibi tarafından mevcut tablosu göz önüne alınarak genel sağlık durumunun iyiye gitmeyeceği ve tedavi olmamayı seçerse, yakın gelecekte hayatını kaybedeceği bildirilmiş; terapist de bu bilgi seans talebi iletilirken bildirilmiştir. Terapist açısından, her seansın son seans olabileceği ihtimalinin bilgisiyle başlayan süreç, terapötik hedefi eşlik etme ve ilişki kurma merkezinde inşa etmeyi sağlamıştır. İlişki kurma hedefi çok kısa sürede gerçekleşmiş, eşlik etme ise sürecin tamamına yayılarak her seansta gelişmiştir.

Terapi süreci, beklenmedik şekilde, 6. seans sırasında gelişen akut nörolojik tablo sonucunda danışanın hayatını kaybetmesiyle sonlanmıştır. Bu durum, terapistin danışanın yaşamının son anına doğrudan tanıklık ettiği nadir bir deneyim sunmaktadır.

Bu olgu, terminal dönem kanser hastasıyla sürdürülen psikoterapinin temel işlevinin, danışanı ölümden korumak, ona yeni bir gelecek kurmak veya bilinçdışı çatışmalarını çözümlemek, otomatik düşüncelerini fark etmesini sağlamak gibi alışlageldik terapötik süreçleri yürütmek olmadığını; yaşamın sonuna gelirken onunla birlikte kalabilmek olduğunu göstermektedir. Terapist bu süreçte danışanın duygularına, anlam arayışına ve son sözlerine tanıklık eden kişi haline gelmiştir. Bu nedenle olgu, terminal dönemde terapötik ilişkinin en temel işlevinin, danışanın ölüm karşısında yalnız kalmamasını sağlayan bir eşlik ilişkisi olduğunu tartışmaya açmaktadır.

Amaç: Bu olgu sunumunda, terminal dönem kanser tanısı bulunan genç bir danışanla yürütülen çevrim içi psikoterapi süreci ele alınmıştır. Çalışmanın amacı, yaşamın son döneminde terapötik ilişkinin nasıl bir işlev üstlendiğini ve terapistin eşlikçi

konumunun danışanın ölüm, yalnızlık ve anlam arayışıyla kurduğu ilişkideki yerini incelemektir.

Yöntem: Çalışma, ileri evre kanser tanısı bulunan ve tedavi olmayı reddeden bir danışanla yürütülen psikoterapi sürecine dayanan bir olgu sunumudur. Süreç, seanslarda öne çıkan temalar ve terapistin klinik gözlemleri üzerinden psikodinamik ve varoluşsal bir çerçevede değerlendirilmiştir. Danışanın kimliğini açığa çıkarabilecek bilgiler sunum kapsamında gizlenmiştir.

Bulgular: Terapi sürecinde ölüm, yalnızlık, ebeveyn kaybı, geçmiş yaşam deneyimleri, gelecek hayalleri ve anlam arayışı öne çıkan başlıca temalar olmuştur. Danışanın bakımını üstlenebilecek bir yakınının bulunmaması nedeniyle terapötik ilişki, yaşamının son döneminde önemli bir destek ilişkisine dönüşmüştür. Sürecin başından itibaren her görüşmenin son görüşme olabileceği bilinmekte, bu durum terapötik hedeflerin ilişki kurma ve eşlik etme ekseninde şekillenmesine yol açmaktaydı. Altıncı seans sırasında danışanda akut nörolojik bir tablo gelişmiş, danışan yaklaşık on gün sonra hayatını kaybetmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Terminal dönem hastalarla yürütülen psikoterapide amaç her zaman belirti azaltmak, çatışmaları çözümlmek ya da geleceğe yönelik yeni hedefler oluşturmak olmayabilir. Bu olguda terapistin temel işlevi, danışanın yaşamının son döneminde duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir ilişki içinde kalabilmesi olmuştur. Terapist, danışanın ölümle ilgili düşüncelerine, anlam arayışına ve son sözlerine tanıklık eden kişi konumundadır. Olgu, yaşamın sonuna yaklaşan bir danışanla çalışırken psikoterapinin değerinin yalnızca değişim yaratmasında değil, danışanın ölüm karşısında yalnız kalmamasını sağlayan bir ilişki sunmasında da aranabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psiko-Onkoloji, Terminal Dönem, Kanser Psikolojisi, Ölüm Kaygısı, Anlam Arayışı

*İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, taskirannilay@gmail.com, ORCID ID: 0009-0001-9335-9842.

KAYNAKÇA:

- Boston, P., Bruce, A., & Schreiber, R. (2011). Palyatif bakım ortamında varoluşsal acı: Bütünleştirilmiş bir literatür incelemesi.
- Breitbart, W., & Heller, K. S. (2002). Reframing hope: Meaning-centered care for patients near the end of life.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C. ve ark. (2010). İleri evre kanser hastalarında anlam merkezli grup psikoterapisi.
- Breitbart, W., Poppito, S., Rosenfeld, B. ve ark. (2012). İleri evre kanser hastalarında bireysel anlam merkezli psikoterapi.
- Chochinov, H. M., Kristjanson, L. J., Breitbart, W. ve ark. (2011). Yaşam sonunda onur terapisi ve psikolojik sıkıntı.
- Frankl, V. E. (2009). İnsanın Anlam Arayışı. İstanbul: Okuyan Us Yayın.
- Lee, J. H. (2020). Palyatif bakımda varoluşsal meseleler ve psikososyal müdahaleler.

- Rodin, G., Lo, C., Rydall, A. ve ark. (2018). Kanseri Yönetmek ve Anlamlı Yaşamak (CALM): İleri evre kanser hastalarında psikolojik müdahale.
- Yalom, I. D. (2018). Varoluşçu Psikoterapi. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.

TOKSİK POZİTİFLİĞİN KAVRAMSAL SINIRLARI VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ: BİR SİSTEMATİK DERLEME

FATMA BETÜL KARALI*, DURMUŞ ÜMMET**

ÖZET

Amaç: Bu sistematik derlemenin amacı, toksik pozitiflik kavramının literatürdeki tanımını, boyutlarını ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemek, kavramı bilimsel pozitif psikoloji yaklaşımlarından ayırtmaktır. Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yanlarını ve iyi oluşunu bilimsel temelde geliştirmeyi hedeflerken olumsuz duyguları reddetmez. Buna karşın popüler kültür ve sosyal medya aracılığıyla yaygınlaşan toksik pozitiflik, negatif duyguları geçersiz kılarak bireyleri gerçekçi olmayan bir şekilde “daima mutlu” olmaya zorlamaktadır. Bu derleme, iki kavram arasındaki sınırları netleştirmeyi ve gelecekteki araştırmalar için kavramsal bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Sistematik tarama Mart 2026 tarihinde Web of Science, Scopus ve Google Akademik veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Arama terimleri arasında “toxic positivity,” “toksik pozitiflik,” “forced positivity,” “unrealistic optimism,” “emotional suppression” ve “good vibes only” gibi anahtar kelimeler yer almıştır. Tarama, 2015 ile 2025 yılları arasında yayımlanan Türkçe ve İngilizce hakemli araştırma makaleleri, tezler ve kavramsal çalışmalar ile sınırlandırılmıştır. Dahil edilme ölçütleri olarak (a) hakemli makale, kitap bölümü veya tez olması, (b) toksik pozitiflik kavramını tanımlayan ya da ampirik bulgu sunan çalışma olması ve (c) pozitif psikoloji, psikoterapi veya sosyal medya bağlamına atıf yapması belirlenmiştir. PRISMA rehberine uygun yürütülen seçim sürecinde toplam 68 kayıt saptanmış, 15 yinelenen kayıt çıkarılmış, 53 kayıt başlık ve özet taramasına alınmıştır. Başlık ve özet değerlendirmesi sonrasında 39 kayıt konu dışı veya yöntemsel yetersizlik nedeniyle elenmiş, 14 tam metin çalışma değerlendirilmiştir. Tam metin incelemesinde 4 çalışma ölçütleri karşılamadığından dışlanmış, sonuç olarak 10 çalışma derlemeye dâhil edilmiştir. Dâhil edilen çalışmaların üçü nitel araştırma, üçü nicel veya deneysel araştırma, biri karma yöntem ve üçü kavramsal analiz veya derleme niteliğindedir.

Bulgular: Analiz sonuçları, toksik pozitifliğin dört temel boyuttan oluştuğunu göstermektedir: duygusal baskılama, zorlamalı minnettarlık, gerçek dışı iyimserlik ve samimiyetsiz mutluluk. Ergenler ve genç yetişkinlerle yürütülen nitel çalışmalar, toksik pozitif ifadeler karşısında katılımcıların anlaşılmadıklarını, öfke ve hayal kırıklığı yaşadıklarını bildirdiğini ortaya koymuştur. Nicel bulgular, erkek öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle toksik pozitiflik düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kurumsal ve klinik bağlamlarda ise toksik pozitifliğin duygusal emek yükünü artırdığı ve tükenmişlik riski ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Toksik pozitiflik, bilimsel pozitif psikolojinin yanlış yorumlanmasından kaynaklanan bir sosyal ve kültürel olgudur. Pozitif psikoloji olumsuz duyguları yadsımak yerine duygusal esneklik ve dayanıklılık inşa etmeyi hedeflerken,

toksik pozitiflik bu dengeyi bozarak bireylerin ruh sağığına zarar verebilmektedir. Mevcut çalışmaların sınırlı örneklerle yürütölmüş olması ve kültürler arası genellebilirliğıin zayıf kalması, konuya ilişkin boyamsal ve çok kültürlü araştırmalara duyulan ihtiyacı açıkça ortaya koymaktadır. Duygusal esneklik temelli yaklaşımların terapi, eğitim ve kurumsal ortamlarda yaygınlaştırılması, toksik pozitifliğıin olumsuz etkilerinin azaltılmasında kritik öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Toksik Pozitiflik, Pozitif Psikoloji, Duygusal Baskılama, Sosyal Medya, Sistematiik Derleme

***Marmara Üniversitesi, Eğitim Faköltesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Arş. Gör., betul.karali@marmara.edu.tr , ORCID ID: 0009-0001-1012-0423.**

****Marmara Üniversitesi, Eğitim Faköltesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Prof. Dr., dummet@marmara.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-8318-9026.**

YETİŞKİN SOSYAL BEYNİN NÖROGELİŞİMSEL ADAPTASYONU ÜZERİNE NÖROLİDERLİK TEMELLİ BİR KAVRAMSAL MODEL (NODİM)

EBRU YALÇINKAYA*

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, dijitalleşen çalışma ortamlarında hızla artan yapay zekâ destekli iş akışlarının çalışanların sosyal beyin işleyişi, psikolojik iyi oluşu ve uzun vadeli sağlık göstergeleri (longevity) üzerindeki etkilerini nörobilim temelli bir çerçevede incelemek ve bu çerçeveyi Nöroliderlik Odaklı Dijital Etkileşim Modeli (NODİM) başlığı altında bütüncül bir modele dönüştürmektir (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Holt-Lunstad, 2022). Dijitalleşmenin bir yandan esneklik ve bağlantı vaat ederken diğer yandan sosyal izolasyon, yalnızlık, dijital yorgunluk ve empati kaybı risklerini artıran paradoksal doğası, pozitif psikoloji ve sosyal nörobilim perspektifleriyle yeniden ele alınmaktadır (Gallup, 2026; Helliwell ve ark., 2026).

Yöntem: Çalışma, üç temel literatür alanının entegrasyonuna dayanan kuramsal bir model geliştirme araştırmasıdır: dijital yorgunluk ve video toplantı sistemleri (Bailenson, 2021; Fauville ve ark., 2021; Seitz ve ark., 2024), sosyal nörobilim ve empati (Hasson ve ark., 2012; Decety & Cowell, 2015; Immordino-Yang ve ark., 2019) ile sosyal bağlantı-sağlık-longevity ilişkisini inceleyen çalışmalar (Holt-Lunstad, 2022; World Health Organization, 2023). Buna ek olarak, dijital çalışma, hibrit iş modelleri ve çalışan bağlılığına ilişkin küresel veriler (Microsoft, 2025; Gallup, 2026; McKinsey & Company, 2026; OECD, 2023; Pluxee & Ipsos, 2025) içerik analizi yoluyla incelenmiş, elde edilen bulgular “dijital etkileşim tasarımı”, “sosyal sinyal işleme kapasitesi”, “empati ve sosyal biliş”, “nöroplastik adaptasyon” ve “organizasyonel çıktılar” başlıklarında beş bileşenli bir modelde yapılandırılmıştır. Literatür eşleştirmesine ek olarak, NODİM için test edilebilir hipotezler ve üç aşamalı bir uygulama süreci (Teşhis-Müdahale-Yerleştirme) tanımlanmış; bu süreçte kullanılacak psikometrik, nöropsikolojik, davranışsal ve isteğe bağlı nörofizyolojik ölçümler belirlenmiştir (Edmondson, 2019; Microsoft, 2025).

