

4. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

4th International Congress of Positive Psychology

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSYCHOLOGICAL RESILIENCE



BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 58

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
4. ULUSLARARASI POZİTİF PSİKOLOJİ
KONGRESİ

ÜSKÜDAR UNIVERSITY
4TH INTERNATIONAL CONGRESS OF
POSITIVE PSYCHOLOGY

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK

İSTANBUL, 2022

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 58
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
4. ULUSLARARASI POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ
18-19 MART 2022, İSTANBUL
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

Editörler

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

Kapak ve Grafik Tasarım

Bülent TELLAN

ISBN

978-605-9596-62-6

Yayıncılık Sertifika No

42573

Baskı Tarihi

2022

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 © 2022

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 herhangi bir şekilde çoğaltılamaz. Bu kitapta, 4. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi kapsamında sunulan bildirilerin özetleri yer almaktadır. İçerik konuşmacılara aittir. Üsküdar Üniversitesi sorumlu tutulamaz.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
4. ULUSLARARASI POZİTİF PSİKOLOJİ
KONGRESİ

ÜSKÜDAR UNIVERSITY
4TH INTERNATIONAL CONGRESS OF
POSITIVE PSYCHOLOGY

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI
ABSTRACT BOOK

Editörler

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

18-19 MART 2022
İSTANBUL

İÇİNDEKİLER TABLE OF CONTENTS

Kurullar / Committees	9
Davet Mektupları / Invitation Letters	13
Davetli Konuşmacılar / Keynote Speakers	17
Çalıştaylar / Workshop	25
Bildiriler / Presentations	29
<i>B.01-Psikolojik Destek Almak için Başvuran Kişilerin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi</i> Özlem ÖZTÜRK, Zeynep MAÇKALI	31
<i>B.02-Ergenlerin Okula Bağlanmalarında Algılanan Sosyal Destek ve Okulda Öznel İyi Oluşun Rolü</i> Merve Kadriye SOYYİĞİT, Zeliha TRAŞ.....	33
<i>B.03-Özel Gereksinimi Olan Çocuğa Sahip Ailelerde Psikolojik Sağlık Üzerine Sistemik Bir Derleme</i> Bahar AKOĞLU	36
<i>B.04-Covid-19 Sürecinde Hemşirelerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</i> Şura KAYA, Gülşah KÖRPE, Demet İNANGİL.....	40
<i>B.05-Kanser Hastalarında Psikolojik Dayanıklılık: Literatür İncelemesi</i> Sema Gültekin ARAYICI, Mehmet Emin ARAYICI.....	42
<i>B.06-Bipolar Bozukluğu Olan Hastalarda Dayanıklılıkla İlişkili İki Etmen: İçselleştirilmiş Damgalanma ve Öz-Şefkat</i> Saadet ÇETİNKAYA, Zeynep MAÇKALI	45
<i>B.07-Çocukluk Çağı Travmalarının Bilişsel Ayrışma, Psikolojik Esneklik ve Duygu Düzenleme İle İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü: Karma Metodoloji</i> Özge ERDURAN TEKİN, Ahmet ŞİRİN	47
<i>B.08-Halk Eğitim Merkezi Kurslarına Katılan Yetişkinlerde Serbest Zaman Doyumu, Akış Deneyimi ve İyi Oluş</i> Gülser Beyhan BAŞTÜRK, Asil Ali ÖZDOĞRU	49
<i>B.09-Sosyal Medya Kullanımı, Yaşlılarda İyi Hissetmek İçin Bir Araç Olabilir mi?</i> Emre SUNAY, Hatice HARMANCI.....	50
<i>B.10-COVID-19 Geçiren Yetişkinlerde Duygu Düzenlemenin Koronavirüs Kaygısını Yordayıcı Rolü</i> Ayşe Berna SARI ARASIL	52

<i>B.11-Psikolojik Dışlanma ve Algılanan Özyeterliliğin İntikam ve Affetme Tepkileri Üzerine Etkisi</i>	
Merve YÜKSEL, Hamit ÇOŞKUN	54
<i>B.12-COVID-19 Salgın Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Algıladıkları Stres ve Sosyal Desteğin Nitel Olarak İncelenmesi</i>	
Zeynep Yiğitoğlu, Özden YALÇINKAYA ALKAR.....	56
<i>B.13-Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Eğitim Programının Bireylerin Ölüm Kaygısı, Yalnızlık ve Mutluluk Düzeylerine Etkisi</i>	
Volkan DEMİR	58
<i>B.14-Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Kabul Red ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkide Pozitif Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi</i>	
Tuğba TURGUT, Seval ERDEN ÇINAR.....	60
<i>B.15-Pandemi Sürecine Farklı Bir Bakış: Yetişkinler İçin Yaşamın Anlamı</i>	
Muhammet Enes KAYA	62
<i>B.16-Yetişkinlerde İyilik Halinin Yordayıcısı Olarak Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık</i>	
Zeynep GÜMÜŞ DEMİR	65
<i>B.17-Karakter Güçlerinin Çizgi Filmlere Yansıması: Rafadan Tayfa Örneği</i>	
Meltem YILDIZ, Jale ELDELEKLİOĞLU	67
<i>B.18-Pandemide Sanat ve Hobi</i>	
Fatma APAN	69
<i>B.19-Helikopter Ebeveyn Tutumları ile Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</i>	
Haydeh FARAJI, Kübra UTAR	71
<i>B.20-Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Algıladıkları Aile Yapılarının Halihazırdaki Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi</i>	
Büşra TÜKENMEZ KOYUN, Zeynep GÜMÜŞ DEMİR	73
<i>B.21-Çocuk Yaşta Evlenmiş Genç Yetişkinlerde Çift Uyumu ve Aile Bütünlük Duygusu</i>	
Birol YILMAZ, Asil Ali ÖZDOĞRU	75
<i>B.22-Uluslararası Uzamış Yas Bozukluğu Ölçeği Türkçe Formunun Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması</i>	
Asil Ali ÖZDOĞRU, Beyzanur YALÇIN.....	77
<i>B.23-Bilinçli Farkındalık ve Sporcularda Tükenmişlik İlişkisi: Literatür İncelemesi</i>	
Sema GÜLTEKİN ARAYICI, Gizem GEDİK.....	78
<i>B.24-Klinik Psikoloji Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleriyle İlişkili Faktörler</i>	
Cumhur AVCİL.....	80
<i>B.25-Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki</i>	
Cansu TAYFUR, Büşra ÖZDOĞAN, Hüseyin ÜNÜBOL.....	82

<i>B.26-Gebelerde Psikolojik Sağlamlık ve İyi Oluş</i>	
Edibe Serra EROL, Gökben HIZLI SAYAR, İdil ARASAN DOĞAN.....	84
<i>B.27-Genç Erişkinlerde Yüz İfadelerinden Duygu Tanıma Testinin Geliştirilmesi</i>	
Fatma TURAN, Meral ÇULHA	86
<i>B.28-Annelerde Bilinçli Farkındalık ve Psikopatolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi</i>	
Alev ELMAS, Özge BURAN KÖSE	89
<i>B.29-Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluşları İle Bakım Verme Yükleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</i>	
Seher SAV, İdil ARASAN DOĞAN, Remziye KESKİN.....	92
<i>B.30-Kanser Hastası Yakınlarında Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki</i>	
Selen CAN, Remziye KESKİN, İdil ARASAN DOĞAN	94
<i>B.31-Psikolojik İyi Olmayı Arttırmada Flash Emdr Tekniğinin Hızlı Etkinliğı: Travmatik Yas Olgusu</i>	
Mahsum AVCI, Muhammet KARAKIŞ.....	97
<i>B.32-Toplu Beslenme ve İyilik Hali</i>	
Ekin ÇEVİK, Esra TANSU SARIYER, Hatice ÇOLAK	99
<i>B.33-Üst Öğrenim Geçiş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Bilgelik Düzeylerinin Belirlenmesi</i>	
Burak ÇEBİ	101
<i>B.34-Farkındalıkla Gelen Mutluluk</i>	
Zülfikar ÖZKAN	104
<i>B.35-Professional Motivation in The Context of Social Cohesion, Social Support, Social Inclusion</i>	
Daria SUPRUN	105
<i>B.36-The Effect of Neuropsychological Findings of Stroke on The Risk of Recurrent Stroke</i>	
Fatma Ece ÇETİN, Emre KUMRAL, Ali Saffet GÖNÜL, Mehmet ORMAN, Hüseyin Nezir ÖZDEMİR.....	107
<i>B-37-How to Rise Up Children’s Well-being? A Quasi-Experimental Study to Test The Effects of Creative Drama Activities</i>	
Uğur ORMAN, Şerife ÖZBİLER.....	109
Posterler / Posters Presentations.....	111
<i>P.1-Pandeminin Başlaması İle Birlikte Yetişkin Psikiyatri Polikliniğine Depresyon Tanısıyla Gelen Hasta Sayısındaki Artış</i>	
Tuğba TARCAN GERÇEK	113
<i>P.2-Akdeniz Diyeti ve Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi</i>	
Esra Tansu SARIYER, Hatice ÇOLAK, Ekin ÇEVİK	115

<i>P.3-Positive Perception, Trust Propensity & Life Satisfaction: The Mediating Role of Positive Relations with Others-A Study with University Students</i>	
Nurdan ÖZARALLI	118
<i>P.4-Body Image and Quality of Life in Lower Extremity Amputees</i>	
Mert İLHAN.....	122
<i>P.5-Depresyon Tedavisinde Omega-3 Yağ Asitlerinin Yeri</i>	
Hatice ÇOLAK, Ekin ÇEVİK, Esra Tansu SARIYER	124
<i>P.6-Animal-assisted Therapy and Psychological Well-Being</i>	
Didem YANGIN.....	126

KURULLAR COMMITTEES

KONGRE BAŞKANI / HEAD OF THE ORGANIZING COMMITTEE

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

KONGRE GENEL SEKRETERİ / CONGRESS GENERAL SECRETARY

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

KONGRE DÜZENLEME KURULU / EXECUTIVE COMMITTEE

Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER / Assist. Prof. Meltem NARTER