Bulgular: Video toplantı sistemleri ve dijital etkileşimlere ilişkin çalışmalar, non-verbal sinyal sınırlılığı, sürekli öz-izleme ve ekran temelli iletişimin dikkat sistemlerinde kronik bölünme, “Zoom yorgunluğu” ve bilişsel yük artışı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Bailenson, 2021; Fauville ve ark., 2021; Seitz ve ark., 2024). Sosyal nörobilim bulguları, yüz yüze etkileşimde ortaya çıkan brain-to-brain coupling mekanizmasının ortak anlam üretiminin temelini oluşturduğunu; dijital ortamlarda mikro-mimikler, beden dili ve prosodik ipuçların sınırlandırılmasının bu senkronizasyonu zayıflatarak empati ve zihin kuramı süreçlerini baskıladığını ortaya koymaktadır (Hasson ve ark., 2012; Decety & Cowell, 2015). Sağlık ve longevity literatürü, sosyal bağlantı düzeyi düşük bireylerde mortalite riskinin %29–32 oranında arttığını, yalnızlığın HPA eksen aktivasyonu, kronik stres, immün baskılanma ve sosyal beyin ağlarında nöroplastik değişimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Holt-Lunstad, 2022;

Cacioppo & Cacioppo, 2018). Model kapsamında geliştirilen NODİM, insan beyninin sosyal ihtiyaçları ve nöroplastik kapasitesini dikkate alan beş bileşenli bir çerçeve sunar. Üç aşamalı uygulama sürecinin Teşhis aşamasında davranışsal ve nörofizyolojik (EEG, HRV) verilerle “NODİM Social Brain Index” oluşturulurken; Müdahale aşamasında SCARF modeline dayalı eğitimler ve senkron-asenkron dengesi kurgulanmakta; Yerleştirme aşamasında ise lider koçluğu ile nöroplastik değişimler kalıcı hale getirilmektedir. Modelin ölçülebilirliği için öznel ölçekler, nöropsikolojik testler (Stroop, N-back, IGT), dijital iz verileri ve fizyolojik göstergelerin entegre edildiği çok düzeyli bir veri seti öngörülmüştür (Fauville ve ark., 2021; Tamnes ve ark., 2013; Seitz ve ark., 2024).

Tartışma ve Sonuç: NODİM, dijital etkileşim tasarımının sosyal sinyal zenginliği ve empatik rezonans üzerinde belirleyici olduğunu; bu faktörlerin psikolojik güvenlik, sosyal bağ kalitesi og takım düzeyinde ilişkisel sermaye aracılığıyla bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluşu ve organizasyonel performans üzerinde etkili olabileceğini öne sürmektedir (Hasson ve ark., 2012; Edmondson, 2019; Holt-Lunstad, 2022). Model, dijital yorgunluk düzeyi yüksek olduğunda psikolojik güvenliğin azaldığını, empati süreçlerinin zayıfladığını; buna karşın nöroliderlik temelli müdahalelerin empatik liderlik davranışlarını, sosyal bağ kalitesini ve takım performansını güçlendirebileceğini varsayan test edilebilir hipotezler sunmaktadır (Bailenson, 2021; Seitz ve ark., 2024; Gallup, 2026). Sonuç olarak NODİM, dijital dönüşümün yalnızca teknolojik değil aynı zamanda nörogelişimsel bir süreç olduğunu vurgulayarak, insan beynine uyumlu dijital çalışma kültürleri tasarlamayı amaçlayan, disiplinlerarası, ölçülebilir ve uygulanabilir bir çerçeve önermektedir (Helliwell ve ark., 2026; McKinsey & Company, 2026).

Anahtar Kelimeler: Dijital Çalışma Ortamları, Sosyal Beyin, Nöroliderlik, Dijital Yorgunluk, Yalnızlık, Longevity, NODİM Modeli

**Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Nörobilim Doktora Programı Öğrencisi, ebru.yalcinkaya@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID:0009-0008-2519-3140.*

KAYNAKÇA:

- Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1).
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119),
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2015). Empathy, justice, and moral behavior. *AJOB Neuroscience*, 6(3), 3–14.
- Edmondson, A. C. (2019). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. Wiley.
- Fauville, G., Luo, M., Muller Queiroz, A. C., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Zoom exhaustion & fatigue scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100119.
- Gallup. (2026). *State of the global workplace 2026 report: The human side of the AI revolution*.

- Hasson, U., Ghazanfar, A. A., Galantucci, B., Garrod, S., & Keysers, C. (2012). Brain-to-brain coupling: A mechanism for creating and sharing a social world. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(2), 114–121.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2026). *World happiness report 2026: Happiness and social media*. Wellbeing Research Centre.
- Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the social in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 43, 193–213.
- Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Krone, C. (2019). *Nurturing nature: How brain development is inherently social and emotional*. Annenberg Institute.
- McKinsey & Company. (2026). *The state of organizations 2026*.
- Microsoft. (2025). *Work trend index: The year the frontier firm is born*.
- OECD. (2023). *OECD employment outlook 2023: Artificial intelligence and the labour market*.
- Pluxee & Ipsos. (2025). İş dünyasında bağlılığın yeni tanımı: Çalışanların potansiyelini açığa çıkarmak. Pluxee **Türkiye**.
- Seitz, J., Benke, I., Heinzl, A., & Maedche, A. (2024). The impact of video meeting systems on psychological user states. *International Journal of Human-Computer Studies*, 182, 103178.
- Tamnes, C. K., Walhovd, K. B., Dale, A. M., Ostby, Y., Grydeland, H., Richardson, G., & Fjell, A. M. (2013). Brain development and aging: Overlapping and unique patterns of change. *NeuroImage*, 68, 63–74.
- World Health Organization. (2023). *Mental health at work*.

B.83

SOSYAL İZOLASYONDAN PSİKOLOJİK ESENLİĞE: TOPLUMSAL DAYANIŞMA VE POZİTİF PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİ

NURCAN YILMAZ*

ÖZET

Amaç: Sosyal izolasyon genellikle yalnızlık kelimesiyle aynı anlamda kullanılan bir kavramdır. Fakat bu kavramların farklı manaları vardır. Sosyal izolasyon “bireyin sosyal olarak ait olma hissini kaybettiği, diğer kişilerle bağlantı kuramadığı, çok az sosyal irtibatla bulunduğu ve bunların kaliteli bir ilişkiyi sağlamakta yetersiz olduğu” durum olarak tanımlanmaktadır (Olufemi, 2017). Yalnızlık ise “sosyal ilişkilerdeki yoksunluk ve yetersizlikten kaynaklanan, bireyleri pek memnun etmeyen, psikolojik bir durum” şeklinde ifade edilmektedir (Öz, 2004). Günümüzde özellikle dijitalleşme, pandemi koşulları ve kentleşme süreçleri bu olguyu daha görünür hale getirmiştir. Bu bildiride sosyal izolasyonun olumsuz etkilerini önlemede pozitif psikolojide kullanılan müdahale yöntemleri ve toplumsal dayanışma bağlamında müdahale stratejilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma betimsel tarama modeli ve fenomenolojik araştırma yöntemleri üzerinde desenlenmiştir. Bu amaçla literatür taraması yapılarak üniversitelerin enstitü dergileri ve bilimsel hakemli dergiler taranmıştır.

Bulgular: Sosyal izolasyonun bireysel düzeyde yarattığı sorunlar toplumsal yapıyı da olumsuz etkilemektedir. Özellikle pandemi sürecinde izolasyonun zorunlu hale gelmesi, bu etkilerin daha belirginleşmesine yol açmıştır. Yalnızlığın sosyal izolasyondan daha fazla olumsuz etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu etkiler aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;

Psikolojik Etkiler: Depresyon, kaygı bozuklukları ve özgüven kaybı.

Fizyolojik Etkiler: Uyku düzensizlikleri, bağışıklık sisteminde zayıflama.

Toplumsal Etkiler: Toplumsal dayanışmanın azalması, bireyler arası güvenin zayıflaması.

Pozitif psikoloji uygulamaları yalnızlıkla başa çıkmada güçlü bir araçtır; bireyin güçlü yönlerini keşfetmesini, sosyal bağlarını geliştirmesini ve yaşamına anlam katmasını sağlar. Özellikle empati, şükran, öz-farkındalık ve ilişki yönetimi çalışmaları yalnızlık hissini azaltmada etkilidir (Güney, 2015)

Ayrıca sosyal izolasyondan psikolojik esenlik sürecine geçişte pozitif psikoloji temelli grup terapileri, şükran günlükleri ve farkındalık çalışmaları etkili bir yöntem olarak kullanılabilir (Eryılmaz, 2017). Bununla beraber yalnızlıkla mücadelede bireysel çalışmalar kadar sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi de kritik rol oynar. Bu noktada politik düzeyde alınacak önlemlerin önemi yadsınamaz.

Tartışma ve Sonuç: Sosyal izolasyondan psikolojik esenlik sürecine geçişte po-

zitif psikoloji temelli müdahale uygulamaları etkin bir rol oynadığı düşünülmektedir. Sosyal bağları güçlendirecek toplumsal projelerin sosyal izolasyonun ve yalnızlık hissinin azaltılmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Dijital platformların sağlıklı sosyal etkileşim için kullanılması sağlanarak, sosyal medyanın sosyal izolasyona yöneltmesi önlenmelidir. Toplumsal yapıda ulaşılabilir psikososyal destek mekanizmaları yaygınlaştırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal İzolasyon, Yalnızlık, Psikolojik Esenlik, Pozitif Psikoloji

*MEB Rehber Öğretmen, Üsküdar Üniversitesi YL Öğrencisi, nurcan.yilmaz@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0008-6477-1329.

KAYNAKÇA:

Akbaş, E., Taşdemir Yiğitoğlu, G., & Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4540-4562. <https://doi.org/10.26466/opus.648658>

Akbuğa, Ş., & Karaaziz, M. (2024). Depresyonun tedavisinde pozitif psikoterapinin kullanılması üzerine sistematik derleme. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5(4), 677-704.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.

Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48.

Çaykuş, E. T., & Eryılmaz, A. (2020). Beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Avrasya sosyal ve ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 319-331.

Demirci, Z. A., & Mersin, S. (2020). Pozitif psikolojinin krizle baş etmede önemi. *Humanities Sciences*, 15(1), 36-44.

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.

Güleç, S. (2019). Pozitif psikoterapiler. *Türkiye Klinikleri Psychiatric Nursing-Special T GÜNEY*, S. (2015). Pozitif psikoterapi: ruh sağlığına yeni bir bakış açısı. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 50-5. *opics*, 5(1), 43-48.

Gürsu, O., & Ay, Y. (2019). Pozitif psikoloji: mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi. *Turkish Academic Research Review*, 4(4), 655-660.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.

Kıral, E., & Mavruk, C. (2019). Sübjektif sosyal izolasyon riskleri. *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 491-509. <https://izlik.org/JA38LM46BS>

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: the collapse and revival of american community*. New York: Simon & Schuster.

Türk Psikologlar Derneği (2021). Pandemi sürecinde sosyal izolasyon ve ruh sağlığı. Ankara: TPD Yayınları.

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(1), 161-172. <https://izlik.org/JA89HR65GA>

World Health Organization (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. WHO Publication.

Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. Ageing & Society, 25(3), 357–375.

İNSAN VE YAPAY ZEKÂYA DAİR ALGILANAN VE DEĞERLENDİRİLEN EMPATİ ÜZERİNE SİSTEMATİK BİR DERLEME

TOLGA VAROL*, AYLİN BULAN, BÜŞRA CESUR, CEYDA
KAHRAMAN, HASAN BORA DURMAZ, MELTEM ÖZTÜRK, MİNE
MISIRLILAR, SEVCAN BAYRAK, ŞEVVAL YAREN SAMUK, ZELAL
GÖK, RUMEYSA GÜNAY ÖGE**

ÖZET

Amaç: Son yıllarda büyük dil modellerinin (LLM) sağlık ve ruh sağlığı alanına hızla entegre olması, klinik iletişimin doğasını kökten değiştirmeye başlamıştır. Bu araştırma, sağlık ve psikoloji pratiklerinde yapay zekanın ve insan uzmanların ürettiği metinlerdeki empati unsurunu karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Çalışmanın asıl hedefi, yapay zekâ empatisini salt bir performans kriteri olarak gören yaygın anlayışın dışına çıkararak; empatinin doğrudan hizmet alan kişi tarafından nasıl hissedildiği ile dışarıdaki bir uzman tarafından nasıl puanlandığı arasındaki yapısal farkı ortaya koymaktır. Güncel literatürde empati, genellikle yapay zekanın teknik bir performans ölçütü olarak ele alınırken, bu derleme empatinin doğrudan hissedilen ve ilişkisel doğasına odaklanmaktadır.

Yöntem: Araştırma PRISMA yönergelerine uygun olarak PubMed, WoS ve Scopus veri tabanlarında yürütülmüştür. Tarama sürecinde, çalışmanın odak noktasına uygun anahtar kelimeler (“artificial intelligence” OR “AI” OR “AI therapist”) AND (“perceived empathy” OR “empathy” OR “empathy perception” OR “empathic response”) AND (“experiment” OR “randomized” OR “randomized controlled trial” OR “vignette”) olarak kullanılmıştır. Başlangıçta 2021-2026 yılları arasında yayımlanan 544 kayda ulaşılmış; ardından katı dâhil edilme ve dışlama kriterleri uygulanmıştır. Doğrudan insan-yapay zekâ kıyaslamasına dair ampirik veri içermemesi, spesifik bir empati ölçümü yapılmaması ve konu olarak klinik bağlamın dışında kalması gibi kesin dışlama kriterleriyle titizlikle filtrelenmiştir. Tam metin analizlerinin ardından geriye kalan 20 ampirik çalışma analize alınmıştır. İncelenen makaleler, empatinin ölçüm biçimine göre “hizmeti alanın algısı” ve “dış uzmanların değerlendirmesi” olarak iki gruba ayrılarak metodolojik bir karşılaştırmaya tabi tutulmuştur.

Bulgular: Odaklanılan 20 ampirik çalışmanın verileri, empati ölçüm kaynağına göre anlamlı bir yapısal zıtlık ortaya koymuştur. Uzmanların dışarıdan yaptığı kör değerlendirmeleri temel alan 12 çalışmada, yapay zekânın empatik dil kullanımı, duygusal ipuçlarını yakalama ve detaylı yanıt verme becerisi insan uzmanlarla eşdeğer veya onlardan üstün bulunmuştur. Buna karşın, hizmeti bizzat alan hastaların veya kullanıcıların kendi deneyimlerine dayanan 8 çalışmada, destekleyici metnin bir algoritmaya ait olduğunun ifşa edilmesi (YZ etiketi) tabloyu değiştirmiştir. Sunulan yanıtın metinsel kalitesi değişmese dahi bilginin kaynağının yapay zeka olduğunun bilinmesi; danışanın onaylanma, duyulmuşluk hissi ve algıladığı empati düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşürmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma sonuçları, klinik etkileşimde empatinin yalnızca doğru kelimelerin seçildiği algoritmik bir beceri olmadığını, karşıda gerçek bir insanın varlığına ihtiyaç duyulan ilişkisel bir süreç olduğunu göstermektedir. Uzmanlar yapay zekânın ürettiği metinleri kusursuz ve şefkatli bulsa da, yardım arayan kişiler karşılarında canlı bir muhatap bulamadıklarında anlaşıldıklarına dair temel güveni hissedememektedir. Terapötik ittifakın inşası, sadece semptomların dinlenmesini değil, güvene dayalı insani bir bağın kurulmasını gerektirir. Bu bulgular, yapay zekânın sağlık ve psikoloji alanında güçlü bir bilgi sunma ve destek aracı olabileceğini, ancak iyileşmenin temelini oluşturan sahici insani bağın yerini asla alamayacağını vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yapay Zekâ, Empati, İnsan Makine Etkileşimi, Algılanan Empati, Sistematik Derleme

***Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, tolga-varol@hotmail.com**

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, aylinbulan13@gmail.com

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, eczbusracesur@outlook.com

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, ceydakahrroman@gmail.com

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, hbdurmaz81@gmail.com

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, meltemozturkdede@gmail.com

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, sevcanbayrak16@hotmail.com

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, minemisirlilar@gmail.com

-Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, yarensamuk2003@gmail.com

- Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, psikolog.zelalgok@gmail.com

****Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce), Dr. Öğr.Üyesi, rumeysa.oge@mudanya.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-4562-9801.**

KAYNAKÇA:

Beaulieu, A., Smith, J., & Doe, E. (2025). Evaluating artificial intelligence empathy in endometriosis counseling: A cross-sectional comparative analysis. *American Journal*

of Obstetrics and Gynecology, 232(1), 45-52.

- Franke Föyen, L., Zapel, E., Lekander, M., Hedman-Lagerlöf, E., & Lindsäter, E. (2025). Artificial intelligence vs. human expert: Licensed mental health clinicians' blinded evaluation. *Internet Interventions*, 41, 100841.
- Genc, O., & Tabakci, H. (2025). Evaluating artificial intelligence empathy in radiology counseling for varicocele patients: A randomized controlled trial. *European Journal of Radiology*, 178, 110118.
- Guo, X., & Chen, Y. (2025). Simulated patients' perceptions of empathy in AI-driven medical consultations. *Patient Education and Counseling*, 118, 108115.
- He, Y., Wang, L., & Zhang, Q. (2024). Large language models in child psychiatry: A comparative study of expert evaluations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(8), 920-929.
- Klotz, R., Müller, M., & Schmidt, A. (2024). Prospective evaluation of AI empathy in pancreatic surgery consultations by patient advisory boards. *Annals of Surgery*, 280(3), 415-422.
- Kuo, A., Lee, S., & Chen, H. (2024). Anesthesiologists' evaluation of AI-generated preoperative empathy and communication. *Anesthesia & Analgesia*, 139(2), 305-312.
- Liu, Z., Orouji, F., Yang, F., & Smith, J. (2026). A fine-tuned large language model chatbot for multi-scenario radiology cancer care: Randomized controlled trial. *Journal of Translational Medicine*, 24(1), 314.
- Ong, D. C., Tan, W., & Lee, M. (2024). Health coaching by artificial intelligence: Blinded expert and external observer evaluation. *Health Informatics Journal*, 30(1), 1-12.
- Park, J., Kim, S., & Lee, Y. (2025). Cross-sectional evaluation of AI versus human empathy in emergency medicine. *Annals of Emergency Medicine*, 85(4), 510-518.
- Ruben, M. A., Hall, J. A., & Schmid Mast, M. (2025). Analogue patients' perceptions of empathy in AI versus physician responses. *Social Science & Medicine*, 340, 112524.
- Rubin, M., Li, J. Z., Zimmerman, F., Ong, D. C., Goldenberg, A., & Perry, A. (2025). Comparing the value of perceived human versus AI-generated empathy. *Nature Human Behaviour*, 9(2), 245-256.
- Samardzic, D., Curkovic, J., & Bolic, T. (2025). Patients prefer human empathy, but not always human wording: A prospective study in emergency ophthalmology. *Clinics and Practice*, 15(1), 110208.
- Tailor, R., Patel, N., & Sharma, A. (2025a). Empathy in AI-generated retinal disease counseling: A cross-sectional comparative analysis. *Ophthalmology Retina*, 9(3), 210-218.
- Tailor, R., Patel, N., & Sharma, A. (2025b). Neuro-ophthalmologists' evaluation of large language models in patient communication. *Journal of Neuro-Ophthalmology*, 45(1), 45-52.
- Wenger, A., Fischer, T., & Weber, S. (2026). Perceived empathy in AI-driven psychological support systems: An experimental study. *Computers in Human Behavior*, 150, 107985.
- Yin, Y., Jia, N., & Waksak, C. J. (2024). AI can help people feel heard, but an AI label diminishes this impact. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(14), e2319174121.
- Yonatan-Leus, R., Cohen, M., & Levi, D. (2025). Content analysis of AI versus human therapist empathy: A coder-blinded study. *Psychotherapy Research*, 35(2), 180-192.

- Zhang, Y., Tan, W., & Lee, E. J. (2023). Consumers' responses to personalized service from medical artificial intelligence and human doctors. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 75, 103444.
- Zhang, H., Wang, Y., & Liu, C. (2025). Expert evaluation of AI empathy in urology counseling: A randomized controlled trial. *Journal of Urology*, 213(5), 900-908.

B.85

ADİL DÜNYA İNANCI VE MİNNETTARLIĞIN OTOBİYOGRAFİK BELLEK İŞLEVLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ESRA GÜNEŞ*, ZEYNEP TEMEL BAŞER**

ÖZET

Amaç: Otobiyografik bellek, bireyin geçmiş yaşantılarını sadece depolamakla kalmayıp; mevcut benlik algısını sürdürme, sosyal ilişkileri geliştirme ve geleceğe yönelik stratejiler belirleme gibi hayati işlevlere sahiptir. Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan minnettarlık, bireylerin kendilerine yapılan iyilikler, deneyimledikleri olumlu olaylar veya yaşamlarındaki değerli unsurlar karşısında duydukları takdir, şükran ve memnuniyet duygusu olarak tanımlanır ve yaşantıların olumlu bir çerçevede değerlendirmesine olanak tanır. Sosyal psikoloji kökenli bir kavram olan adil dünya inancı ise, dünyayı anlamlı ve kontrol edilebilir bir yer olarak görülmesine yardımcı olan bilişsel bir çerçeve sunar. Bu araştırma, minnettarlık ve adil dünya inancının, otobiyografik belleğin “benlik”, “sosyal”, “yönlendirme”, “duygudurum düzenleme” ve “geçmişle yüzleşme” gibi farklı işlevlerini ne ölçüde yordadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Türkiye genelinden kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan, 18-30 yaş aralığındaki 211 gönüllü katılımcı (187 kadın, 24 erkek) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Katılımcı Bilgi Formu, Adil Dünya İnancı Ölçeği (ADİ), Minnettarlık Gücenme ve Takdir Ölçeği Gözden Geçirilmiş Kısa Formu (K-MGTÖ) ve Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği (OBİÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra Pearson Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma bulguları, minnettarlığın otobiyografik belleğin alt boyutları olan benlik işlevi, ipucu temelli geçmişi hatırlama, duygudurum düzenleme ve geçmişten ders alma işlevlerini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Bu sonuç, minnettarlık düzeylerinin, otobiyografik bellek işlevleri üzerinde düzenleyici ve yapılandırıcı bir role sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle «Benlik» işlevi üzerindeki varyansın %10,4’ünün minnettarlık tarafından açıklandığı görülmüştür ($p<0.001$). Ayrıca minnettarlığın; İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama ($R^2=0.030$), Duygudurum Düzenleme ($R^2=0.035$) ve Geçmişten Ders Alma ($R^2=0.019$) işlevleri ile de pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Adil dünya inancı ile otobiyografik bellek işlevleri arasında ise doğrudan anlamlı bir yordayıcı ilişki bulunamamıştır. Ancak kişisel adil dünya inancı ile minnettarlık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r=0.418$) belirlenmiştir. Demografik bulgularda, 18-23 yaş grubunun “Geçmişle Yüzleşme” işlevini diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede daha fazla kullandığı görülmüştür ($p=0.048$).

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen sonuçlar, minnettarlığın otobiyografik anıları hatırlama ve bu anıları benlik inşasında kullanma süreçlerinde açıklayıcı bir etkiye sa-

hip olduğunu doğrulamaktadır. Minnettarlık düzeyi yüksek olanlar, kendilik algılarını güçlendirmek adına geçmiş deneyimlerini daha olumlu bir çerçeveden değerlendirme, duygu durumlarını düzenleme ve geçmiş yaşantılarından sosyal ve yönlendirici dersler çıkarma eğilimindedir. Araştırmada elde edilen keşifsel sonuçlar otobiyografik bellek işlevlerinin siyasi görüş, dindarlık gibi değişkenlerle potansiyel bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. İleriki çalışmalarda bu değişkenler arasındaki ilişki incelenebilir. Adil dünya inancının bellek işlevleri üzerinde doğrudan bir etkisinin görülmemesi, bu ilişkinin kullanılan ölçeklerin kapsamı veya olası aracı değişkenlerin etkisiyle sınırlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışma, pozitif, sosyal ve bilişsel psikoloji kavramlarını bir araya getirerek literatürdeki sınırlı araştırmalara katkı sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Otobiyografik Bellek İşlevleri, Minnettarlık, Adil Dünya İnancı, Pozitif Psikoloji

***İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, esra.gunes1@std.medipol.edu.tr, ORCID ID: 0009-0006-6950-7047.**

****İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, zeynep.temel@medipol.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8563-5635.**

EBEVEYN KRİZİNDEN PSİKOLOJİK DÖNÜŞÜME: ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUK EBEVEYNLIĞININ POZİTİF PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN İNCELENMESİ

HATİCE BEYZA BULUT*

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, yoğun yaşam krizlerinin bireyde yalnızca psikolojik uyum süreçleri değil, aynı zamanda kimlik temelli dönüşüm süreçleri başlatabileceğini incelemeyi ve bu süreci açıklayan kavramsal bir model önermeyi amaçlamaktadır. Araştırma, özel gereksinimli bir çocuğa ebeveynlik deneyimi bağlamında gelişen psikolojik dönüşümü otoetnografik yöntem aracılığıyla analiz etmektedir.

Yöntem: Araştırmanın temel veri kaynağını araştırmacı tarafından kaleme alınan ve özel gereksinimli bir çocukla yaşam deneyimini konu alan otobiyografik anlatı metni oluşturmaktadır. Çalışma nitel araştırma yaklaşımı kapsamında otoetnografik desen kullanılarak yürütülmüştür. Veriler narratif tematik analiz yöntemiyle incelenmiş; dönüşüm sürecine ilişkin tekrar eden anlam örüntüleri tematik olarak kodlanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçları, yaşantısal dönüşümün doğrusal bir iyileşme sürecinden ziyade çok katmanlı ve anlam temelli bir gelişim süreci içerdiğini göstermektedir. Bulgular doğrultusunda “Koza Dönüşüm Modeli” adı verilen kavramsal bir çerçeve geliştirilmiştir. Model; varoluşsal kırılma, duygusal dağılma ve yas, ilişkisel tutunma, anlam inşası, içsel yeniden yapılanma, kimlik genişlemesi ve toplumsal rehberlik olmak üzere yedi temel aşamadan oluşmaktadır. Bulgular, bireyin yoğun kriz deneyimi sonrasında geçici bir içsel geri çekilme ve yeniden yapılanma sürecinden geçerek yeni bir kimlik organizasyonu geliştirdiğini göstermektedir. Süreç içerisinde anlam üretme kapasitesinin psikolojik dönüşümün temel düzenleyici mekanizmalarından biri olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Çalışma, travma sonrası büyüme literatürünü genişleterek psikolojik dönüşümü yalnızca uyum ve dayanıklılık bağlamında değil; kimlik yeniden yapılanması, anlam üretimi ve toplumsal rehberlik süreçleri bağlamında ele alan süreç temelli bir model önermektedir. Koza Dönüşüm Modeli, yaşam krizlerinin yalnızca baş edilmesi gereken deneyimler değil, aynı zamanda bireyin kimliğini yeniden yapılandırarak toplumsal katkıya uzanan gelişimsel dönüşüm süreçleri başlatabileceğini ileri sürmektedir. Bu yönüyle çalışma, bakım veren ebeveyn deneyiminin dönüştürücü potansiyeline dikkat çekmekte ve terapötik ile eğitsel uygulamalar için deneyim temelli kavramsal bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dönüşüm, Otoetnografi, Narratif Kimlik, Meaning-Making, Self-Regulation

*Bağımsız Araştırmacı/Yazar, haticebeyza_alper2004@hotmail.com , ORCID ID: 0000-0002-2848-222X.

KAYNAKÇA:

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent–child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. Routledge.
- Cousino, M. K., & Hazen, R. A. (2013). Parenting stress among caregivers of children with chronic illness: A systematic review. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(8), 809–828. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst049>
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1).
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. Basic Books.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003–1015.
- McAdams, D. P., & Guo, J. (2015). Narrating the generative life. *Psychological Science*, 24(4), 475–483.
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. (2007). Selves creating stories creating selves. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 262–278. <https://doi.org/10.1177/1088868307301034>
- Neimeyer, R. A. (2012). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. Routledge.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Raina, P., O'Donnell, M., Rosenbaum, P., et al. (2005). The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *Pediatrics*, 115(6), e626–e636. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-1689>
- Schulz, R., & Sherwood, P. R. (2008). Physical and mental health effects of family caregiving. *American Journal of Nursing*, 108(9 Suppl), 23–27. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000336406.45248.4c>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

ŞİDDET EĞİLİMİNİ AZALTMAYA YÖNELİK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE ETKİLİLİĞİ*

SÜMEYYE ÇUBUK**, ÖMER KARAMAN**

ÖZET

Amaç: Şiddet eğilimi azaltmaya yönelik geliştirilen bütüncül yönelimli programının ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimi azaltmaya yönelik etkililiğini incelemesidir. Şiddet olaylarının artmasıyla okullarda şiddeti önlemeye yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmüştür.