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

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

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

Uzm .Klinik Psk. Ahmet YILMAZ / Clinical Psychologist Ahmet YILMAZ

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR / Assist. Prof. Zeynep GÜMÜŞ DEMİR

Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN / Assist. Prof. Remziye KESKİN

Öğr. Gör. İdil ARASAN DOĞAN / Lecturer İdil ARASAN DOĞAN

Öğr. Gör. Güliz Zeynep TARMAN / Lecturer Güliz Zeynep TARMAN

Uzm. Psk. Özgenur TAŐKIN / Clinical Psychologist Özgenur TAŐKIN

Uzm. Psk. Kudret EREN YAVUZ / Psychotherapist Kudret EREN YAVUZ

Arő. Gör. Yelda İBADİ / Research Assist. Yelda İBADİ

Arő. Gör. Betül ÇELEBİ DAĞ / Research Assist. Betül ÇELEBİ DAĞ

BİLİM KURULU/SCIENTIFIC COMMITTEE

Prof. Dr. Nevzat TARHAN (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE) /
Prof. Nevzat TARHAN (Üsküdar University, TURKEY)

Prof. Dr. İbrahim ÖZDEMİR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Prof. İbrahim ÖZDEMİR (Üsküdar University, TURKEY)

Dr. Tayyab RASHİD (Toronto Üniversitesi, KANADA) /
Dr. Tayyab RASHİD (University of Toronto, CANADA)

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

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Prof. Ebulfez SÜLEYMANLI (Üsküdar University, TURKEY)

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

Prof. Dr. Aliriza ARËNLİU (PriŐtina Üniversitesi, KOSOVA) /
Prof. Aliriza ARËNLİU (University of Prishtina,KOSOVO)

Uzm. Psk. Danışman, Psikodrama Grup Psikoterapisti Deniz ALTINAY (İstanbul
Psikodrama Enstitüsü, TÜRKİYE) /

Spclst.Psych.Adv.Psychodrama Group Psychotherapist Deniz ALTINAY (İstanbul
Psychodrama Institute, TURKEY)

Prof. Dr. Daria SUPRUN (National Pedagogical Dragomanov University, UKRAYNA) /
Prof. Daria SUPRUN (National Pedagogical Dragomanov University, UKRAINE)

Dr. Fredrike BANNINK (HOLLANDA) /
Dr. Fredrike BANNINK (HOLLAND)

Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Prof. Gökben HIZLI SAYAR, Üsküdar University, TURKEY)

Dr. Gunther HUBNER (Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, ALMANYA) /
Dr. Gunther HUBNER (Positive Psychotherapy Institute, GERMANY)

Dr. Louise Lambert (Dubai Kanada Üniversitesi, DUBAİ) /
Dr. Louise Lambert (Canadian University of Dubai, DUBAİ)

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

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

Prof. Dr. Sinan CANAN (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Prof. Sinan CANAN (Üsküdar University, TURKEY)

Prof. Dr. Zümra ATALAY (MEF Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Prof. Zümra ATALAY (MEF University, TURKEY)

Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Assoc. Prof. Asil ÖZDOĞRU (Üsküdar University, TURKEY)

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ (Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC) /
Assoc. Prof. Meryem KARAAZİZ (Near East University, NORTHERN CYPRUS)

Doç. Dr. Müedin KAHVECİ (Uluslararası Vizyon Üniversitesi, KUZEY MAKEDONYA) /
Assoc. Prof. Müedin KAHVECİ (International Vision University, NORTH MACEDONIA)

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen VARLIKLI (Maltepe Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Assist. Prof. Gülşen VARLIKLI (Maltepe University, TURKEY)

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

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

Dr. Öğr. Üyesi Ömer OSMANOĞLU (Üsküdar Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Assist. Prof. Ömer OSMANOĞLU (Üsküdar University, TURKEY)

Dr. Polona Gradišek (University of Ljubljana, SLOVENYA) /
Dr. Polona Gradišek (University of Ljubljana, SLOVENIA)

Dr. Öğr. Üyesi Sultanberk HALMATOV (Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, TÜRKİYE) /
Assist. Prof. Sultanberk HALMATOV (Bilecik Şeyh Edebali University, TURKEY)

Dr. Meral AYDIN (Masterson Enstitüsü, TÜRKİYE) /
Dr. Meral AYDIN (Masterson Institute, TURKEY)

DAVET MEKTUPLARI INVITATION LETTERS

Değerli Meslektaşlarımız,

Üsküdar Üniversitesi olarak kuruluşumuzdan bugüne kadar ‘pozitif psikoloji’ nin ülkemizde tanınmasını ve yaygınlaştırılmasını misyon edindik. Bu noktadan hareketle 2016, 2017 ve 2019 yıllarında uluslararası katılımlı kongreler düzenledik.

Kongrelerimize gösterilen yüksek katılım ve ilgiden aldığımız güçle 4. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresini 18-19 Mart 2022 tarihlerinde fi-jital olarak İstanbul’da Üsküdar Üniversitesinde gerçekleştireceğiz. Son iki yıldır hayatımızda yer alan ve yaşamımızın pek çok alanında değişiklikler yapmamıza neden olan salgının da etkisiyle, kongremizin bu yılki temasını “Psikolojik Sağlık” 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 konferanslar, paneller, çalışma grupları, bildiri ve poster sunumları yer alacaktır. Kongremizin dili Türkçe ve İngilizce olacaktır.

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

Saygılarımızla,

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Kongre Genel Sekreteri

Dear Colleagues,

As Üsküdar University, we have made it our mission to promote and popularize 'positive psychology' in our country since our establishment.

From this point of view, we organized congresses with international participation in 2016, 2017 and 2019.

We are holding the 4th International Positive Psychology Congress as phygital on March 18-19, 2022 at Üsküdar University in Istanbul, with the strength we derive from the high participation and interest shown in our congresses.

With the effect of the epidemic that has taken place in our lives for the last two years and caused us to make changes in many areas of our lives, we have determined this year's theme of our congress as "Psychological Resilience".

While we are excited to host national and international experts who work in the field of positive psychology and make significant contributions to the field, we believe that our congress will become even richer with the participation and scientific contributions of you, our esteemed colleagues.

The content of our congress program will include conferences, panels, working groups, papers and poster presentations on positive psychology.

The languages of our congress will be Turkish and English.

We wish our congress to increase our hopes for the future of our country and the world, and we express our happiness to see you among us.

Regards,

Assist. Prof. Fatma TURAN
Congress General Secretary

DAVETLİ KONUŞMACILAR
KEYNOTE SPEAKERS



Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektör / Founding Rector / President of Congress
“Evlilikte Duygusal Zekâ” / “Emotional Intelligence in Marriage”



Dr. Tayyab RASHİD

Toronto Üniversitesi, Kanada / University of Toronto, Canada
“Yeni Normalde Dayanıklılık Oluşturmak” / “Building Resilience in the New Normal”



Dr. Gunther HUBNER

Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Almanya / Positive Psychotherapy Institute, Germany
“Patogeneze karşı Salutogenez - Pozitif Psikoterapiye Dayalı Belirtiler ve Anlamı” /
“Salutogenesis versus Pathogenesis - Symptoms and their Meaning based on Positive
Psychotherapy.”



Uzm. Psk. Danışman / Splst.Psych.Adv. Deniz ALTINAY
İstanbul Psikodrama Enstitüsü, Türkiye / Istanbul Psychodrama Institute, Turkey
“Psikodramatik Kuramlar ve An Felsefesi Bağlamında Psikolojik Sağlamlık” /
“Psychodramatic Theories and Psychological Resilience in the Context of the
Philosophy of the Moment”



Dr. Louise LAMBERT
Canadian University of Dubai, DUBAI
“Pozitif Psikoloji İklim Değişikliğine Karşı Nasıl Direnç Oluşturabilir?” / “How Can
Positive Psychology Build Resilience Towards Climate Change ?”



Prof. Dr. Zümra ATALAY
MEF Üniversitesi, Türkiye / MEF University, Turkey
“Yapmak Yerine Olmak” / “Being Instead of Doing”



Prof. Dr. Sinan CANAN
Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Yapmak Yerine Olmak” / “Being Instead of Doing”



Prof. Dr. Sırrı AKBABA
Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ Üsküdar University, Turkey
“Çocuk Yetiştirme ve Eğitimde Duygusal Zekâ” / “Emotional Intelligence in Parenting and Education”



Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR
Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / Üsküdar University, Turkey
“Pandemi Döneminde Psikolojik Sağlamlık” / “Psychological Resilience During the Pandemic Period”



Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ
Fenerbahçe Üniversitesi, Türkiye / Fenerbahçe University, Turkey
“İş Yaşamında Duygusal Zekâ” / “Emotional Intelligence in Business Life”



Dr. Sheyda RAFAT
Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Almanya / Positive Psychotherapy Institute, Germany
“Pozitif Psikoterapi ve Klinik Uygulamalar” / “Positive Psychotherapy and Clinical Applications”



Dr. Öğr. Üyesi / Asst.Prof.Dr. Rukiye HAYRAN
Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye / Positive Psychotherapy Institute, Turkey
“Pozitif Psikoterapi ve Yeniden Uyumlanma” / Positive Psychotherapy and Re-adaptation



Dr. Öğr. Üyesi / Asst.Prof.Dr. Gülşen VARLIKLİ
Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye / Positive Psychotherapy Institute, Turkey
“Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi” / “Positive and Intercultural Psychotherapy”



Uzm. Klinik Psikolog/ Spclst. Clin. Psych. Ahmet YILMAZ
“Pozitif Psikoterapi ve Bağımlılık” / “Positive Psychotherapy and Addiction”



Dr. Psikolog/ Dr. Psych. Kudret EREN YAVUZ
Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ Üsküdar University, Turkey
“Çocuk-Ergen Psikolojik Sağlamlığı Yol Haritası” / “Child-Adolescent Psychological Robustness Roadmap”



Dr. Psikolog / Dr. Psych. Meral AYDIN
Türkiye Başkanı/ Masterson Institute Turkey, President
“Travma Sonrası Gelişim”/ “Post Traumatic Growth



Dr. Öğr. Üyesi/ Asst.Prof.Dr. Aslı Zeynep BAŞABAK BHAIS
Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ Üsküdar University, Turkey
*“Yaşam Kalitesi Terapisi ve Bağımlılıkta Kullanımı” / Quality of Life Therapy and Its
Use in Addiction*

ÇALIŞTAYLAR WORKSHOPS

1. Çalıştay:

Kriz Durumlarında Dengeyi Sağlamak: Pozitif Transkültürel Açıdan Bakış



Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN
Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye

2. Çalıştay:

Stres ile Baş Etmede Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanmak



Dr. Öğr. Üyesi Sultanberk HALMATOV
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Türkiye

3. Çalıştay:

“Logoterapide Psikolojik Sağlık”



Uzman Klinik Psikolog Gaye KAĞAN

4. Çalıştay:
İşe Bağımlılık ve Pozitif Psikoterapi



Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Yakın Doğu Üniversitesi, K.K.T.C.