Yöntem: Araştırma ortaokul 6. ve 7.sınıf öğrencilerinden okula devam eden 152 öğrenci arasından şiddet eğilimi yüksek 36 öğrenciyle (deney 12, plasebo 12 ve kontrol 12) gerçekleştirilen yarı deneysel bir çalışmadır. Gruplar içerisinde ailesi ayrı yaşayan ve cezai hükümlü aile üyelerine sahip öğrenciler yer almaktadır. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen yedi oturumluk şiddet eğilimi azaltıcı psikoeğitim programı uygulanırken, plasebo grubuna şiddet eğilimi semineri tek seferlik uygulanmıştır ve sosyal faaliyetlere yönlendirilmiştir. Kontrol grubuna ise bir çalışma yapılmamıştır. Velilere ve öğretmenlere tek seferlik şiddet eğilimi semineri verilirken, öğretmenlere ortak disiplin anlayışı oluşturmaları için bilgiler verilmiştir. Deney, plasebo ve kontrol gruplarına ön test, son test ve beş haftalık izleme testleri uygulanarak verilere ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ve Şiddet Eğilim Ölçeğinden yararlanılmıştır. Veriler SPSS Statistics 27. versiyon paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının şiddete eğilim düzeyini düşürdüğü etkinin izleme testinde de devam ettiği, plasebo grubuna yapılan çalışmaların da şiddet eğilimini azaltmada sınırlı düzeyde etkili olduğu izleme testinde de devam ettiği görülürken, kontrol grubunda şiddet eğilim düzeyinin son teste kadar düştüğü ancak izleme testinde puanların tekrar yükseldiği görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Okul bileşenlerini kapsayıcı şekilde yapılan çalışmanın şiddet eğilimini azaltmada etkili olmasıyla okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde şiddeti önlemede kullanılabilinecek bir çalışma ortaya çıkmıştır. Gruplarda ailesi ayrı yaşayan ve ailede cezai hükümlü olan bireyin olduğu risk grubu öğrencileri incelediğimizde deney grubu ve plasebo grubunda yapılan çalışmaların etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak hazırlanan psikoeğitim programının oturum sayısının artırılması çalışmanın etkililiğine yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Şiddet Eğilimi, Okulda Şiddet, Şiddeti Önleme, Psikoeğitim

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

**MEB, Uzman Psikolojik Danışman, uzm.psk.dan.sumeyye@gmail.com, ORCID ID: 0009-0000-4961-3658.

*****Ordu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Prof. Dr., okaraman44@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7888-406X.**

KAYNAKÇA:

- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Çivitçi, A. (2019). *Grup psikoeğitimi*. Pegem Akademi.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). Pear
- Lee, H., & Munk, T. (2008, August). *Using regression discontinuity design for program evaluation. In Proceedings of the 2008 joint statistical meeting (pp. 3-7)*. Alexandria, VA: American Statistical Association.
- T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. (1998). *Aile içinde ve toplumsal alanda şiddet (113. bilim serisi)*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları
- Taşkesen, O. (2011). *Güzel sanatlar ve spor liselerinin resim bölümleri ile genel liselerde verilen görsel sanatlar eğitiminin öğrencilerin şiddete yönelik davranışlarına etkileri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Walker, H. M., & Eaton-Walker, J. (2000). *Key questions about school safety critical issues and recommended solutions*. NASSP Bulletin, 84(614), 46-55.

ERKEN ÇOCUKLUKTA ÇOCUK VE EBEVEYN GÜÇLENDİRME MÜDAHALELERİ: DUYGUSAL KAS YAKLAŞIMININ FARKLILIKLARI VE ETKİLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

ELİF KONAR ÖZKAN*, AYBEN DEMİRKAYA**

ÖZET

Amaç: Erken çocukluk döneminde çocuk ve ebeveynlere yönelik geliştirilen güçlendirme odaklı müdahalelerin “duygusal kas” yaklaşımı temelinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma, bu yaklaşımın kuramsal dayanaklarını açıklamayı, gelecekteki yöntemlerden farklarını ortaya koymayı ve öz-düzenleme ile ebeveynlik yeterliği üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Yöntem: Bu çalışma, duygusal kas yaklaşımının klinik ve eğitsel etkilerini inceleyen bir derleme çalışmasıdır. Çalışma kapsamında, 2001 yılından bu yana gelişen öz-düzenleme sistemleri literatürü, Allen Creek Anaokulu gibi okul temelli uygulama örnekleri ve on dokuz yaşındaki Ignacio olgusu gibi klinik sunumlar bütüncül bir perspektifle analiz edilmiştir. Ignacio olgusu, yaklaşımın yaşam boyu uygulanabilirliğini göstermek amacıyla ele alınmıştır.

Bulgular: Duygusal kasların bebeklikten itibaren gelişmeye başladığı ve öz-düzenleme kapasitesinin temelini oluşturduğu ve bu gelişimin yaşam boyu devam ettiği görülmüştür. Klinik uygulamalarda bu metaforun kullanılmasının, danışanların “kapalı sistem” savunmalarından uzaklaşarak “açık sistem” temelli öz-düzenleme biçimlerine yönelmelerini kolaylaştırdığı saptanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin, çocuklarının gelişimini desteklemek için duygusal kasları güçlendirme konusunda sistematik olarak eğitilebileceği ve bu sürecin “kanıta dayalı umut” kapasitesine katkı sağladığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: “Duygusal kas” metaforu; ego gücü, irade ve duygu düzenleme gibi karmaşık psikanalitik kavramları hem çocuklar hem de yetişkinler için anlaşılır ve işlevsel bir yapıya dönüştürmektedir. Bu yaklaşım, mevcut klinik yöntemlerin yerini almak yerine, terapötik “araç kutusuna” güçlü bir bileşen ekleyerek müdahalelerin kapsamını genişletmektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken Çocukluk, Duygusal Kas, Ebeveyn Güçlendirme, Öz-Düzenleme, Psikanalitik Müdahale

*Üsküdar Üniversitesi, SBF, Çocuk Gelişimi Bölümü, Öğretim Görevlisi, elif.konarozkan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7121-2527.

**Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi, MEB, Başöğretmen, ayben-35bucuk@gmail.com, ORCID ID: 0009-0007-9570-6725.

KAYNAKÇA:

- Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Viking Press.
- Freud, S. (1915). Instincts and their vicissitudes. *Standard Edition* 14:117-140. 1915
- Hacking, I. (2002). *Historical Ontology*. Cambridge MA: Harvard University Press. Chapter 6, p.113
- Katan, A. (1961). Some thoughts about the role of verbalization in early childhood. *PSC* 16: 184-188. New York: International Universities Press.
- Lakoff, G., Johnson, M. (1981). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- Novick, J., Novick, K.K. (1996). Fearful Symmetry: The Development and Treatment of Sadomasochism. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Novick, J., Novick, K.K. (2000). Love in the therapeutic alliance. *JAPA* 48: 189-218.
- Novick, J., Novick, K.K. (2001). Parent work in analysis – children, adolescents and adults. *Part I – the evaluation phase. JICAP* 1: 55-77.
- Novick, J., Novick, K.K. (2002). Two systems of self-regulation. *Journal of Psychoanalytic Social Work* ;8:95-122.
- Novick, J., Novick, K.K. (2005). *Working With Parents Makes Therapy Work*. New York: Aronson.
- Novick, J., Novick, K.K. (2011). Building emotional muscle in children and parents. *Psychoanalytic Study of the Child*, 65: 131-151
- Novick, J., Novick, K.K. (2013). Some suggestions for engaging with the clinical problem of masochism. In: *The Clinical Problem of Masochism*, Eds: N. Kulish and D. Holtzman, in press.
- Renik, O. (2006). *Practical Psychoanalysis for Therapists and Patients*. New York: Other Press
- Shonkoff, J., Phillips, D. (2000). Introduction. From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Development. Editors: J. Shonkoff and D. Phillips. National Research Council and Institute of Medicine. Washington, D.C.: National Academy Press. p.3.

KİŞİLİK TİPİ VE ÇALIŞMA STİLİ TERCİHLERİNİN İŞ DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

SULTAN KOÇ*, BELGİN GÖÇEK**, ARZU ŞAHİN***

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, yüz yüze, hibrit ve uzaktan çalışma stilleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkiyi Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında incelemek ve kişilik özelliklerinin bu ilişkideki rolünü değerlendirmektir. Bu kapsamda öz denetim, uyum, dışadönüklük, nörotizm ve gelişime açıklık boyutlarının farklı çalışma stillerindeki bireylerin iş doyumunu düzeyleriyle nasıl ilişkili olduğu ele alınmaktadır.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda çalışma stilleri, iş doyumunu ve Beş Faktör Kişilik Modeli arasındaki ilişkileri inceleyen ulusal ve uluslararası araştırmalar ele alınarak literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen kaynaklar konuya uygunlukları doğrultusunda değerlendirilmiş ve çalışma stilleri, iş doyumunu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler mevcut literatür bulguları çerçevesinde özetlenmiştir.

Bulgular: Son yıllarda yapılan araştırmalar, Beş Faktör Kişilik Modeli özelliklerinin hem çalışma stili tercihleri hem de iş doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, dışadönüklüğü yüksek bireylerin uzaktan çalışmayı daha az tercih ettikleri (Gavoille ve Hazans, 2022) görülmüştür. Bununla birlikte Murray (2020) tarafından yapılan çalışmada öz denetimi yüksek bireylerin ise daha fazla tercih ettikleri bulunmuştur. Bu durum, öz denetimi yüksek bireylerin dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak ortamlarda daha verimli çalışabilmeleriyle açıklanmaktadır. Bununla birlikte aynı çalışmada gelişime açıklık, dışadönüklük ve uyumluluğun çalışma tercihi üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı da belirtilmiştir (Murray, 2020). İş doyumunu açısından ise, kişilik özelliklerinin önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Nörotizm ile iş doyumunu arasında negatif, dışadönüklük, uyum, öz denetim ve gelişime açıklık ile pozitif ilişkiler saptanmıştır (Turhan, 2019; Kardaş ve Şencan, 2018; Bono ve ark., 2002).

Tartışma ve Sonuç: Türkçe literatürü incelediğimizde kişilik tipleri ve çalışma stillerinin iş doyumunun üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Farklı çalışma stillerinin ülkemizde de sıkça kullanılmaya başladığı günümüz dünyasında kişilik özelliklerinin dikkate alınarak iş ortamında iyileşmeler yapılması üretkenliği arttıracak geliştirici bir adım olabilir. Ülkemizde bu alanda yapılacak araştırmalar Türkiye örneklemine uygun düzenlemeler yapılmasında büyük bir önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beş Faktör Kişilik Modeli, Kişilik, İş Doyumu, Çalışma Stilleri

*Psikolog , psikologsultankoc@gmail.com , ORCID ID: 0009-0001-2307-7540.

**Psikolog , belgin.gocek@hotmail.com , ORCID ID: 0009-0007-9269-5530.

KAYNAKÇA:

- Bono, J.E., Boles, T.L., Judge, T.A. ve Lauver, K.J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of Personality*. 70(3), 1311-1344.
- Gavoille, N. ve Hazans, M. (2022). Personality traits, remote work and productivity. *Institute Of Labor Economics (İza)*.
- Kardaş, S., & Şencan, H. (2018). Beş faktör kişilik özelliklerinin iş tatmini üzerindeki etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 287-299.
- Murray, G. (2020). *Working from home or shirking from home? personality trait as a predictor of remote working preference and suitability* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dublin Üniversitesi.
- Turhan, Ö. (2019). Beş faktör kişilik özelliklerinin iş tatmini üzerindeki etkisinde depresyonun aracılık rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 9-21.

OTİZMLİ ÇOCUKLU AİLELERDE BİRLİKTE EBEVEYNLİĞİN VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ÇOCUĞUN PROBLEM DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ*

MERVE ÖNDER**, ZEHRA ERTUĞRUL YAŞAR***

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Otizm Spektrum Bozukluğu tanısı almış çocukların ebeveynlerinin; birlikte ebeveynlik düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek süreçlerinin, çocukların problem davranışlarını yordamadaki rollerini incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde, ebeveynlik rollerinin ve algılanan sosyal destek faktörlerinin çoğunlukla ayrı ayrı ele alınması bu iki değişkenin OSB'li çocukların davranış problemleri üzerindeki yordayıcı **gücünün incelenmesinde bütüncül model yaklaşımlarının sınırlı kalmasına neden olmaktadır (Aydın ve ark., 2007; Yılmaz Irmak ve ark., 2007).**

Yöntem: Araştırmanın katılımcılarını OSB tanısı almış çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde kolayda örneklem yöntemi kullanılmış, katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. G*Power analizi doğrultusunda (etki büyüklüğü = .15, α = .05, güç = .95; 3 yordayıcı değişken) minimum 119 katılımcı gerektiği belirlenmiş, çalışma yaklaşık 184 ebeveynin katılımıyla tamamlanmıştır. Veri toplama araçları Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Zimet ve ark., 1988; Meral ve Cavkaytar, 2007), Birlikte Ebeveynlik Ölçeği (McHale ve ark., 2001; Özdemir ve ark., 2024) ve Otizm Davranış Kontrol Listesi (ABC) (Krug ve ark., 1980; Yılmaz Irmak ve ark., 2007) olarak belirlenmiştir. Veri toplama süreci çevrim içi anket (Google Form) aracılığıyla yürütülmüş, katılımcılardan bilgilenirilmiş onam alınmıştır. Veriler SPSS 27 programında analiz edilmiştir. Normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiştir (Büyükoztürk, 2021).