5. Çalıştay:
Pozitif Destek



Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN
Üsküdar Üniversitesi, Türkiye



Öğr. Gör. İdil ARASAN DOĞAN
Üsküdar Üniversitesi, Türkiye

6. Çalıştay:
Pozitif Psikoterapide Denge Modeli



Uzm. Psk. Danışman Ayfer HATİPOĞLU

BİLDİRİLER

PRESENTATIONS

B.01

PSİKOLOJİK DESTEK ALMAK İÇİN BAŞVURAN KİŞİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN CİNSİYET BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

ÖZLEM ÖZTÜRK
ZEYNEP MAÇKALI

ÖZET

Amaç: Kişinin zorlayıcı yaşam olayının üstesinden gelerek, işlevselliğinde bozulma olmadan yaşamını sürdürebilme yeteneği olan psikolojik dayanıklılığın pozitif psikoloji araştırmalarında sıklıkla yer aldığı görülmektedir. Stresli durumlarla başa çıkabilme söz konusu olduğunda, tercih edilen yöntemler ile dayanıklılığın ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışma, psikolojik destek için başvuran kişilerin stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bu değişkenleri cinsiyet açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Örneklem 2020 yılında psikolojik destek almak amacıyla Şişli Belediyesi'ne, devlet hastanelerine veya danışmanlık merkezlerine başvuran 270 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada, Demografik Bilgi Formu, dayanıklılığı değerlendirmek için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ve stresle başa çıkmayı incelemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov değerlerine bakılarak verilerin normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Ölçeklerin demografik değişkenle karşılaştırılmasında Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Değişkenlerin ilişkilerine yönelik Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Bulgular: Cinsiyet açısından, YPDÖ toplam puanı ($Z = -5,186$, $p < 0.001$) erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. “Kendine güvenli yaklaşım” kadınlarda ($Z = -3.290$, $p = 0.001$); “boyun eğici yaklaşım” puanları erkeklerde daha yüksek bulunmuştur ($Z = -2.647$, $p = 0.008$). Sosyal desteğe başvurma, iyimser ve çaresiz yaklaşımın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Korelasyon analizlerine göre, YPDÖ toplam puanı ile “kendine güvenli yaklaşım” ($r = 0,600$; $p < 0.001$) orta düzeyde, “iyimser yaklaşım” ($r = 0,390$; $p < 0.001$) orta düzeyde ve “sosyal desteğe başvurma” ($r = 0,218$; $p < 0.001$) düşük düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur. Dayanıklılık, “çaresiz yaklaşım” ($r = -0,459$; $p < 0.001$) ile orta düzeyde; “boyun eğici yaklaşım” ($r = -0,342$; $p < 0.001$) ile orta düzeyde negatif ilişkili bulunmuştur.

Tartışma: Cinsiyet değişkeni açısından sonuçlarımız, dayanıklılığın koruyucu faktörlerinden birinin cinsiyet olduğu bulgularını desteklemektedir (Uçar, 2014). Bulgumuzun kadınların iyimser bakış açısına daha fazla sahip olmaları ve erkeklerin risk faktörleri karşısında daha kırılgan bulunmaları ile açıklanabileceği düşünülmektedir (Ripple ve Luthar, 2000). Başa çıkmada cinsiyet faktörüne bakıldığında, kadınların

stresli durumlarda plan yapmaya, mantıklı çözümler üretmeye daha yatkın oldukları ve erkeklerin zorluklara boyun eğmeye meyilli oldukları şeklinde yorumlanabilmektedir. Etkili başa çıkma yöntemleri ile dayanıklılığın olumlu yönde ilişkili bulunması; olumlu duygulara ilişkin özelliklerin (örn. kendine güven, iyimserlik) stres faktörlerine karşı direnci artırdığı; destekleyici çevreye sahip olmanın dayanıklılığın artmasında etkili olduğu bulgularıyla örtüşmektedir (Friborg ve ark., 2003). Boyun eğici ve çaresiz yaklaşımın dayanıklılık ile negatif yönde ilişkili bulunması ise çaresiz hissetmenin ve boyun eğici yaklaşımın problemi çözmeye yönelik girişkenliği engellediğini ve motivasyon düşüklüğüne neden olduğunu gösteren çalışmalarla açıklanabilmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık yurtdışında sıklıkla araştırılan kavramlar olmakla birlikte, çalışmamız ile özellikle pozitif psikoloji konusunda Türkçe alanyazına katkı sağlandığı düşünülmektedir. Veri toplama sürecimiz Covid-19 pandemisine denk geldiğinden, sonuçlarımızın psikolojik dayanıklılığın Covid-19'un psikolojik etkileri ile başa çıkmada koruyucu faktör olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Dayanıklılığın Covid-19 korkusu ve öznel iyi oluş üzerinde etkili bulunması bunu desteklemektedir (Kluge, 2020; Satici ve ark. 2020). Son olarak, tedavi planında danışanların stresi azaltmaya yönelik etkili baş etme yöntemlerini hayatlarında nasıl uygulayabileceklerine odaklanmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma, Pozitif Psikoloji, Cinsiyet

KAYNAKÇA:

- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Kluge, H. N. P. (2020). Statement—Physical and mental health key to resilience during COVID-19 pandemic. WHO (World Health Organization). Copenhagen, Denmark.
- Ripple, C. H. ve Luthar, S. S. (2000). Academic risk among inner-city adolescents: The role of personal attributes. *Journal of School Psychology*, 38(3), 277-298.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. ve Satici, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 1980-1988.
- Uçar, T. (2014). Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

B.02

ERGENLERİN OKULA BAĞLANMALARINDA ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE OKULDA ÖZNEL İYİ OLUŞUN ROLÜ

MERVE KADRIYE SOYYIĞIT
ZELİHA TRAF

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada ergenlerin okula bağlanmalarında algılanan sosyal destek ve okulda öznel iyi oluşun rolü incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışma grubunu Şanlıurfa ili Akçakale ilçesinde 6., 7. ve 8. Sınıflarda öğrenim gören 496 kız (%60,3), 327 erkek (%39,7) ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Çocuk ve Ergenler için Okula Bağlanma Ölçeği, Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Ergenler için Kısa Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada; Bağımsız Örneklem t testi, One Way Anova, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Doğrusal Regresyon analiz teknikleri ile kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonucunda; cinsiyet değişkenine göre ergenlerin okula bağlanma düzeyleri kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir. Sınıf düzeyi değişkenine göre ergenlerin okula bağlanma düzeyleri 6. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Ergenlerin okula bağlanma düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin okula bağlanma düzeyi ile okulda öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutu olan okul doyumunu arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde, okulda duyu arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile okul doyumunu ve okulda duyu arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Yapılan regresyon analizi neticesinde ergenlerin okula bağlanma düzeyini, algılanan sosyal destek ve okulda öznel iyi oluş %56 oranında yordamaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgular literatüre dayalı olarak artırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda öğrencilerin sosyal destek algılarını artıracak, okulda öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen değişkenlerin saptanması ve geliştirilmesinin okula bağlanmalarını artırması hususunda olumlu yönde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulguları sınıf kademesinin yükselmesi ile okula bağlanma düzeyindeki düşmeyi ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre okula bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğunu yansıtmaktadır. Bu sebeple, erkek öğrencilerin neden kız öğrencilere göre daha düşük bağlanma gösterdiği ve sınıf kademesinin yükselmesi ile neden okula bağlanmanın azaldığına yönelik okul psikolojik danışmanları, veli ve öğretmenler iş birliği içerisinde bu durumun olası sebeplerine yönelik çalışma yapılabilir. Algılanan sosyal desteğin okula bağlanma üzerindeki olumlu etkisi düşünüldüğünde, öğrencilerin sosyal ağları içerisinde olan öğretmen ve velilere sosyal desteğin

önemi, geliştirilmesi ve olumlu etkilerine yönelik seminerler verilebilir.