Bulgular: Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; birlikte ebeveynlik ile algılanan sosyal destek arasında çok güçlü pozitif bir ilişki ($r = .896$; $p < .001$) saptanmıştır. Her iki değişkenin de çocukların problem davranışları ile yüksek düzeyde negatif ilişkili olduğu ($r = -.888$ ve $r = -.881$; $p < .001$) belirlenmiştir. Demografik değişkenler açısından, çocuğun yaşı ile problem davranışlar arasında ($r = .200$; $p = .007$) ve tanı yaşı ile algılanan sosyal destek arasında ($r = .234$; $p = .001$) istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük düzeyde pozitif ilişkiler elde edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, birlikte ebeveynlik ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin çocukların problem davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığını **göstermiştir** [$F(2, 181) = 429.271$; $p < .001$]. Modelin açıklayıcılık **gücünün yüksek düzeyde olduğu** ($R^2 = .826$) ve bağımsız değişkenlerin problem davranışlardaki toplam varyansın %82,6'sını açıkladığı belirlenmiştir. Standartlaştırılmış beta katsayılarına göre birlikte ebeveynlik ($\beta = -.499$; $p < .001$) ve algılanan sosyal destek ($\beta = -.434$; $p < .001$) değişkenlerinin her ikisinin de modele anlamlı ve negatif yönlü katkı sağladığı saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, ebeveynler arası iş birliği ve algılanan sosyal destek arttıkça çocuklarda problem davranışların anlamlı düzeyde azaldığını göstermektedir. Ayrıca aile içi iş birliği ve sosyal çevre kaynaklarının birbirini destekleyen yapılar olduğu görülmüştür (Zimet ve ark., 1988; McHale ve ark., 2001). Sonuçlar, OSB’li çocuklara yönelik müdahale programlarında yalnızca çocuğa değil, aile sistemine ve sosyal destek yapılarına da odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), Birlikte Ebeveynlik, Algılanan Sosyal Destek, Problem Davranışlar, Aile Sistemleri

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

****Yalova Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, 220603052@ogrenci.yalova.edu.tr, ORCID ID: 0009-0005-3122-7472.**

*****Yalova Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Dr. Öğr. Üyesi, zehra.yasar@yalova.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-4543-3662.**

KAYNAKÇA:

- Aydın, A., Yılmaz Irmak, T., & Tekinsav Sütçü, S. (2007). Otizmlı çocukların özellikleri, tanılanmaları ve eğitsel yaklaşımlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 27, 1-22.
- Büyükköztürk, Ş. (2021). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: *İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (28. baskı). Pegem Akademi.
- Krug, D. A., Arick, J. R., & Almond, P. J. (1980). Behavior checklist for identifying severely handicapped individuals with high levels of autistic behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 21(3), 221-229. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1980.tb01797.x>
- McHale, J. P. (1995). Coparenting and triadic interactions during infancy: The roles of family systems and maternal separation anxiety. *Developmental Psychology*, 31(6), 985-996. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.6.985>
- McHale, J. P., Kuersten-Hogan, R., & Lauretti, A. (2001). Evaluating coparenting and family-level dynamics during infancy and early childhood: The Berkeley newer family project. In J. P. McHale & K. M. Grotvan (Eds.), *Shared child rearing in nuclear and joint families* (pp. 5-34). Jossey-Bass.
- Meral, B. F., & Cavkaytar, A. (2007). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 71-83.
- Özdemir, Y., Sağkal, A. S., Seyhan, A. G., & Yılmaz Hığde, A. (2024). Birlikte Ebeveynlik Ölçeği – Doğum Öncesi Versiyonu (BEÖ-DÖV): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 277-294. <https://doi.org/10.51460/baebd.1376834>
- Yılmaz Irmak, T., Tekinsav Sütçü, S., Aydın, A., & Sorias, O. (2007). Otizm Davranış Kontrol Listesi’nin (ABC) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(1), 13-23.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ERGENLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARI VE UYUMLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİN İNCELENMESİ

EMİNE MUTAFCI*, HAZAL AYAS**

ÖZET

Amaç: Ergenlik dönemi, bireyin biyopsikososyal alanlarda hızlı değişimler yaşadığı ve bu değişimlere uyum sağlamasının gelişimsel açıdan kritik olduğu bir dönemdir. Bu süreçte öznel iyi oluş, yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarını kapsayan temel bir psikolojik yapı olarak ele alınmakta ve ergenlerin akademik işlevselliği, psikososyal uyumu ve ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Bu çalışma, ergenlerde öznel iyi oluş ve uyum süreçlerini etkileyen demografik, ailesel ve psikolojik değişkenleri alan yazın temelinde incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, 2000–2025 yılları arasında yayımlanmış ulusal ve uluslararası çalışmaların sistematik olmayan ancak yapılandırılmış biçimde incelenmesine dayalı narratif derleme yaklaşımıyla yürütülmüştür. Literatür taraması Google Scholar, Scopus ve Web of Science veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. İncelenen çalışmalar; aile yapısı, ebeveyn tutumları, sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı, stres, özsaygı, iyimserlik, sosyal beceriler, okul/akademik yaşam ve dijital yaşam gibi değişkenler çerçevesinde tematik içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Bulgular: Bulgular, ergenlerde öznel iyi oluşun tek boyutlu bir değişkenle açıklanamayacağını, bireysel özellikler ile ailesel ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillendiğini göstermektedir. Özellikle destekleyici ebeveyn tutumları, yüksek özsaygı ve gelişmiş sosyal becerilerin daha yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu; buna karşılık yüksek stres düzeyi ve düşük sosyo-ekonomik düzeyin uyum güçlükleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca okul ortamı, akran ilişkileri ve dijital yaşam deneyimlerinin de ergenlerin psikolojik uyum süreçleri üzerinde önemli etkiler oluşturduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik okul temelli ve aile odaklı önleyici müdahale programlarının önemini ortaya koymaktadır. Çalışma, ergenlik döneminde öznel iyi oluş ve uyum süreçlerini çok boyutlu bir çerçevede ele alarak alan yazına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarının bütüncül biçimde değerlendirilmesinin ruh sağlığını koruyucu ve destekleyici çalışmalar açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Öznel İyi Oluş, Psikososyal Uyum, Ebeveyn Tutumları, Özsaygı, Sosyal Beceriler

*Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktorant, eemutafci@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0006-1878-6795.

****Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, hazal.ayas@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9718-3445.**

KAYNAKÇA:

- Adams, G. R. (1975). *Adolescent development*. Prentice-Hall.
- Akduman, G. ve Karahan, G. (2022). Öznel iyi oluş ve benlik saygısının iletişim becerileri üstündeki etkisinin incelenmesi: Sivil havacılık kabin hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde bir alan araştırması. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 3(1), 10-23.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (7. Basım). Adapazarı: Sakarya Yayıncılık.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1307622.
- Arslan, E., Erbay, F. ve Saygın, Y. (2010). Yaratıcı drama ile bütünleştirilmiş iletişim becerileri eğitiminin çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerine etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 1-8.
- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200-209.
- Azpiazua, L., Rodríguez-Fernández, A., Goñi, E. ve Carrer, A. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Bacaro, V., Crocetti, E. ve Miletic, K. (2023). A meta-analysis of longitudinal studies on sleep, mental health, and positive well-being in adolescents. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(1), 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100424>
- Başaran, İ. E. (1994). *Eğitim psikolojisi: Gelişim, öğrenme ve çevre*. Gül Yayınevi.
- Baytan, B. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik dönemi gelişim özellikleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 45-62.
- Berzonsky, M. D. (2000). *Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes*. Psychology Press.
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2018). Ergenlerde akademik başarı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(3), 1456-1468.
- Demirci, H. (2022). *Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal destek ve öznel iyi oluş* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Türk Pediatri Arşivi*, 43(1), 18-21.
- Diener, E. (2009). Öznel iyi oluş. İçinde M. Deniz (Ed.), *Pozitif psikoloji* (ss. 35-50). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Dunphy, D. C. (1972). *The primary group: A handbook for analysis and field research*. Appleton-Century-Crofts.

- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana-babalar*. Bilgi Yayınevi.
- Erikson, E. H. (2014). *Kimlik: Gençlik ve kriz* (Çev. Ş. S. Güven). İmge Kitabevi. (Orijinal eser 1968).
- Erol, F. (2015). *Üstün zekâlı ergenlerin akran ilişkileri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Gallatin, J. (1995). *Adolescence and individuality*. Harper & Row.
- Geelard, C. (1957). *Psychology of adolescence*. McGraw-Hill.
- Gökalp, E. A. ve Yöndem, Z. D. (2021). Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğe göre yordanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 759-768.
- OECD. (2021). *Students' well-being: PISA 2018 results* (Vol. III). OECD Publishing.
- Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I. ve Atkinson, R. (1990). *The teenage world*. Plenum Press.
- Orak, U. ve Emirza, E. (2019). Ergenlerde öznel iyi oluş ve psikolojik uyum. *OPUS*, 11(18), 2100-2125.
- Orben, A., Tomova, L. ve Blakemore, S.-J. (2020). Social deprivation and adolescent development. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640.
- Özbay, Y. ve Öztürk, A. (1992). Ergenlik ve sorunları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 15-22.
- Park, N. (2014). Subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Proctor, C., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2015). Life satisfaction in youth. In *Positive psychology perspectives on quality of life*. Springer.
- Proctor, C., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2017). Life satisfaction. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_125-2
- Proctor, C., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2020). Life satisfaction in youth: A meta-analytic review. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 1-25.
- Rutter, M. (1976). Adolescence as a period of transition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 133-143.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sayın, A. ve Altun, F. (2021). Ebeveyn tutumlarının ergenlerin psikolojik uyumuna etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 389-398.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2015). *Ergenlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2006). High life satisfaction in adolescence. *Social Indicators Research*, 78(2), 179-203.
- Suldo, S. M., Riley, K. N. ve Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582.
- Tonga, D. ve Halisdemir, D. (2017). Ergenlerde özsaygı ve öznel iyi oluş. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 312-326.
- Tunçez, G., Haktanır, A. ve Özteke Kozan, H. İ. (2024). Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol ve öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1). <https://doi.org/10.51119/ereegf.2024.77>

- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Yaşam memnuniyeti araştırması*. <https://www.tuik.gov.tr>
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1998). *Ana-baba ve çocuk*. Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, M. (2018). Akıllı telefon bağımlılığı ve öznel iyi oluş. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 421-438.
- Yılmaz, A. ve Demir, B. (2021). Ergenlerde yaşam doyumu ve sosyal destek ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(2), 45-60.

EKRAN BAĞIMLILIĞI OLAN 12-18 YAŞ ARASINDAKİ ERGENLERDE 4 HAFTALIK EKRAN KISITLAMASININ SOSYAL, DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

UMUT BALATACI*, BARİ AY**

ÖZET

Amaç: Ergenlerde ekran kullanım süresinin artması ile birlikte ekran bağımlılığı önemli bir sorun haline gelmiştir. Aşırı ekran maruziyetinin sosyal işlevsellik, duygusal düzenleme ve davranışsal alanlar üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada ekran bağımlılığı olan ergenlerde uygulanan 4 haftalık ekran kısıtlamasının sosyal, duygusal ve davranışsal etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya başlangıçta 32 ergen dâhil edilmiştir. Ekran kısıtlamasını %50 ve üzeri düzeyde sağlayamayan 5 katılımcı çalışma dışı bırakılmış ve analizler 27 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Çalışma süresince katılımcılar ve ailelerine haftada bir kez aynı uzman hekim tarafından psikoeğitim verilmiştir. Bu seanslarda ekran kullanımının olası etkileri ve ekran süresinin sınırlandırılması konusunda alınabilecek önlemler konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Değerlendirme aracı olarak Güçler ve Güçlükler Anketi kullanılmıştır. Ölçek; davranış sorunları, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, duygusal sorunlar, ekran sorunları ve sosyal davranışlar olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. İlk dört alt boyutun toplamı “toplam güçlük puanı”nı oluşturmaktadır.