Anahtar kelimeler: Okula Bağlanma, Algılanan Sosyal Destek, Okulda Öznel İyi Oluş

KAYNAKÇA:

- Akıncı- Gökdal, Ö. (2019). Ergenlerin okula aidiyet duyguları ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Altuntaş, S. ve Sezer, Ö. (2017). Ortaokul öğrencilerinin okula bağlanmalarının incelenmesi. Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE), 18(1). <https://doi.org/10.17679/inuefd.295722>
- Aydeniz, G. (2019). *İlkokullarda oyun temelli öğrenme yönteminin öğrencilerin okula bağlanma ve kural bilinci düzeyine etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erdoğan, B. A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin okula bağlanmalarının okul tükenmişliği ve algılanan anne-baba ve öğretmen akademik katılımı bağlamında incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gören, S. G. (2017). Çocuk ve ergenlerde okula bağlanma ile akran inançları ve duyu zorbalığı arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüştepe, H. (2019). Çocukların bağlanma kaygısı ile bağlanma kaçınmasının okula bağlanma ve akran ilişkilerine etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaşar, B. ve Kapçı, E. G. (2016). Lise öğrencilerinde okula bağlanma ve akademik başarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 49(1), 21-42.
- Marks, H. M. (2000). Student engagement in instructional activity: Patterns in elementary, middle, and high school years. American Educational Research Journal, 37(1), 153-184.
- Onuk, T. (2017). Ergenlerde kişilik özelliklerinin sınav kaygısı ve okula bağlanma stilleri üzerinde etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topçu, N. (2019). Yatılı bölge ortaokullarında öğrenim gören ergenlerin ebeveyn, akrana ve okula bağlanma düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Tyler, K. M., Stevens-Morgan, R. & Brown-Wright, L. (2016). Home-school dissonance and student-teacher interaction as predictors of school attachment among urban middle level students. Research in Middle Level Education, 39(7), 1-22.
- Ümmet, D., Doğan, S. ve Kemahlı, H.P. (2019). Lise öğrencilerinin okula aidiyet duyguları ve sosyal iyi oluşları üzerine karma bir araştırma. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 10(17), 1625- 1663.
- Yaşar, D.E. (2019). Ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma düzeyleri ile akran ilişkileri ve okul motivasyonu arasındaki ilişkiler. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz- Özelçi, S., Eliüşük- Bülbül, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin okula bağlanma düzeylerinin yordayıcısı olarak iyi- oluş düzeyleri. *Turkish Studies*, 13(4), 1385- 1396.

B.03

ÖZEL GEREKSİNİMİ OLAN ÇOCUĞA SAHİP AİLELERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÜZERİNE SİSTEMATİK BİR DERLEME

BAHAR AKOĞLU

ÖZET

Amaç: Bu çalışma özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlık üzerine gerçekleştirilen araştırmaların sistematik bir derlemesini yapmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada özel gereksinimi olan çocukların ailelerinde psikolojik sağlık üzerine gerçekleştirilen yayınların literatüre kazandırdıkları perspektifler, yurtiçi ve yurtdışı araştırmalarda birbirini tamamlayan ve birbiriyle çelişen sonuçlar, ilgili konuya yönelik yaklaşık son 10 yıldır bilimsel araştırmalarda neler yapıldığı özetlenmiştir.

Yöntem: Araştırma kapsamında 2013-2021 yılları arasında yapılan 42 çalışmadan gerekli elemeler yapılarak, psikolojik sağlık düzeyini ele alan yurtiçi ve yurtdışı 10 çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu kapsamda Science Direct, Dergipark, Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi gibi elektronik platformlarda yayınlanmış olan bilimsel araştırmaların başlıklarında ve anahtar kelimelerinde özel gereksinimli çocuk, otizm, zihinsel yetersizlik, psikolojik sağlık kelimeleri Türkçe ve İngilizce taranmıştır. Verilerin toplanmasında bir araştırma özet formu hazırlanmıştır.

Bulgular: Yayınlanan çalışmaların karşılaştırılması neticesinde, yüksek eğitim düzeyi olan ve yüksek gelir düzeyine sahip ailelerde psikolojik sağlık düzeyi yüksek bulunmuştur. Araştırmaların önemli bir kısmında ailelerin psikolojik sağlık düzeyi orta düzeydedir; ancak normal gelişim gösteren çocukların ailelerin psikolojik sağlık düzeyine kıyasla daha düşük bulunmuştur. Çocukta görülen duygusal ve davranışsal sorunlar ile ailelerin psikolojik sağlık düzeyi arasında ilişki görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmalar neticesinde sosyal kaynakların ailelerin psikolojik sağlık düzeyi üzerinde koruyucu bir unsur olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan anne ve babalarda aile tatmini ve pozitif algıların da yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ailelerin yaşamında günlük yoğun stres deneyimlerinden anksiyete ve depresyona doğru bir ilerleyiş söz konusu olabilmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlık bir tampon etkisindedir. Elde edilen bilgiler ışığında özel gereksinimi olan çocukların ailelerine yönelik çocuktaki semptomları etkili şekilde nasıl yöneteceklerini öğreten müdahalelerin fayda sağlayabileceği, özellikle otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocuklarda görülen davranışsal sorunlar için tasarlanmış eğitim programlarının ve danışmanlık hizmetlerinin ailelerin psikolojik sağlık düzeylerini arttırabileceği düşünülmektedir. Annelerin ve babaların psikolojik olarak zorlandıkları süreçte psikolojik sağlık düzeylerinin ne gibi unsurlardan etkilendiği, çocuktaki özel durumu farklı şekillerde nasıl deneyimlendikleri ve

dolayısıyla müdahale yöntemlerinin bu farklılıkları karşılamak için nasıl düzenleneceği ile ilgili daha iyi bir kavrayış ve anlayış sağlayabilmek için özellikle yaş, cinsiyet ve eş tanılara yönelik değişkenlerle ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Özel Gereksinim, Psikolojik Sağlık, Otizm

KAYNAKÇA:

- Bitsika V., Sharpley F.C. ve Bell R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *J Dev Phys Disabil*. 25:533–543. Doi: 10.1007/s10882-013-9333-5.
- Bildirici F.(2014). Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cerezuela P.,G. , Fernandez-Andres M. ve Perez Molina D. (2020). Parental stress and resilience in autism spectrum disorder and Down syndrome. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910192>
- Çiçek Gümüş, E. (2020). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerle uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimlerin psikolojik sağlık, depresyon, anksiyete, stres düzeylerine ve bakım yüküne etkisi. (Doktora tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Davis, N. O. ve Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *J. Autism Dev. Disorder*, 38, 1278- 1291.
- Demir, G.Z., Güler, K., Aktan, A.E.ve Sevimli, D. (2021).Comparison and examination of the death anxiety of parents with and without having mental retarded children. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*.
- Doğan, S. (2010). *Zihin engelli çocuğu olan ailelerin eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eracar, N. (1999). *Biraz yer açar mısınız. Normaller için kitapçılık*, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Eroğlu Y., Özcan Arıcı N., Peker A.(2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 142-150. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.31090>.
- Engin C. (2019). Özel eğitim gereksinimi olan çocukların annelerinde psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Fung K, Lake J, Steel L, Bryce K, Lunsy Y. (2018). ACT processes in group intervention for mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 48(8): 2740-2747. doi:10.1007/s10803-018-3525-x.
- Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). Psychological resilience, a review and critique of definitions, concepts, and theory, *European psychologist*, Vol18 (1):12-13.
- Foster, K., Roche, M., Delgado, C., Cuzzillo, C.,Giandinoto, J.ve Furness, T. (2018). Resilience and mental health nursing: An integrative review of international literatüre, *International Journal of Mental Health Nursing*, 1-15.
- Gould ER, Tarbox J, Coyne L. (2018). Evaluating the effects of Acceptance and

Commitment Training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 7: 81-88. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.06.003>

- Halstead E., Ekas N., Hasting R.P., Griffith G.M. (2018). Associations between resilience and the well-being of mothers of children with autism spectrum disorder and other developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 48:1108–1121. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3447-z>
- Hastings, R.P., Allen, R., McDermott, K. ve Still, D. (2002). Factors related to positive perceptions in parents of children with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 15, 269-275.
- Hollahan, N.C. (2003). *Parental coping and family functioning in families with children with mental retardation and chronic illness*. (Doktora tezi) USA: Georgia State University, College of Arts and Sciences.
- Kale, Ü., Çağdaş, A. ve Tepeli, K. (2013). Anne-baba eğitim düzeyinin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları ifade etme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 254-262.
- Kara A. (2019). *Zihinsel özel gereksinimi olan çocuk annelerinde psikolojik sağlamlık ve baba katılımı ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kronenbeger, W.G. ve Thompson, R. J. JR. (1992). Psychological adaptation of mothers of children with Spina Bifida: Association with dimensions of social relationships. *Journal of Pediatric Psychology*, 17, 1-14.
- Macias, Michelle, Saylor, Conway, Rowe, Brandyve Bell, Nancy. (2003), Age-related parenting stress differences in mothers of children with Spina Bifida, *Psychological Reports*, 93: 1223-1232.
- Norman, Elaine. (2000). *Resiliency enhancement: Putting the strengths perspective into socialwork*, New York: Columbia University Press.
- Oelofsen, N., Richardson, P. (2006). Sense of coherence and parenting stress in mothers and fathers of preschool children with developmental disability. *J Intellect Dev Disabil*, 31, 1-12
- Pisula, E. (2011). Parenting stress in mothers and fathers of children with autism spectrum disorders, in *a Comprehensive Book on Autism Spectrum Disorders*, ed M. R. Mohammadi (Rijeka: InTech), 87–106.
- Richman, D., Belmont, J. M., Kim, M., Slavin, C.B. ve Hayner, A. K (2009). Parenting stress in families of children with cornelia de lange syndrome and down syndrome. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 21:537–553.
- Scorgie, K., Wilgosh, L. ve Sobsey, D. (2004). The Experience of transformation in parents of children with disabilities: theoretical considerations, *Developmental Disabilities Bulletin*, 32(1), 84-110.
- Temel, M. (2015). *Engelli çocuğa sahip aileler ile engelsiz çocuğa sahip ailelerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tura, G. (2017). Engelli çocuğu olan ve çocuğu engelli olmayan annelerin anksiyete, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9),18.
- Uçar M. (2021). *Serebral palsi tanısı almış çocuğa sahip olan annelerin ve tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve ebeveyn yeterlilik*

düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ülgüt Ö. (2019). Otizmlı ve normal çocukların ana babalarında benlik algısı evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.*

B.04

COVID-19 SÜRECİNDE HEMŞİRELERİN TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ŞURA KAYA
GÜLŞAH KÖRPE
DEMET İNANGİL

ÖZET

Amaç: Dayanıklılık üzerine kapsamlı bir literatür oldukça uzun bir süredir mevcuttur ve travma sonrası stres bozukluğunun gelişimine karşı koruyucu bir faktör olarak dayanıklılığın önemi iyi bilinmektedir. Bireyin travmatik olaylara karşı psikolojik dayanıklılığı, bu koşullarla ilişkili semptomları hafifletebilir (Işıklı ve ark., 2021). Bu çalışmada Covid 19 pandemisi süresince hizmet veren hemşirelerin mesleki görev sırasında travmatik olay veya olayların olumsuz detaylarına sürekli aşırı düzeyde maruz kalmasıyla birlikte oluşabilen travma sonrası stres bozukluğu ile bireyin psikolojik dayanıklılığının ilişkisini incelemek amaçlandı.

Yöntem: Çalışmada tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tasarım kullanıldı. Çalışmanın örneklemini tam sayımlı örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden Eylül-Aralık 2020’de İstanbul’da çalışan 205 hemşire oluşturdu. Veri toplama araçlarını Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kısa Ölçeği (TTSB-KÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) oluşturdu (Evren ve ark., 2016; Kararımak, 2010). Çalışmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında Windows için SPSS versiyon 22.0 (IBM Corporation, Armonk, NY) programı kullanılarak analiz edildi. Demografik veriler için tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular: Hemşirelerin %87,3’ü kadın, %26’sı erkektir. Yaş ortalaması $27,6 \pm 6,06$ olan hemşirelerin %66,8’i bekârdır. %80’i bir çocuğa sahip değilken %40’ı ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Hemşirelerin %58,5’i lisans mezunudur. %65,4’ü 8 hafta ve üzeri sürede Covid 19 tanılı hastalara bakım verdiklerini belirtmiştir. %49,8’i yoğun bakım ünitesinde çalışmaktadır. Hemşirelerin %93,7’si Covid 19 tanısı koyulan bir çalışma arkadaşına sahiptir. Çalışmaya katılan hemşirelerin %8’i psikolojik destek almaktadır. Hemşirelerin TTSB-KÖ puan ortalamaları ($19,84 \pm 7,46$) ile CDPSÖ puan ortalamaları ($58,32 \pm 15,75$) ile arasında zayıf negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki saptanmıştır. Hemşirelerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça travma sonrası stres bozukluğu görülme oranı azalmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Hemşirelerin geçmişte yaşanmış afetler, pandemiler gibi yüksek baskı yaratan durumlarda, sürecin merkezinde bulunmalarından ötürü ruh sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği daha önce yapılan çalışmalarda da gösterilmiş-

tir. Yapılan çalışmalar bizim araştırmamızı destekler niteliktedir (Demirtürk Selçuk ve Demirba, 2021). Uzun bir süredir devam eden bu pandeminin psikososyal açıdan hemşireleri özellikle uzun çalışma saatleri, çalışmayı zorlaştıran koruyucu ekipmanlar ile çalışma, aile ve sosyal destek kaynaklarından uzak olma, hastalık bulaş riski, bakım verilen bireylerin/ekip arkadaşlarının kaybına tanık olma gibi özellikleri ile etkilediği görülmektedir (Bayülgen ve ark., 2021). COVID-19 pandemisinde aralıksız hizmet sunan hemşirelerin ruh sağlıklarının korunması amacıyla, öncelikle hemşirelerin gereksinimleri hızla analiz edilmeli ve ruh sağlığını koruyucu faktörlerin (psikolojik sağlamlık, psikolojin iyi oluş gibi) artırılmasına yönelik yaklaşımlar belirlenmelidir. Hemşirelerin psikolojik dayanıklılıklarını artırıcı her bir yaklaşım, pandemi süresince görevlerini etkin yerine getirebilmelerine olanak sağlamaktadır (Tanrıverdi ve Tanrıverdi, 2021).

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, Koronavirüs, Psikolojik Dayanıklılık, Travma Sonrası Stres Bozukluğu

KAYNAKÇA:

- Bayülgen, M. Y., Bayülgen, A., Yeşil, F. H., & Türksever, H. A. (2021). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Çalışan Hemşirelerin Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi, 3(1), 1-6.
- Demirtürk Selçuk, E., & Demirba, B. C. (2021). COVID-19 Salgınının Sağlık Çalışanlarında İkincil Travmatik Strese ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi. Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri, 13(3).
- Evren, C., Dalbudak, E., Aydemir, Ö., Köroğlu, E., Evren, B., Özen, S., & Coşkun, K. S. (2016). Psychometric properties of the Turkish PTSD-short scale in a sample of undergraduate students. Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 26(3), 294-302. doi: 10.5455/bcp.20151205113132
- Işıklı, A. G., Şen, H., & Soydaş, D. (2021). Orjinal Makale COVID-19 tanısı alan ve almayan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık, mesleki doyum ve korku düzeylerinin değerlendirilmesi.
- Kararımk, O. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. Psychiatry Research, 179(3), 350- 356.
- Tanrıverdi, Ö., & Tanrıverdi, S. (2021). COVID-19'un sağlık çalışanlarının ruh sağlığına etkisi ve ruhsal travmaların önlenmesi. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 8(3), 245-248.

B.05

KANSER HASTALARINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: LİTERATÜR İNCELEMESİ

SEMA GÜLTEKİN ARAYICI
MEHMET EMİN ARAYICI

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda dayanıklılığı hangi faktörlerin güçlendirebileceğini veya zayıflatabileceğini araştırmaktır.

Yöntem: 20 Şubat 2022'e kadar PubMed ve Google Scholar ile sınırlı olmak üzere şu anahtar kelimeler kullanılarak kapsamlı bir literatür taraması yapıldı; kanser, kanser hastaları, kanserden kurtulanlar, dayanıklılık, başa çıkma, sosyal destek.

Bulgular: Kanser, çoğunlukla yaşamı tehdit eden ve potansiyel olarak travmatik bir hastalık olarak algılanmakta, ani başlangıçlı ve kontrol edilemez doğası nedeniyle hastadaki olumsuz algıları şiddetlendirmektedir. Kanser tanısı almak ve tedaviye başlamak birçok kanser hastası için duygusal sıkıntı, depresyon, anksiyete, uyku sorunları, yorgunluk ve bozulmuş yaşam kalitesi gibi uzun süreli olumsuz psikolojik sonuçlara öncü olabilir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kanserin travmatik özelliklerini vurgulamış ve kanser hastalarının psikolojik travma ile tutarlı tepkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Dayanıklılık, bireyin stresli yaşam olayları ve zorluklarla karşılaştığında nispeten istikrarlı olarak psikolojik ve fiziksel işleyişini sürdürme veya eski haline getirme yeteneği olarak görülebilir. Kanser özelinde, dayanıklılık, yaşamın anlamı ve amacı, tutarlılık duygusu, iyimserlik ve kansere başarılı bir şekilde uyum sağlamayı teşvik ettiği düşünülen bireyin koruyucu niteliklerini ve/veya kişisel özelliklerini ifade eder. Bu özellikler; olumlu duygular, benlik saygısı, öz-yeterlik, bilişsel esneklik, başa çıkma, sosyal destek ve maneviyat olarak sıralanmıştır. Dayanıklılık psikolojik sıkıntıya karşı önemli bir koruyucu faktördür ve dolayısıyla psikolojik sağlık ile yakından ilişkilidir. Bununla birlikte, yapılan çalışmalar, kanser teşhisi ve tedavisi ile ilişkili yaşanan sorunlara rağmen, birçok kanser hastasının kayda değer psikolojik dayanıklılık sergilediğini de göstermektedir. Kanser ve tedavisiyle başa çıkmak, kişisel gelişim için bir fırsat olabileceği gibi ayrıca potansiyel olarak da hastalıkla ilgili taleplerle daha iyi başa çıkma noktasında zihinsel ve duygusal refahın artması için bir fırsat da olabilir. Ancak, her bireyin olumsuzluklara karşı aynı şekilde tepki göstermediği iyi bilinen bir gerçektir. Biyolojik (gen-çevre), kişisel (örneğin; tutarlılık duygusu, iyimserlik ve umut) ve sosyal (örneğin; sosyal destek) faktörler kanser hastasının dayanıklılığına dolayısıyla olumlu psikolojik gelişimine ve tedavi sürecine katkıda bulunmaktadır. Dayanıklılık, kanser hastaları için önemli bir alandır; kanser teşhisi şokunu, olumsuz olayların etkisini ve ilgili yaşam değişikliklerini azaltarak veya absorbe ederek stresin olumsuz etkilerine karşı hastaya koruma sağlayabilir. Böylece psikolojik sağlık ve tedavi sonuçlarını iyileştirebilir. Literatürde dayanıklılık hem kanser hastalarında hem de kanserden kurtulanlarda daha iyi uyum, daha yüksek yaşam kalitesi, daha iyi zihinsel sağlık ve tedavi sonuçları ile bağlantılıdır.