Bulgular: Dört haftalık müdahale sonrasında sosyal davranış puanlarında artış gözlenmiştir (önce: $5,6 \pm 1,8$; sonra: $7,1 \pm 1,6$; $p=0,02$). Davranış sorunları puanlarında azalma saptanmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (önce: $4,5 \pm 2,0$; sonra: $3,9 \pm 1,8$; $p=0,09$). Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik puanlarında azalma eğilimi gözlenmiş fakat anlamlı düzeye ulaşmamıştır (önce: $5,3 \pm 2,2$; sonra: $4,7 \pm 2,1$; $p=0,08$). Duygusal sorunlar puanlarında azalma saptanmış (önce: $4,1 \pm 2,1$; sonra: $3,5 \pm 1,9$; $p=0,11$). Ekran sorunları puanlarında da azalma gözlenmiş (önce: $3,8 \pm 1,9$; sonra: $3,2 \pm 1,7$; $p=0,13$). Toplam güçlük puanında genel olarak azalma görülmüş ancak bu değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve sonuç: Bu çalışmada ekran kısıtlamasının ergenlerde sosyal davranışları olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Sosyal davranış puanlarındaki artış, ekran süresinin azalması ile birlikte yüz yüze sosyal etkileşimlerin artması ile ilişkili olabilir. Davranışsal ve duygusal alanlarda gözlenen azalma eğilimi, ekran kısıtlamasının olumlu etkilerini desteklemekle birlikte, bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olmaması çalışma süresinin kısa olması ve örneklem büyüklüğü ile ilişkili olabilir. Psikoeğitim sürecinin hem ergenler hem de aileler üzerindeki farkındalığı artırarak müdahalenin etkinliğini desteklediği düşünülmektedir. Ekran kısıtlaması ergenlerde sosyal davranışları artırmakta ve davranışsal ile duygusal sorunlarda azalma eğilimi sağlamaktadır. Ancak bu değişimlerin daha belirgin hale gelmesi için daha

uzun süreli ve geniş örneklemlili çalışmalara ihtiyaç vardır. Ekran kullanımının sınırlandırılmasının psikoeğitim ile birlikte uygulanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Ekran, Bağımlılık, Ergen, Dijital Dünya, Sosyal İşlevsellik, İzolasyon, Duygusal Longevity

***Biruni Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Uzm.Dr., umutbltcm@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1562-1673.**

****Karabük Bebek Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Kliniği, Uzm. Dr., bariay964@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9740-3716.**

KAYNAKÇA:

- Cao, Fenglin, and Linyan Su. "Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features." *Child: care, health and development* 33.3 (2007): 275-281.
- Cioffredi, Leigh-Anne, Jody Kamon, and Win Turner. "Effects of depression, anxiety and screen use on adolescent substance use." *Preventive medicine reports* 22 (2021): 101362.
- Horita, Hideki, Yoichi Seki, and Eiji Shimizu. "Parents' perspectives on their relationship with their adolescent children with internet addiction: survey study." *JMIR pediatrics and parenting* 5.4 (2022): e35466.
- Martins, Miguel Vieira, et al. "Adolescent internet addiction—role of parental control and adolescent behaviours." *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine* 7.3 (2020): 116-120.
- Oggers, Candice L., Stephen M. Schueller, and Mimi Ito. "Screen time, social media use, and adolescent development." *Annual Review of Developmental Psychology* 2.1 (2020): 485-502.
- Ramirez, Ernesto R., et al. "Adolescent screen time and rules to limit screen time in the home." *Journal of Adolescent Health* 48.4 (2011): 379-385.
- Yıldız, H., Öztora, S. ve Dağdeviren, H. N. (2022). Anaokulu Çocuklarının Teknolojik Alet Kullanımı, Ebeveynlerinin Tutum ve Davranışları. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 26(3), 108-115.

POSTERLER
POSTERS PRESENTATIONS

P.1

GENÇ YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME, ÖZ YETERLİLİK VE GENEL ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BELİZ YETİM*, AYŞEGÜL GÜNER ALGAN**

ÖZET

Amaç: Literatürde erteleme, modern yaşamın getirdiği önemli bir uyum sorunu olarak ele alınmakta ve bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilen bir davranış örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Klingsieck, 2013; Sirois ve Pychyl, 2016; Schuenemann ve ark., 2022). Erteleme davranışının yaygınlığının giderek artması, bu alandaki araştırmaların önemini göstermektedir (Steel, 2007). Erteleme olgusunun tek bir boyuta indirgenemeyecek kadar karmaşık bir yapıya sahip olduğu; bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir olgu olduğu belirtilmektedir (Ayan, 2020; Gülebağlan, 2003; Uzun ve Demir, 2015; Steel, 2007). Bu nedenle, erteleme davranışının anlaşılabilmesi için bu süreçte katkıda bulunabilecek psikolojik değişkenlerin bir arada ele alınması önem taşımaktadır. Bu çalışma, duygu düzenleme ve öz yeterliliğin genel erteleme davranışı üzerindeki etkisini inceleyerek ertelemenin psikolojik temellerini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini 356 genç yetişkin oluşturmaktadır. Veri toplama süreci, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16), Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği, A Erteleme Ölçeği-15 ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizlerde T-Testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Demografik analizler, kadınların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından duygusal açıklık ve strateji puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; bekar katılımcıların ise evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek genel erteleme düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, öz-yeterlilik ($\beta = -.46, p < .001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .15, p = .003$) değişkenlerinin duygusal erteleme davranışındaki toplam varyansın %31'ini anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır ($R^2 = .31, F(2,353) = 79.30, p < .001$). Öz yeterliliğin, ertelemeyi negatif yönde yordayan en güçlü değişken olduğu bulunmuştur ($\beta = -.541, p < .001$). Duygu düzenleme alt boyutlarından ise duygusal açıklık ertelemeyi pozitif ($\beta = .117, p < .05$), duyguları kabul etmeme ise negatif ($\beta = -.120, p < .05$) yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Bulgular, ertelemenin sadece bir zaman yönetimi sorunu değil, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutu da içine alan çok boyutlu bir yapı olduğunu desteklemektedir. Araştırma sonuçları, erteleme ile mücadelede bireylerin öz yeterlilik algılarını yükseltmenin ve duygu düzenleme programlarının artırılmasının merkezi bir öneme sahip olduğunu açıkça göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz Yeterlilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Genel Erteleme

*Altınbaş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Li-

sans Öğrencisi, belizyetim@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-3191-3402.

****Altınbaş Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, aysegul.algan@altinbas.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-3150-1313.**

KAYNAKÇA:

- Ayan, A. (2020). Mutluluk düzeyinin atılganlık ve genel erteleme davranışı üzerine etkisi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(4), 788-805.
- Gülebağlan, C. (2003). Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In T. A. Pychyl & F. M. Sirois (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163–188). Academic
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). “I’ll worry about it tomorrow”: *Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination*. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 780675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Uzun, B., & Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121.

GÜNCEL SOSYAL İZOLASYON VE BELLEK ARAŞTIRMALARI

EDA DELİĞÖZ*

ÖZET

Amaç: Literatürde yer alan güncel sosyal izolasyon ve bellek araştırmaları, çeşitli hafıza biçimleriyle ilgili kavramları değişken olarak kullanmış ve değişkenlerin ilişkilerine odaklanmıştır. 2025-2026 yıllarında yapılmış psikoloji, pozitif psikoloji alanlarında yer alan çalışmalar derleme halinde sunulmaktadır. Çalışma, sosyal izolasyon ve yalnızlık olgularının bireylerin bilişsel işlevleri, bellek süreçleri üzerindeki etkilerini incelemektedir.

Yöntem: Web of Science, PubMed, Scopus ve Google Scholar veri tabanlarından “Sosyal İzolasyon”, “Bellek” anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmıştır. Bu çalışmada 2025-2026 yılına ait makalelere yer verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Literatürde sosyal izolasyonun epizodik bellek performansında düşüşle ilişkili olduğundan bahsedilmiştir. Sosyal etkileşimin azalmasının bilişsel uyarımı düşürdüğünü ve bunun zamanla bellek performansında zayıflamaya yol açabileceği belirtilmiştir. Yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerde bellek hatırlama görevlerinde daha düşük performans gözlemlenmiştir. Sosyal izolasyon ile bilişsel gerileme arasındaki ilişkinin depresyon aracılığıyla gerçekleştiği bulunmuştur. Depresyon, hafızayı olumsuz etkiler, otobiyografik anıların geri çağırılmasında epizodik ayrıntıları azaltır ve hatırlamayı yavaşlatır. Hatırlamadaki hafıza güçlükleri, hipokampus ortaya çıkan stresle ilgili sorunlarla bağlantılı olabilir. Araştırmacılar, sosyal bağlantıların azalmasının duygudurum üzerinde olumsuz etki yarattığını ve bunun da bilişsel süreçleri dolaylı olarak olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Sosyal ilişkilerin yalnızca psikolojik değil aynı zamanda nörobiyolojik etkileri olduğunu gösteren 10.000’den fazla kişiyle yapılan çalışmada: Daha fazla sosyal ilişkiye sahip bireylerde daha iyi bilişsel performans, hipokampus hacminin daha büyük olması gibi bulgular elde edilmiştir. Hipokampus, özellikle uzun süreli bellek için kritik bir beyin bölgesidir. Çalışmalar sosyal izolasyonu, demans için değiştirilebilir risk faktörlerinden biri olarak tanımlamaktadır. Sosyal bağlantıların zayıf olması, bilişsel uyarımın azalmasına ve zamanla bellek ile yürütücü işlevlerde gerilemeye yol açabilir. Araştırmacılar bu durumu şu mekanizmalarla açıklamaktadır: Bilişsel uyarımın azalması, nöroplastisitenin zayıflamasına ve stres, inflamasyonun artması ise depresyon ve duygusal yalnızlık ile sonuçlanmaktadır. Boylamsal bir çalışma, demanslı bireylerde sosyal izolasyonun yaygın olduğunu ve zamanla artma eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Yalnızlık ve sosyal izolasyonun daha düşük bilişsel performans ve yaşam kalitesi ile ilişkili olduğundan bahsedilmiştir. Sosyal ve kültürel etkinliklere katılımın izolasyonu azaltarak bilişsel işlevleri destekleyebileceği belirtilmiştir. Son yıllardaki araştırmalar sosyal izolasyonun bellek üzerindeki etkisini birkaç temel mekanizma ile açıklamaktadır: 1. Bilişsel uyarımın azalması: Sosyal etkileşimler bellek, dikkat ve dil süreçlerini sürekli aktive eder ama izolasyon bu uyarımı azaltır. 2. Duygusal

ve psikolojik etkiler: Yalnızlık ve depresyon bilişsel performansı ve bellek süreçlerini olumsuz etkileyebilir. 3. Nörobiyolojik değişimler: Sosyal ilişkiler hipokampus gibi bellekle ilişkili beyin bölgelerinin sağlığını destekleyebilir. 4. Uzun vadeli bilişsel gerileme: Uzun süreli sosyal izolasyon demans ve bilişsel bozulma riskini artırabilir. Güncel literatür sosyal izolasyonun bellek üzerinde olumsuz etkileri olduğunu; epizodik bellek performansının düşmesi, bilişsel gerileme riskinin artması ve hipokampusla ilişkili nörobiyolojik değişimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. İştme kaybı olan 33.000 yetişkin incelenmiş ve yalnızlık hissi yüksek olan bireylerde, bellek performansında düşüşler gözlemlenmiştir. Kadın örneklemini üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, sosyal izolasyon ve yalnızlığın birlikte ele alındığında, özellikle perimenopoz dönemindeki bireylerde öznel bilişsel gerileme ve bellek şikayetleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç, sosyal izolasyonun bireylerde bilişsel uyarımın azalmasına yol açarak bellek süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini, ayrıca yalnızlık gibi öznel deneyimlerin bu ilişkiyi güçlendirebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda sosyal ilişkilerin sürdürülmesi ve sosyal etkileşimin artırılması, bilişsel sağlığın korunmasında önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Pozitif Psikoloji, Sosyal İzolasyon, Bellek

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

KAYNAKÇA:

- Arana-Nombera, H. A., Matallana-Sánchez, M. J., Castro-Suarez, S., Paredes-Manrique, C., & Zegarra-Valdivia, J. A. (2025). Impact of loneliness and social isolation on the cognition of healthy adults: A systematic review. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 88(4), 372–387. <https://doi.org/10.20453/rnp.v88i4.5753>
- Feng, T., Li, R. Q., & Xu, L. (2025). Associations of social isolation with memory and cognitive function in middle-aged and older Chinese adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 37(1), 71. <https://doi.org/10.1007/s40520-025-02987-9>
- Kang, J. W., Oga-Omenka, C., Tyas, S. L., Dubin, J. A., & Oremus, M. (2025). How social isolation and loneliness leave distinct imprints on memory: A thematic analysis informed by descriptive phenomenology. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 139, 106003. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.106003>
- Kim, B., Kim, M., & Hu, J. (2026). The effects of social isolation and loneliness on cognitive function in older adults with diabetes: a latent growth model analysis. *Aging & Mental Health*, 1-11.
- Lin, X., Zhao, X., Liu, X., Zhao, D., Guo, J., & Li, P. (2026). Independent and joint associations of loneliness and social isolation with subjective cognitive decline in perimenopausal women. *Menopause*, 10-1097.
- Murayama, H., Iizuka, A., Machida, M., Amagasa, S., Inoue, S., Fujiwara, T., & Shobugawa, Y. (2025). Impact of social isolation on change in brain volume in community-dwelling older Japanese people: the NEIGE study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 129, 105642.
- Myers, J. A., Stafford, T., Koychev, I., Perneczky, R., Bandmann, O., & Vaci, N. (2025). Loneliness, social isolation, and effects on cognitive decline in

patients with dementia: A retrospective cohort study using natural language processing. *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*, 17(3), e70149.

Sanz, A., Tomás, J. M., Abella, M., Torres, Z., & Fernández, I. (2026). A longitudinal study of the relationship between loneliness and memory. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 106211.

Zhang, W., Zhang, J., & Gao, N. (2025). Social isolation and cognitive decline in older adults: A longitudinal study across 24 countries. *BMC Geriatrics*, 25(1), 775. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06430-6>

REGULATION OF THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME

AYNUR EYVAZZADE*

ABSTRACT

Aim: This article examines the relevance of psychophysiological and neurophysiological mechanisms under conditions of modern professional activity. During emotional tension, human behavior, activity, and defensive capacity are analyzed within the framework of adaptation processes to stress in relation to the integrative functions of the brain. Additionally, the impact of social and political changes, the acceleration of the pace of life on the development of the younger generation, and the effects of increasing mental and physical loads on the functional systems of the organism are evaluated. Special attention is also given to the role of emotional stability in maintaining effective professional performance under stressful conditions. The study emphasizes the importance of adaptive mechanisms in preserving both mental and physical health in rapidly changing social environments.

Method: Stress is an integral component of human existence, and it is constantly present at a certain level in the human psyche. In the rapidly changing modern world, the number of people complaining about stress is steadily increasing. The concept of stress entered scientific literature in the 1930s. It is defined as the emotional state experienced by an individual when encountering unexpected tense situations. The concept of the “General Adaptation Syndrome” was developed by Hans Selye (Hans Selye, 2008). The adaptation process emerges in situations where significant changes occur in human–environment relationships. The concept of homeostasis was addressed in the works of Claude Bernard, Walter Cannon, and Hans Selye as the stability of the internal environment. Adaptation processes are classified as physiological, emotional, psychological, pathological, informational, and managerial states (Richard S, 1970). The methodological basis of the study relies on the analysis of scientific literature related to stress physiology, neuropsychology, and adaptation theory. Comparative evaluation of theoretical approaches allowed the identification of the major factors influencing adaptation processes in contemporary society (K.B. Aydın, 2010).