Tartışma ve Sonuç: Dayanıklılık, kişisel ve sosyal kaynakları güçlendirerek ve etkili başa çıkma stratejileri sağlayarak sağlık sonuçlarını iyileştirirken, kansere olumlu adaptasyonları teşvik eden hedefli müdahaleler yoluyla dayanıklılığı artırmak, kanser hastalarında gelişimi teşvik etmek için etkili bir müdahale stratejisi olabilmektedir. Bu sebeple, dayanıklılığın teşvik edilmesi, kanser bakımının temel bir bileşeni olmalıdır. Dayanıklılığı destekleyen faktörler, kanser sürecinin her aşamasında uygulanmalıdır. Dayanıklılık kanser ile ilişkili çalışmalarda temel bir bileşen olarak görülmelidir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Kanser, Hastalık Sonrası Gelişim

KAYNAKÇA:

- Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol* (2004) 59(1):20–8. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- contribute? *Psychooncology* (2017) 26(7):967–74. doi: 10.1002/pon.4243
- Chan CMH, Ng CG, Taib NA, Wee LH, Krupat E, Meyer F. Course and predictors of post-traumatic stress disorder in a cohort of psychologically distressed patients with cancer: a 4-year follow-up study. *Cancer* (2018) 124(2):406–16. doi: 10.1002/cncr.30980
- Cohen M, Baziliansky S, Beny A. The association of resilience and age in individuals with colorectal cancer: an exploratory cross-sectional study. *J Geriatr Oncol* (2014) 5(1):33–9. doi: 10.1016/j.jgo.2013.07.009
- Ebright PR, Lyon B. Understanding hope and factors that enhance hope in women with breast cancer. *Oncol Nurs Forum* (2002) 29(3):561–8. doi: 10.1188/02.ONF.561-568
- Gustavsson-Lilius M, Julkunen J, Keskivaara P, Hietanen P. Sense of coherence and distress in cancer patients and their partners. *Psychooncology* (2007) 16(12):1100–10. doi: 10.1002/pon.1173
- Gustavsson-Lilius M, Julkunen J, Keskivaara P, Lipsanen J, Hietanen P. Predictors of distress in cancer patients and their partners: the role of optimism in the sense of coherence construct. *Psychol Health* (2012) 27(2): 178–95. doi: 10.1080/08870446.2010.484064
- Helgeson VS, Snyder P, Seltman H. Psychological and physical adjustment to breast cancer over 4 years: identifying distinct trajectories of change. *Health Psychol* (2004) 23(1):3–15. doi: 10.1037/0278-6133.23.1.3
- Henry M, Cohen SR, Lee V, Sauthier P, Provencher D, Drouin P, et al. The Meaning-Making intervention (MMi) appears to increase meaning in life in advanced ovarian cancer: a randomized controlled pilot study. *Psychooncology* (2010) 19(12):1340–7. doi: 10.1002/pon.1764
- Hunter-Hernández M, Costas-Muñiz R, Gany F. Missed opportunity: spirituality as a bridge to resilience in Latinos with cancer. *J Relig Health* (2015) 54(6):2367–75. doi: 10.1007/s10943-015-0020-y
- Markovitz SE, Schrooten W, Arntz A, Peters ML. Resilience as a predictor for emotional response to the diagnosis and surgery in breast cancer patients. *Psychooncology* (2015) 24(12):1639–45. doi: 10.1002/pon.3834
- Ruf M, Buchi S, Moergeli H, Zwahlen RA, Jenewein J. Positive personal changes in the aftermath of head and neck cancer diagnosis: a qualitative study in patients and their spouses. *Head Neck* (2009) 31(4):513–20. doi: 10.1002/hed.21000

- Schumacher A, Sauerland C, Silling G, Berdel WE, Stelljes M. Resilience in patients after allogeneic stem cell transplantation. *Support Care Cancer* (2014) 22(2):487–93. doi: 10.1007/s00520-013-2001-6.
- Siglen E, Bjorvatn C, Engebretsen LF, Berglund G, Natvig GK. The influence of cancer-related distress and sense of coherence on anxiety and depression in patients with hereditary cancer: a study of patients' sense of coherence 6 months after genetic counseling. *J Genet Couns* (2007) 16(5):607–15. doi: 10.1007/s10897-007-9095-2
- Turner-Sack AM, Menna R, Setchell SR, Maan C, Cataudella D. Posttraumatic growth, coping strategies, and psychological distress in adolescent survivors of cancer. *J Pediatr Oncol Nurs* (2012) 29(2):70–9. doi: 10.1177/1043454212439472
- Walsh DMJ, Morrison TG, Conway RJ, Rogers E, Sullivan FJ, Groarke A. A model to predict psychological- and health-related adjustment in men with prostate cancer: the role of post traumatic growth, physical post traumatic growth, resilience and mindfulness. *Front Psychol* (2018) 9:136. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00136
- Yesilot SB, BOztunc G, Demirci PY, Manav AI, Paydas S. The evaluation of hopelessness and perceived social support level in patients with lung cancer. *Int J Health Life Sci* (2017) 3(2):88–105. doi: 10.20319/ijhls.2017.32.88105
- Yesilot SB, BOztunc G, Demirci PY, Manav AI, Paydas S. The evaluation of hopelessness and perceived social support level in patients with lung cancer. *Int J Health Life Sci* (2017) 3(2):88–105. doi: 10.20319/ijhls.2017.32.88105
- Zou G, Li Y, Xu R, Li P. Resilience and positive affect contribute to lower cancer-related fatigue among Chinese patients with gastric cancer. *J Clin Nurs* (2018) 27(7–8):e1412–e8. doi: 10.1111/jocn.14245.

B.06

BİPOLAR BOZUKLUĞU OLAN HASTALARDA DAYANIKLILIKLA İLİŞKİLİ İKİ ETMEN: İÇSELLEŞTİRİLMİŞ DAMGALANMA VE ÖZ- ŞEFKAT

SAADET ÇETİNKAYA
ZEYNEP MAÇKALI

ÖZET

Amaç: Yapılan çalışmalarda bipolar bozukluğa sahip bireylerin sağlıklı bireylere göre daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları ile öz-şefkat ve dayanıklılığın damgalanma algısını azalttığı bulunmuştur (Lee, ve ark., 2017; Crowe, ve ark., 2016; Mizuno ve ark., 2016; Yee Wong ve ark., 2018; Heath ve ark., 2018). Bu bilgiler ışığında, bu araştırmada bipolar bozukluğu olan hastalarda içselleştirilmiş damgalanma, öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada incelenen faktörlerin birbirleri ile olan ilişkisi literatürde ayrı ayrı incelenmiş olsa da üçünün birlikte ele alındığı az çalışma bulunması bu konunun ele alınmasını önemli hale getirmektedir.

Yöntem: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi Duygudurum Merkezi ve Psikiyatri Ayaktan Tedavi Ünitelerinde izlemi süren, Young Mani Derecelendirme ve Hamilton Depresyon Derecelendirme ölçekleri uygulanarak remisyonda olduğu kabul edilen 132 hasta çalışmaya alınmıştır. Çalışma için hazırlanan Sosyodemografik Form araştırmacı tarafından hastalara uygulanmıştır. İçselleştirilmiş Damgalanma Ölçeği (İDÖ), Öz-Şefkat Ölçeği (ÖSÖ), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) hastalar tarafından doldurulmuştur. Verilerin analizinde frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerlerine bakılmış, bunların yanı sıra korelasyon ve çoklu lineer regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda YPDÖ ile İDÖ ve ÖSÖ arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. YPDÖ ÖSÖ' nun pozitif ölçekleri ile pozitif yönde; negatif ölçekleri ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. İDÖ' nun tek olumlu alt ölçeği ile pozitif yönde, diğer alt ölçekleri ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. İDÖ' ye dair alt boyutların ve öz-şefkat değişkeninin alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığına ilişkin regresyon modeli bulgularına göre, modelinin anlamlı olduğu ($F(11-120)=18,61, p<0.01$), içselleştirilmiş damgalanmaya ilişkin alt boyutlar ile öz-şefkat alt boyutlarının psikolojik dayanıklılıktaki değişimin %63'ünü açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testlerine bakıldığında, öz-şefkate ilişkin "öz-sevecenlik" alt boyutunun ($t=2.78, p<.01$) psikolojik dayanıklılığın anlamlı yordayıcısıdır.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmamızda psikolojik dayanıklılık gibi pozitif bir kavramın öz-şefkatin ve içselleştirilmiş damgalanmanın pozitif alt ölçekleri ile anlamlı ve

pozitif yönde bir ilişki göstermesi alanyazındaki bulgularla uyumluluk göstermektedir (Crowe ve ark., 2016). Öz-şefkatin dayanıklılığı yordayıcılığına dair bulgu Aydın Sünbül ve Yerin Güneri'nin (2019) bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca bu modelde "öz sevecenlik" alt boyutunun (temelde kişinin kendi benliğini nasıl gördüğüyle, özellikle kendini hatalarıyla ve başarısızlıklarıyla birlikte ne ölçüde kabul edebildiğiyle ilişkili) etkisinin anlamlı çıkması da bipolar bozukluğa yönelik psikososyal ve psikoterapötik çalışmalarda dikkate alınabilecek bir noktadır. Araştırmanın bulguları, bipolar bozuklukta içselleştirilmiş damgalanmanın azaltılmasında öz-şefkati ve dayanıklılığı güçlendirecek müdahalelerin (bireysel veya gruplarla yapılan çalışmalar) önemini işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bipolar Bozukluk, Psikolojik Dayanıklılık, İçselleştirilmiş Damgalanma, Öz-Şefkat

KAYNAKÇA:

- Aydın Sünbül, Z. Ve Yerin Güneri O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*. 139, 337-342.
- Crowe, A., Averett, P. ve Glass, J.S. (2016). Mental illness stigma, psychological resilience, and help seeking: What are the relationships? *Mental Health & Prevention*. 4, 63-68.
- Heath, P.J., Brenner, R.E., Lannin, D.G., Vogel, D.L. (2018). Self-Compassion Moderates the Relationship of Perceived Public and Anticipated Self-Stigma of Seeking Help. *Stigma and Health*. 3.1, 65-68.
- Lee, D., Cha, B., Park, C.S., Kim, B.J., Lee, C.S., Lee, S.J., Seo, J.Y., Ah Cho, Y., Hun Ha, J., Choi, J.W. (2017). Effects of resilience on quality of life in patients with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorder*. 207, 434-441.
- Mizuno, Y., Hofer, A., Suzuki, T., Frajo-Apor, B., Wartelsteiner, F., Kemmler, G., Saruta, J., Tsukinoki, K., Mimura, M., Fleischhacker W.W., Uchida, H. (2016). Clinical and biological correlates of resilience in patients with schizophrenia and bipolar disorder: A cross-sectional study. *Schizophrenia Research*. 175, 148-153.
- Yee Wong, C.C., Knee, C.R., Neighbors, C., Zvolensky, M.J. (2019). Hacking Stigma by Loving Yourself: a Mediated-Moderation Model of Self-Compassion and Stigma. *Mindfulness*. 10, 415-433.

B.07

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ BİLİŞSEL AYRIŞMA, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE DUYGU DÜZENLEME İLE İLİŞKİSİNDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ: KARMA METODOLOJİ

ÖZGE ERDURAN TEKİN
AHMET ŞİRİN

ÖZET

Amaç: Araştırmalar psikolojik esneklik ve duygu düzenlemeyi artırmanın, ruminasyon ve baskılamayı azaltmanın ruh sağlığı bozukluklarının tedavisinde önemli olduğunu göstermektedir (Browne ve diğerleri, 2022; Meyer ve diğerleri, 2019; Yasinski ve diğerleri, 2019). Bu çalışmada da genç yetişkinlerin çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme stratejilerinden biri olan baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Açımlayıcı sıralı desene göre tasarlanan araştırmanın ilk aşamasında çocukluk çağı travmaları, bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik, duygu düzenleme stratejilerinden baskılama ve ruminasyon arasındaki ilişkiler incelenerek yapısal bir model test edilmiştir. Bu bölümde elverişlilik örnekleme yöntemi ile seçilen (N=590) bir örneklem grubundan veri toplanmış ve Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Kısa Form Ruminasyon Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Drexel Ayrışma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında amaçlı örnekleme türlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenen gönüllü (N=13) katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Travmaların bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve baskılamayla ilişkisinde ruminasyonun kısmi aracı rolü vardır. Travma ve ruminasyon bilişsel ayrışmadaki değişimin %35'ini, psikolojik esneklikteki değişimin %66'sını, baskılamadaki değişimin %13'ünü açıklamıştır. Fenomenoloji deseniyle ruminasyonun aracılığı incelendiğinde katılımcıların bilişsel ayrışma deneyimlerine dair elde edilen görüşlerin “Sürekli geçmiş düşünmek, çocukluk travmalarından uzaklaşamamak, ebeveynlerini affedememek ve olumsuz düşüncelerden kurtulmak” şeklindeki, psikolojik esnekliklerine dair görüşlerinin “Geçmişte yaşamak, değer odaklı yaşamdan uzaklaşma, şimdiye ve değerler odaklı bir yaşam” şeklindeki, duygu düzenleme ve baskılama deneyimlerine dair elde edilen görüşlerin “Yanlış duygu ifadesi, duyguları baskılama, davranışlara yansıyan duygular, olumsuz duygularla baş etme ve istenen duygu düzenleme” şeklindeki temalardan oluştuğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlardan da görüldüğü üzere, bireyler ruminasyonla beraber sürekli zihinlerindeki düşüncelerle meşgul olmakta, içinde bulunulan an ile temasları azalmakta, psikolojik esneklikten ve bilişsel

ayrışmadan uzaklaşmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2013; Yavuz, 2015; Yasinski ve diğerleri, 2019). Bu ruminatif düşünceler bireylerin duygu durumlarını da etkilemektedir (Kim ve diğerleri, 2017). Bu nedenle çocukluk çağı travmalarına sahip olan kişilerde psikolojik esnekliği, bilişsel ayrışmayı artırabilmek ve baskılamayı azaltabilmek için içinde bulunulan an'a odaklanmaya, duygu düzenlemeye ve ruminasyonun azaltılmasına yönelik psikoeğitim programları hazırlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Ayrışma, Psikolojik Esneklik, Duygu Düzenleme, Ruminasyon

KAYNAKÇA:

- Browne, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E., Taylor, L. K., Shevlin, M., McHugh, L., Carr, A., & Burke, T. (2022). Psychological Flexibility Mediates Wellbeing for People with Adverse Childhood Experiences during COVID-19. *Journal Of Clinical Medicine*, 11(2), 377. <https://doi.org/10.3390/jcm11020377>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. & Pistorello, J. (2013). Acceptance And Commitment Therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Kim, J. S., Jin, M. J., Jung, W., Hahn, S. W., & Lee, S.-H. (2017). Rumination as a mediator between childhood trauma and adulthood depression/anxiety in non-clinical participants. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1597. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01597>
- Meyer, E. C., La Bash, H., DeBeer, B. B., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Psychological inflexibility predicts PTSD symptom severity in war veterans after accounting for established PTSD risk factors and personality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 11(4), 383–390. <https://doi.org/10.1037/tra0000358>
- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2019). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-27.

B.08

HALK EĞİTİM MERKEZİ KURSLARINA KATILAN YETİŞKİNLERDE SERBEST ZAMAN DOYUMU, AKIŞ DENEYİMİ VE İYİ OLUŞ

GÜLSER BEYHAN BAŞTÜRK
ASİL ALİ ÖZDOĞRU

ÖZET

Amaç: Yaygın eğitim kurumlarında verilen eğitimler yetişkinlerin yaşam boyu öğrenme ve gelişimlerini desteklemektedir. Bu çalışmada halk eğitim merkezlerindeki kurslara katılan yetişkinlerin serbest zaman doyumu, akış deneyimi ve iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu amaçla Bursa ilindeki Nilüfer ve İnegöl Halk Eğitim Merkezlerine devam eden yüzde 81'i kadın toplam 159 kursiyere anket uygulaması yapılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18-65 ve yaş ortalaması 34,5'tir (SS=11,7). Çalışmada veri toplama araçları olarak sosyodemografik sorulara ek olarak Serbest Zaman Doyum Ölçeği, PERMA Ölçeği, Flow Yaşantısı Ölçeği kullanılmıştır. Normal dağılım özelliği göstermeyen verilerin analizinde parametrik olmayan hipotez testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Analizler sonucunda serbest zaman doyumu, akış deneyimi ve iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum ve medeni durum gibi bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal-kültürel kurslara katılan kursiyerlerin iyi oluş ve serbest zaman doyum puanları mesleki-teknik kurslara katılan kursiyerlerin puanlarından anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Serbest zaman doyumu, akış deneyimi ve iyi oluş arasında pozitif yönde, zayıf ve orta düzeylerde anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda serbest zaman doyumu ve akış deneyiminin iyi oluşu %20,8 oranında yordadığı bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmanın bulguları pozitif psikoloji ve eğitim psikolojisi alanları temel alınarak tartışılmış, sonuçlarda araştırmanın kısıtlılıkları ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Akış, İyi Oluş, Halk Eğitim Merkezi

B.09

SOSYAL MEDYA KULLANIMI, YAŞLILARDA İYİ HİSSETMEK İÇİN BİR ARAÇ OLABİLİR Mİ?

EMRE SUNAY
HATİCE HARMANCI

ÖZET

Amaç: İletişim amacıyla geliştirilen sosyal medya uygulamaları, zamanla eğlenmeden resmi işlemlere kadar pek çok farklı işlemin yapılabildiği sanal yaşam alanına dönüşmüştür. Literatürdeki sosyal medya araştırmaları incelendiğinde, konunun daha çok çocuk ve ergen yaş gruplarıyla ilişkilendirildiği, yetişkin ve yaşlılık dönemlerinin ihmal edildiği görülmüştür. Araştırmamızın amacı yaşlılardaki sosyal medya kullanımını, kullanımın içeriğini ve neden sosyal medya kullanma ihtiyacı hissettiklerini incelemektir. Bu bildiride devam eden bir çalışmanın ön verileri sunulmuştur.

Yöntem: Bu çalışmada, kesitsel araştırma deseninde uygun örnekleme ve amaçlı örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırma grubunu 65 yaş üzerinde, çalışmaya katılımda gönüllü ve hazırlanan anket formlarını doldurmaya engel fiziksel ve ruhsal hastalığı olmayan 57 birey oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ve sosyal medya uygulamalarıyla ilgili anket formu verilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik programı ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya yaş ortalaması 72.36 olan 57 kişi katılmıştır. Katılımcıların %52.6'sı sosyal medya uygulamalarını kullanmaktaydı. Erkeklerdeki sosyal medya kullanımı sıklığı kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksekti ($p=.007$). Sosyal medyaya ulaşımın %96.7 akıllı telefonlar aracılığı ile olduğu, en sık kullanılan uygulamanın Facebook ve WhatsApp olduğu ve en sık videolu görüşmelerin yapıldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %63.3'ü ailesiyle iletişimde kalabilmek, %30'u eğlenmek ve %30'u da boş zamanlarını geçirmek için sosyal medya kullanımına ihtiyaç duyduklarını bildirmişlerdir. Katılımcıların %20'si uygulamalarda 4 saatin üzerinde vakit geçirmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Sosyal medya uygulamaları yaşlılık döneminde farklı sebeplerle de olsa sıkça kullanılmakta ve iyi hissettirmektedir. Dönemin ihtiyaçlarına yönelik geliştirilecek uygulamalar bireylerin yaşam kalitesini desteklemeye yardımcı olacaktır. Ek olarak sosyal medyanın işlevsel kullanımı yanında, bağımlılık, zorbalığa uğrama gibi olumsuzluklar yaşlılık döneminde daha ciddi sorunlara sebep olabilir. Yaşlılık döneminde sosyal medya kullanımıyla ilişkili konuların daha fazla görünür olmaya ihtiyacı vardır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Sosyal Medya Kullanımı, İyi Hissetmek

KAYNAKÇA:

Bierhoff I, Müller S, Schoenrade-Sproll S, et al. Ambient assisted living systems in real-life

situations: Experiences from the SOPRANO Project. In: Technologies for Active Aging, International Perspectives on Aging, Volume 9. Sixsmith A, Gutman G (ed). New York: Springer Science + Business Media; 2013:123-53. 3.

Hazer O, Kılınç VS. (2009). Kırkbeş yaş ve üzeri yetişkinlerin günlük yaşamda teknolojiyi kullanma durumlarının incelenmesi. Turkish J Geriatr. 12(2):82-92.