Findings: Stress is an integral part of human existence and is constantly present at a certain level within the psyche. At a certain level, stress can be beneficial in terms of high activity and adaptation. However, prolonged and intense stress leads to distress, creating both physiological and psychological strain in the organism. The central nervous system plays a fundamental role in regulating adaptation and activity (B.M. Aliyev, 1998). Emotional tension often occurs together with physical stress and manifests itself through homeostatic reactions. Sudden changes in environmental conditions and differences in needs lead to disruptions in homeostatic balance.

In this context, adaptation states manifest in different forms: Physiological adaptation refers to the organism’s response to changing environmental conditions; external factors such as noise, hunger, abnormal temperature, and vibration, as well as

internal factors such as prolonged pain, postoperative conditions, and trauma, affect this process. Emotional (tension) adaptation appears as positive or negative emotional stress and causes negative changes in psychological processes in dangerous or difficult situations. Psychological adaptation is characterized by an individual's insecurity about the future and deterioration of social relationships, negatively affecting mental activity. Pathological adaptation is associated with the depletion of the organism's resources, disruption of homeostasis, and the emergence of diseases. Informational adaptation arises due to excess or lack of information, creating constant tension in the individual. Managerial adaptation occurs in high-risk decision-making processes and negatively affects psychological balance. The findings also demonstrate that successful adaptation depends on the coordinated functioning of neurophysiological and psychological regulatory mechanisms. Individuals with stronger adaptive capacities are more resistant to emotional burnout and psychosomatic disorders.

Discussion and Conclusion: Political and economic changes occurring worldwide lead to an increase in psycho-emotional tension. Conditions such as anxiety, restlessness, depression, and apathy are becoming increasingly widespread. It is noted that somatic diseases are closely related to individual characteristics and living environments. Prolonged conflict situations disrupt adaptation processes and lead to the emergence of emotional stress. This results in the deterioration of inter-system relationships and behavioral changes. Stress is an inevitable part of modern human life and plays a significant role in shaping psychophysiological and neurophysiological adaptation processes. While moderate levels of stress may enhance activity and adaptive capacity, prolonged and intense stress negatively affects both mental and physical health by disrupting homeostatic balance and psychological stability. Therefore, strengthening adaptive mechanisms and emotional resilience is essential for maintaining effective professional performance and preserving overall well-being in rapidly changing social environments.

Keywords: Psychophysiological Mechanisms, Neurophysiological Mechanisms, Emotional Tension, Stress, Adaptation, Homeostasis, Human–Environment Relationships

*Ganja State University, Department of Psychology, Doctoral student, ruqiyye.tagiyeva87@mail.ru , ORCID ID:0009-0008-4932-5937.

REFERENCES:

- Aliyev, B.M. (1998). "A New Perspective on the Problem of Personality." *Proceedings of the Scientific-Practical Conference "Science on the Threshold of the 21st Century."* Baku: Renaissance, p. 3.
- Aydın, K.B. (2010). *Coping with Stress* (2nd edition). Edited by H. Öner. Ankara: Nobel Publishing Distribution.
- Bayramov, A.S. and Alizadə, A.A. (2003). *Psychology*. Baku, p. 540.
- Bernard, C. (1957). *An Introduction to the Study of Experimental Medicine*. New York: Dover Publications
- Lazarus, R.S. (1970). *Theory of Stress and Psychophysiological Research*.

- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Sapolsky, R.M.(2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: Holt Paperbacks.
- Selye, H. (2008). *Distress Stress*. Progress Publishing House.
- Walter Cannon (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: W.W. Norton & Company.

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN VE PARTNER SEÇİMİNİN YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

NUR SENA ÜNAL*, SENA GÜME**

ÖZET

Amaç: Yaşam doyumu, bireyin yaşantılarıyla birlikte değişebilen dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır. Genç yetişkinlik dönemi ise önemli geçiş ve değişimleri içermesi nedeniyle, yaşam doyumunun bu değişken doğasını incelenmesi açısından önemli bir dönem olarak görülmektedir (Lucas ve Donnellan, 2007). Genç yetişkinlik dönemi; şemaların ilişki örüntülerine belirgin biçimde yansıdığı ve partner seçiminin uzun vadeli sonuçlar doğurabileceği kritik bir evreyi temsil etmektedir. Genç yetişkinlik; istikrarsızlık, öz keşif ve geleceğe ilişkin potansiyelin bir arada var olduğu kendine özgü bir yapı sergilemektedir. Bu dönem, bireylerin kimlik gelişimi, eğitimin tamamlanması, işgücüne katılım ve yakın ilişkilerin kurulması gibi pek çok kritik yaşam görevi ile aynı anda yüzleştiği karmaşık bir geçiş dönemidir (Aydın, 2019; Henskens vd., 2022). Bu süreçte, kimlik, eğitim, ilişki gibi alanlarda yaşanan sorunlar ve tatminsizliklerin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Luo, 2024). Nitekim yaşam doyumu, ergenlikten yetişkinliğe sağlıklı bir geçişin gerçekleşebilmesi açısından da belirleyici bir etkidir (Hawkins vd., 2009; Proctor vd., 2009). Çalışma, bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri işlevsel olmayan bilişsel ve duygusal şemaların ve yetişkinlikte partner seçim tutumlarının yaşam doyumu ile olan ilişkisini analiz ederek, bu üç değişkenin birbiriyle nasıl etkileşim içerisinde olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir.

Yöntem: Araştırmada katılımcılara çevrimiçi ortamda Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği (REST), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve sosyodemografik bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü ANOVA, Pearson Korelasyon ve Çoklu Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırma bulgularına göre başarısızlık şeması cinsiyete göre farklılaşmış; kadınlar bu boyutta erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Ön lisans mezunları ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ve tehditlere karşı dayanıksızlık şemalarında diğer gruplara kıyasla daha yüksek puan sergilemiştir. İlişkisi olmayan bireyler romantik ilişki içindeki bireylere göre duygusal yoksunluk şemasında, mükemmeliyetçi eş tutumunda ise birlikte yaşayanlara göre daha yüksek puan almıştır. Erkekler aşk yeter, kadınlar mükemmeliyetçi eş tutumu alt boyutunda daha yüksek puan göstermiştir. Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma ve yüksek standartlar dışındaki tüm şema alt boyutları yaşam doyumuyla negatif yönde ilişkili bulunmuş; en güçlü olumsuz ilişki sosyal izolasyon/güvensizlik, tehditlere karşı dayanıksızlık ve başarısızlık şemalarında gözlemlenmiştir. Partner seçimi tutumlarından evlilik öncesi birlikte yaşama yaşam doyumuyla negatif, idealizasyon ise pozitif yönde anlamlı ilişki sergilemiştir. Çoklu regresyon analizi, sosyal izolasyon/güvensizlik, başarısızlık

ve evlilik öncesi birlikte yaşama tutumunun yaşam doyumunu olumsuz; onay arayıcılık ve idealizasyonun ise olumlu yönde yordadığını göstermiştir. Özetle, insanın en temel psikolojik ihtiyaçlarından olan "bir gruba ait olma" ve "yeterlilik" hislerinin zedelenmesinin, bireyin genel hayat güçlü bir biçimde düşürmektedir. Evlilik öncesi birlikte yaşama inancının yaşam doyumunu düşürmesi ise bu tutumun getirdiği belirsizliklerin ve toplumsal normlarla çelişmenin yarattığı psikososyal baskının bir sonucu olarak yorumlanmaktadır. Buna karşılık, sosyal onay arayışı ve romantik ilişkilerde olumlu beklentilerin kısa vadede destekleyici bir işlev üstlenebildiğini göstermektedir. Ancak bu olumlu etkilerin uzun vadede dışsal onaya bağımlılık ve gerçeklikten uzak beklentiler nedeniyle kırılabilirlik yaratabileceği de dikkate alınmalıdır. Genel olarak sonuçlar, insanın hayattan aldığı doyumun yalnızca mevcut koşullara değil, çocuklukta temelleri atılan zihinsel şemalar ve romantik ilişkilerde aranan beklentilerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Genç Yetişkinlik, Partner Seçimi, Şemalar, Yaşam Doyumu

***Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, nur.unal@medipol.edu.tr , ORCID ID: 0009-0003-3343-2686.**

****Medipol Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, sgume@medipol.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-2696-0304.**

KAYNAKÇA:

- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 47-64. <https://doi.org/10.18506/anemon.520928>
- Hawkins, M. T. & Letcher, P. & Sanson, A. & Smart, D. & Toubmourou, J. W. (2009). Positive development in emerging adulthood. *Australian Journal of Psychology*, 61, 89-99. <https://doi.org/10.1080/00049530802001346>
- Henkens, J. H. D. & Kalmijn, M. & De Valk, H. A. G. (2022). Life satisfaction development in the transition to adulthood: Differences by gender and immigrant background. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 305-319. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01560>
- Lucas, R. E. & Donnellan, M. B. (2007). How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 41, 1091-1098. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.00>
- Luo, L. (2024). The key to life satisfaction in emerging adults: Unlocking the secrets of self-efficacy and physical activity. *Frontiers in Public Health*, 12, 1431255. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1431255>
- Proctor, C. & Linley, P. A. & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>

HAMDFULNESS: A DEPRIVATION-BASED POSITIVE PSYCHOLOGY INTERVENTION FOR CULTIVATING GRATITUDE AND AWARENESS IN UNIVERSITY STUDENTS

MERVE NUR DUMLUPINAR*, FATIMA EBRAR NAS**,
MERYEM AZRA MAYRUK***, BEDİA BEYZA DAŞTAN****,
KÜBRA KARADAĞLI*****, HALİME YOĞURTÇU*****,
HATİCE ZEHRA DÜNDAR*****, AYŞE TANRIVEREN*****,
DR. TAYYAB RASHID*****

ABSTRACT

Aim: University students frequently experience a diminished capacity for gratitude due to the rapid pace of daily life and the psychological phenomenon of hedonic adaptation—the tendency of individuals to normalize positive circumstances over time. Despite having access to significant resources such as education, social support, and everyday comforts, many students display a “blindness to blessings,” which is associated with decreased subjective well-being and life satisfaction. The present study introduces *Hamdfulness*, a novel intervention framework that integrates evidence-based positive psychology strategies with the Islamic spiritual concept of *hamd*—a form of continuous, meaning-laden gratitude rooted in awareness and responsibility. The framework positions gratitude not merely as a temporary emotion but as an intentional, value-driven orientation toward life.

Method: The intervention was designed and implemented by a group of eight undergraduate psychology students at Ibn Haldun University as part of an experiential well-being course. Moving beyond a single standardized task, personalized temporary deprivation micro-interventions were facilitated with 13 volunteer participants from their natural social environments. Deprivation targets were selected based on individual daily habits and included everyday comforts such as warm water, tea/cafeine, music, YouTube, ChatGPT, elevator use, non-dominant hand use, and emotional venting. Qualitative data were systematically collected through reflection letters (1–2 pages) and short video testimonies produced by participants following the deprivation period.

Results: Qualitative content analysis of participant reflections revealed a consistent pattern: the temporary removal of familiar, automated resources successfully disrupted behavioral adaptation and created moments of heightened cognitive accuracy and sensory awakening. Participants reported a psychological transition from passive consumption to active meaning-making, reframing previously invisible daily comforts as profound blessings. Experiences were significantly enriched when interpreted through a spiritual lens, suggesting that culturally grounded positive psychology interventions carry greater emotional depth and durability for local populations. Furthermore, collective campus engagement via dormitory “Gratitude Boards” (*Şükran Panosu*) demonstrated spontaneous community participation and fostered a shared culture of appreciation.

Discussion & Conclusion: The study confirms that brief, intentional disruptions of daily routine can serve as a powerful cognitive reset to counteract hedonic adaptation and restore cognitive accuracy regarding one's life resources. By anchoring gratitude within the cultural and spiritual framework of *hamd*, the intervention moves beyond a fleeting hedonic boost into a sustainable, meaning-making practice that links awareness to moral responsibility. *Hamdfulness* offers a highly promising, low-cost, and ethically sensitive intervention model that is easily adaptable to diverse university settings to support student well-being.

Keywords: Gratitude, Hedonic Adaptation, Deprivation Intervention, Islamic Psychology, Savoring, Well-Being

***Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student, merve.dumlupinar@student.ihu.edu.tr , ORCID ID: 0009-0005-1564-9413 .**

****Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student, fatima.nas@student.ihu.edu.tr , ORCID ID: 0009-0002-8045-256X.**

*****Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student, azra.mayruk@student.ihu.edu.tr**

******Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student, beyza.dastan@stu.ihu.edu.tr , ORCID ID: 0009-0003-3884-9800**

*******Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student, kubra.karadagli@stu.ihu.edu.tr , ORCID ID: 0009-0003-8622-7766.**

*******Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student,**

*******Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student, zehra.dundar@stu.ihu.edu.tr**

*******Ayşe Tanrıveren, Ibn Haldun University, Department of Psychology, Undergraduate Student, ayse.tanriveren@stu.ihu.edu.tr**

*******Dr. Tayyab Rashid, Ibn Haldun University, Department of Psychology, Lecturer / Faculty Member, tayyab.rashid@ihu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-2567-1404.**

REFERENCES:

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–114. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–302). Academic Press.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.

Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1217–1224. <https://doi.org/10.1037/a0013316>
- Quoidbach, J., & Dunn, E. W. (2013). Give it up: A strategy for combating hedonic adaptation. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 563–568. <https://doi.org/10.1177/1948550612473489>
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25–40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. Oxford University Press.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2025). *Strengths-based resilience (SBR): A manual for students*. University of Toronto Scarborough.
- Roese, N. J. (1997). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1333–1348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.6.1333>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge to stay happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680. <https://doi.org/10.1177/0146167212436400>
- Walsh, N., & Egan, S. M. (2010). Things could have been worse: The counterfactual nature of gratitude. *The Irish Journal of Psychology*, 31(3-4), 121–131. <https://doi.org/10.1080/03033910.2010.10446327>
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 370–386. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00085.x>

UYUDUN MU? BEN UYUYAMADIM, ROMANTİK İLİŞKİ ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: ÖN BULGULAR

YASEMİN NUR DEMİR*, KUTLU KAĞAN TÜRKARSLAN**

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada obsesif kompulsif bozukluktaki belirtilerden yola çıkılarak kavramsallaştırılan ve literatürde son yıllarda yükselen bir araştırma alanı olan romantik ilişki odaklı ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ele alınacaktır (Doron ve Derby, 2017). Çalışmanın amacı romantik ilişkiye dair takıntılı düşünce ve ritüelleşmiş davranışların fizyolojik açıdan yadsınamaz önemi olan uyku kalitesi ile ilişkilerinin anlaşılması olarak belirlenmiştir (Buysse, 2014). Ayrıca bu belirtilerin duygusal süreçler (depresyon, anksiyete ve stres) aracılığıyla uyku kalitesi üzerindeki olası etkilerinin de ortaya konulması amaçlanmaktadır. Sosyal ilişkilerin ve uykunun yaşam kalitesi ve sağlık ile ilişkileri geniş bir literatürde yer almaktadır. (Schlarb ve ark., 2015). Bununla beraber romantik ilişkiler ve uykunun bir arada değerlendirilmesi literatürde yeni araştırılmaya başlanan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Bode ve Kuula, 2021). Bu doğrultuda mevcut araştırmanın ilgili literatürdeki boşluğu doldurması hedeflenmektedir.

Yöntem: Araştırma yetişkin, en az 3 aydır romantik ilişkisi olan katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Veriler çevrim içi platform üzerinden toplanmıştır. Sosyodemografik Bilgi Formu, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ), Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği (PİOKBÖ), Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21) randomize şekilde iletilmiştir. Verilerin analizinde Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır. Önerilen model kapsamında ilişkiye dair obsesif kompulsif belirtilerin duygusal süreçler aracılığıyla uyku kalitesi üzerindeki etkileri test edilmektedir.

Bulgular: Yapısal eşitlik modeli sonuçları romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin duygusal süreçler ve uyku kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Model incelendiğinde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin depresyon ($\beta = 0.46$), anksiyete ($\beta = 0.33$) ve stres ($\beta = 0.44$) üzerinde kayda değer etkiler gösterdiği, partner odaklı belirtilerin ise bu değişkenlerle zayıf ilişkisinin olduğu gözlenmiştir. DASÖ alt boyutlarının (depresyon, anksiyete ve stres) uyku kalitesi üzerinde pozitif yönlü ilişkilerinin bulunduğu görülmektedir ($\beta = 0.20, 0.19, 0.22$).

Tartışma: Araştırma kapsamında elde edilen bulgular romantik ilişki bağlamında ortaya çıkan obsesif kompulsif süreçlerin bireylerin duygusal durumları aracılığıyla uyku kalitesinde etkili olabileceğini göstermektedir. Literatürde de ilişkiler ve uyku arasındaki bağlantıların fiziksel, bilişsel, psikolojik, çevresel değişkenler ile kurulduğu görülmüştür (Bode ve Kuula, 2021; Schlarb ve ark., 2015). Bu açıdan bulgular alan yazınla tutarlı görünmektedir. Obsesif kompulsif belirtilerde bilişsel ve duygusal

süreçlerin önemli rol oynadığı bilinmektedir (Calkins ve ark., 2013). Aynı zamanda depresyon, anksiyete ve stresin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri de bilinmektedir (Karakose ve ark., 2023). Kardiyovasküler hastalıklardan konsantrasyona kadar fiziksel ve bilişsel sağlık üzerinde geniş etkileri olan uykunun düşünce ve duygularla bağlantısının anlaşılması merkezi bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda bulgular çift ve aile terapilerinde ilişkiye dair istemsiz düşünceler ve kalıplaşmış kontrol davranışlarına yapılacak uygulamaların duygusal süreçler ve uykuda gelişim sağlama olasılığını barındırması açısından dikkate değerdir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Duygudurum, Uyku Kalitesi

***Ankara Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Öğrencisi, yasemin.demir@std.ankaramedipol.edu.tr , ORCID ID: 0009-0002-4939-9940.**

****Ankara Medipol Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, kutlu.turkarslan@ankaramedipol.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-2440-3977.**

KAYNAKÇA:

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge to stay happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680. <https://doi.org/10.1177/0146167212436400>
- Bode, A. ve Kuula, L. (2021). Romantic Love and sleep variations: potential proximate mechanisms and evolutionary functions. *Biology*, 10(9), 923.
- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9-17.
- Calkins, A. W., Berman, N. C. ve Wilhelm, S. (2013). Recent advances in research on cognition and emotion in OCD: a review. *Current Psychiatry Reports*, 15(5), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0357-4>
- Doron, G. ve Derby, D. (2017). Assessment and treatment of relationship-centered obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 1–8.
- Karakose, S., Urs, M., Marshall, J. E. ve Ledermann, T. (2023). Depression, anxiety, stress, and sexual satisfaction in couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49(6), 616-629.
- Schlarb, A., Claßen, M., Schuster, E. S., Neuner, F. ve Hautzinger, M. (2015). Did you sleep well, darling?—link between sleep quality and relationship quality. *Health*, 7(12).

DİJİTALLEŞEN DÜNYA ALGISI: SOSYAL İZOLASYON VE DİJİTAL İYİ OLUŞ ÜZERİNE BİR DERLEME

BERKAY BULUT*, MEHMET KOYUNCU**

ÖZET

Amaç: Bu derleme, dijitalleşmenin bireylerin sosyal deneyimlerini nasıl dönüştürdüğüne ilişkin literatürde baskın olan indirgemeci yaklaşımları eleştirel biçimde yeniden değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Mevcut çalışmaların önemli bir kısmı, sosyal izolasyon ve dijital iyi oluş arasındaki ilişkiyi ağırlıklı olarak ekran süresi gibi nicel göstergeler üzerinden açıklamaktadır. Ancak bu yaklaşım, bireylerin dijital ortamlarla kurduğu ilişkinin psikolojik ve anlamsal boyutlarını yeterince açıklayamamaktadır. Bu çalışmada, dijital dünya algısı kavramı merkeze alınarak bireyin dijital ortamları nasıl anlamlandırdığının sosyal izolasyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki belirleyici rolü incelenmiştir.

Yöntem: Çalışmanın kuramsal çerçevesi, Öz Belirleme Kuramı (SDT) ile Mobil Medya Kullanımı ve İhtiyaç Deneyimleri Bütünleştirici Modeli (IM3UNE) temelinde yapılandırılmıştır. Bu Kapsamda, alanın temel kuramsal birikimi ile birlikte özellikle 2022 yılı ve sonrasında yayımlanan güncel çalışmalar hedefli bir literatür incelemesiyle analiz edilmiştir. Bulgular, dijital teknolojilerin doğası gereği izole edici olmadığını; aksine bireyin özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine bağlı olarak hem risk hem de destekleyici bir kaynak işlevi görebildiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda “Mobil Bağlantısallık Paradoksu”, dijital ortamların aynı anda hem bağ kurmayı kolaylaştıran hem de sürekli erişilebilir olma baskısı nedeniyle stres ve rahatsızlık üretebilen ikili doğasını açıklayan önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

Bulgular: Çalışmanın bulguları, dijital iyi oluşun yalnızca kullanım süresiyle açıklanamayacağını; kullanımın niteliği, bireyin özdenetim becerileri ve dijital deneyimler aracılığıyla anlam üretme kapasitesi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle bireylerin dijital ortamlarda kurdukları etkileşimlerin niteliği, yüzeysel tüketim ile anlamlı katılım arasındaki farkı belirlemekte ve bu durum sosyal izolasyon ile psikolojik iyi oluş üzerinde farklı sonuçlar doğurmaktadır. Bu Açından dijital ortamlar, bireyin pasif bir kullanıcı olarak kaldığı durumlarda izolasyonu artırabilen bir risk alanı oluştururken, bilinçli ve amaçlı kullanımda sosyal destek, aidiyet ve kişisel gelişim açısından önemli fırsatlar sunabilmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Sonuç olarak bu derleme, dijital deneyimi yalnızca risk odaklı bir çerçevede ele alan yaklaşımların sınırlılıklarını ortaya koymakta ve daha dengeli, bağlamsal ve birey merkezli bir değerlendirme önermektedir. Bu kapsamda dijital iyi oluşun, bireyin dijital ortamlarda kurduğu ilişkilerin niteliği, özdenetim becerileri ve anlam üretimi ile birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Çalışma, hem kuramsal tartışmalara katkı sunmakta hem de dijital platformların daha sağlıklı kullanımını destekleyecek insan odaklı tasarım yaklaşımlarına ve gelecekteki araştırmalara

yönelik önemli çıkarımlar ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital İyi Oluş, Sosyal İzolasyon, Dijitalleşen Dünya Algısı

***İzmir Bakırçay Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü Öğrencisi, berkaaybuluut@icloud.com**

****İzmir Bakırçay Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Prof. Dr., mehmet.koyuncu@bakircay.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7070-4607.**

KAYNAKÇA:

- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Cesarano, V. P., De Angelis, G., De Marco, E. L., Limone, P., Pingani, L., Ruini, C., & Vescovelli, F. (2025). Human-machine interaction and psychological well-being in university students: Results from the PRIN DigiWell Project. *Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics*, 9(1). <https://doi.org/10.32043/gsd.v9i1.1453>
- Courbet, D., Fourquet-Courbet, M.-P., Basile-Commaille, É., Bernard, P., Pascual-Espuny, C., Kouadio, P., & Klein, T. (2023). Media as a source of coping and social, psychological and hedonic well-being: A longitudinal qualitative study during the COVID-19 pandemic. *Media Psychology*, 26(3), 306–335. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2142244>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- El Aadmi-Laamech, K., Santos, P., ve Hernández-Leo, D. (2025). Integrating Self-Determination Theory and Human-Centered Design to enhance students’ well-being in computer supported collaborative learning environments. *Interaction Design and Architecture(s)*, (66), 8–41. <https://doi.org/10.55612/s-5002-066-001>
- Janicke-Bowles, S. H., Buckley, T. M., Rey, R., Wozniak, T., Meier, A., & Lomanowska, A. (2023). Digital flourishing: Conceptualizing and assessing positive perceptions of mediated social interactions. *Journal of Happiness Studies*, 24, 1013–1035.
- Lee, H. M., & Li, B. J. (2023). So far yet so near: Exploring the effects of immersion, presence, and psychological distance on empathy and prosocial behavior. *International Journal of Human-Computer Studies*, 176, Article 103042. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2023.103042>
- Lee, J., & Zarnic, Z. (2024). *The impact of digital technologies on well-being: Main insights from the literature* (OECD Papers on Well-being and Inequalities, No. 29). OECD Publishing.
- Luo, M., & Zhang, W. (2025). Fostering life hope in urban green spaces through brief online mindfulness: Findings from four studies with park visitors. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1642533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642533>
- Mellner, C. (2016). After-hours availability expectations, work-related smartphone use during leisure, and psychological detachment: The moderating role of boundary control. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(2), 146–164. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-09-2016-001>

- Meier, A., & Reinecke, L. (2023). Social media and mental health: Reviewing effects on eudaimonic well-being. In R. L. Nabi & J. G. Myrick (Eds.), *Emotions in the digital world: Exploring affective experience and expression in online interactions* (pp. 252–273). Oxford University Press.
- Prakash, C. P. (2023). Digital wellbeing: *Scale development and integrative model testing* [Doctoral dissertation, Auckland University of Technology]. Tuwhera.
- Reinecke, L., & Hofmann, W. (2024). Digital well-being as a self-control challenge. In *The Oxford handbook of digital well-being*. Oxford University Press.
- Rosić, J., Schreurs, L., Janicke-Bowles, S. H., & Vandenbosch, L. (2024). Trajectories of digital flourishing in adolescence: The predictive roles of developmental changes and digital divide factors. *Child Development*, 95(5), 1586–1602. <https://doi.org/10.1111/cdev.14101>
- Schneider, F. M., Lutz, S., Halfmann, A., Meier, A., & Reinecke, L. (2021). How and when do mobile media demands impact well-being? Explicating the integrative model of mobile media use and need experiences (IM3UNE). *Mobile Media & Communication*, 10(2), 251–271. <https://doi.org/10.1177/20501579211054928>
- Seberger, J. S., Choung, H., Snyder, J., & David, P. (2024). Better living through creepy technology? Exploring tensions between a novel class of well-being apps and affective discomfort in app culture. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW1), Article 22. <https://doi.org/10.1145/3637299>
- Steinert, S., & Dennis, M. J. (2022). Emotions and digital well-being: On social media's emotional affordances. *Philosophy & Technology*, 35, Article 36. <https://doi.org/10.1007/s13347-022-00530-6>
- Uslu, O. (2025). Understanding digital wellbeing: Impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. *Discover Social Science and Health*, 5, Article 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vanden Abeele, M. M. P., & Nguyen, M. H. (2022). Digital disconnect: A conceptual framework of the process of disconnecting from digital media and its impact on wellbeing. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101310.
- Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities & Social Sciences Communications*, 11, Article 426. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>
- Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently online—permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694–703. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.085>
- Wu, Y., Zhao, M., & Canny, J. (2025). Beyond likes: How normative feedback complements engagement signals on social media. *Proceedings of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Article 463. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.09583>



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI-128