B.10

COVID-19 GEÇİREN YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN KORONAVİRÜS KAYGISINI YORDAYICI ROLÜ

AYŞE BERNA SARI ARASIL

ÖZET

Amaç:Duygu düzenleme becerilerinin mental iyi oluş için önemli bir yeri olduğu bilinmektedir (Gross, 2008). Bu beceriler negatif duygulanım için koruyucu bir faktör olarak rol oynayabilir (Cisler ve diğerleri, 2010). Bu bağlamda duygu düzenleme konusunda tecrübe edilen güçlükler genel kaygı ile olduğu gibi koronavirüs kaygısı ile de ilişkilendirilebilir (Mazloomzadeh ve diğerleri, 2021; Prikhidko ve diğerleri, 2020). COVID-19 geçirmiş olan yetişkinlerin ise bu stresöre yakından maruz kalmaları sebebi ile koronavirüs kaygısı geliştirme açısından hassas bir grup olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada COVID-19 geçirmiş yetişkinlerde duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin ve alt boyutlarının (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme; Bjureberg ve diğerleri, 2016; Gratz ve Roemer, 2004) koronavirüs kaygısını yordayıcı rolü incelenmiştir.

Yöntem: Çalışmaya COVID-19 geçirdiğini rapor eden 68 gönüllü yetişkin (Yaş ortalama= 30.47, SS = 9.47; 36 erkek, 29 kadın, 3 diğer) dâhil edilmiştir. Katılımcılar çevrimiçi ortamda ilgili öz bildirim ölçeklerini doldurmuşlardır. Veriler SPSS yazılımı ile regresyon analizleri aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçları duygu düzenleme güçlüklerin koronavirüs kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Duygu düzenlemede güçlüklerin alt başlıklarından ise dürtüsellüğün COVID-19 kaygısını yordayıcı rolü ön plana çıkmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Literatürle ilişkili olarak COVID-19 geçirmiş yetişkinlerde duygu düzenlemede güçlükler koronavirüs kaygısı ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmanın bulguları çerçevesinde özellikle olumsuz duygularla ilişkili dürtülerin kontrol edilememesinin koronavirüs kaygısında artış ile ilişkilendirilebileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Koronavirüs Kaygısı, COVID-19 Pandemisi

KAYNAKÇA:

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Hellner Gumpert, C. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38(2), 284-296.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T. ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68-82.

- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Mazloomzadeh, M., Asghari Ebrahim Abad, M. J., Shirkhani, M., Zamani Tavousi, A. ve Salayani, F. (2021). Relationship between Corona virus anxiety and health anxiety: Mediating role of emotion regulation difficulty. *Journal of Clinical Psychology*.
- Prikhidko, A., Long, H. ve Wheaton, M. G. (2020). The Effect of Concerns About COVID-19 on Anxiety, Stress, Parental Burnout, and Emotion Regulation: The Role of Susceptibility to Digital Emotion Contagion. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250>

B.11

PSİKOLOJİK DIŞLANMA VE ALGILANAN ÖZYETERLİLİĞİN İNTİKAM VE AFFETME TEPKİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

MERVE YÜKSEL
HAMİT ÇOŞKUN

ÖZET

Amaç:Bu çalışmada, psikolojik dışlanmanın olduğu veya olmadığı varsayımsal bir senaryo ve algılanan öz-yeterliliğin düşük veya yüksek olarak manipüle edildiği bir görev ile affetme ve intikam tepkilerinin düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca psikolojik dışlanma ve algılanan öz-yeterlilik ile intikam ve affetme tepkileri arasında duyguların aracı rolünün, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esnekliğin de moderatör etkisinin test edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma için 18-25 yaş aralığındaki 150 öğrenciye tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme ile internet üzerinden ulaşılmıştır. Araştırma programlanabilir çevrimiçi psikolojik deneyler ve anketler sunan web sitesi Psytoolkit üzerinden tasarlanmış ve linke çevrilmiştir. Coşkun ve Abayhan (2020) tarafından oluşturulan yeni Psikolojik Dışlanma Paradigması ve vinyetler katılımcılara sunulmuştur. Ardından öz yeterliliklerini değerlendirebilecekleri bir kelime testi görevi verilmiştir. Daha sonra kendilerini değerlendirdikleri soruları yanıtlamışlardır. Katılımcılara, İhtiyaç Tehdidi Ölçeği (Van Beest & Williams, 2006; Aydın ve ark., 2013), Benlik Saygısı Ölçeği, (Rosenberg, 1965; Çuhadaroğlu 1985), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (Downey ve Feldman, 1996; Sümer, N. ve ark., 2017), Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (Gabrys ve ark.,2018; Demirtaş, 2019) kullanılmıştır. Son aşamada ise intikam ve affetme ölçümleri, psikolojik dışlanma paradigmasına atıfta bulunan bir öyküye verilen yanıtlarla ölçülmüştür.

Bulgular: Yapılan Two-way ANOVA analizine göre psikolojik dışlanmanın ve öz yeterliliğin intikam ve affetme üzerindeki temel etkilerinin anlamsız çıkmasının aksine, bu iki bağımsız değişkenin affetme üzerindeki ortak etkisi anlamlıdır, $F(1,146) = 5.18, p \leq .05, \eta^2 = .034$. Yapılan Hayes moderator analizinde geribildirim ve bilişsel esnekliğin affetme üzerindeki etkileşim etkisi anlamlıdır, $E = .1120 se = .03 p = .0008 t = 3.4375 LLCI = .0476 ULCI = .1764$.

Tartışma ve Sonuç: Psikolojik dışlanmada olumlu geribildirim alanların affetme kararlarının yüksek olmasının dışlanmanın sonucundaki olumsuz duyguları tamponlayıcı etkisini doğrular niteliktedir. Fakat olumsuz geribildirim alanların affetme düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum ise, olumsuz geribildirim alanların bilişsel esneklikleri arttıkça affetme eğilimlerinin de artış göstermesiyle açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler:Affetme, İntikam, Psikolojik Dışlanma

KAYNAKÇA:

- Coşkun, H., Abayhan, Y., Güzel, H. Y., Tuna, A. & Sevinçli, M. C. (2020). Gerçek Bir Yaşam Olayına Dayalı Yeni Psikolojik Dışlanma Paradigmasının Etkililiği. Kesit Akademi Dergisi, (23), 246-256.
- Çuhadaroğlu F (1986) Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. Psikoloji Çalışmaları, 39(2), 345-368.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1327.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Göncü Köse, A., Özen Çığlak, A., Ulaşan, E. T., & Sümer, N. (2017). Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması.
- Stoet, G. (2017). PsyToolkit: A novel web-based method for running online questionnaires and reaction-time experiments. *Teaching of Psychology*, 44(1), 24-31.
- Rosenberg M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton.
- Van Beest, I., & Williams, K. D. (2006). When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 918.

B.12

COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE SAĞLIK ÇALIŞANLARININ ALGILADIKLARI STRES VE SOSYAL DESTEĞİN NİTEL OLARAK İNCELENMESİ

ZEYNEP YİĞİTOĞLU
ÖZDEN YALÇINKAYA ALKAR

ÖZET

Amaç: Salgın süreçlerinde yapılan araştırmalarında, stresi azaltan ve arttıran faktörlerin arasında sosyal destek mekanizmalarının rolünün önemli olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca sosyal destek mekanizmalarının sağlık çalışanları üzerinde olumlu ve olumsuz etkisinin olduğu görülmüş ve mekanizmaların alt tipleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Türkiye’de ise salgın sürecinde farklı şekillerde sağlık çalışanlarını destekleme kampanyaları başlatılmıştır. Bu desteklerin sağlık çalışanları tarafından algılanış biçimi ve psikolojik esenleri üzerindeki etkisine dair, aynı zamanda sağlık çalışanları tarafından algılanan stres araştırmalarında da yeterli kaynağa ulaşılamamıştır. Bu sebepten dolayı, araştırmada, COVID-19 salgın sürecinde sağlık çalışanları tarafından algılanan stres ve sosyal destek mekanizmalarının psikolojik esenlik üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada, COVID-19 salgın sürecinde sağlık çalışanları tarafından algılanan stres ve hangi sosyal destek mekanizmalarının psikolojik esenlik üzerinde etkili olduğunu incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, araştırma, nitel analiz yöntemiyle, farklı meslek gruplarından, Ankara’dan 14, farklı illerden 6 toplamda 20 (11 kadın, 9 erkek), 22-54 (M=36,2, SD=10,68) yaş aralığında gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların talebi üzerine hastanede yüz yüze veya çevrimiçi görüşmeler olarak gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze ve çevrimiçi yapılan görüşmeler için sessiz ve görüşme yürütmeye uygun olabilecek yerler seçilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler nitel analiz tekniklerinden tematik içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Kayda alınan görüşmeler araştırmacı tarafından dinlenerek manuel olarak kelimesi kelimesine yazıya geçirilmiştir. Yazıya geçirilen görüşme kayıtları araştırmacı tarafından en az 2 kez okunmuştur. Ardından da olası temalar belirlenmiştir.

Bulgular: Yapılan 20 görüşmenin ardından, 6 ana temaya 14 alt temaya ulaşılmıştır. Bu temalar sırasıyla; işveren ile ilgili olumsuz özellikler, parasal konulardaki olumsuz özellikler, sosyal destek, hastalıkla ilgili mesleki kaynaklı algılanan stres, hastalar ve yakınlarıyla ilgili şiddete maruziyet ve çözüm önerileridir.

Tartışma ve Sonuç: COVID-19 döneminde sağlık çalışanlarının stres ve sosyal destek algısının incelenmesinin amaçlandığı bu çalışma, temel olarak eskiden beri var olan mesleğe ilişkin stres ve sorunlara ek olarak COVID-19 kaynaklı yeni stres ve sorunların eklendiğini göstermektedir. Ayrıca bu durumun sosyal destek ihtiyacını

artırdığı görülmektedir. Eskiden de var olan özlük hakkı, sağlıkta şiddet, ek ödeme farkı gibi sorunlar COVID-19 döneminde artmış ve hastalık kaynaklı bulaş korkusu, ölüm, iş arkadaşlarının COVID-19 testinin pozitif çıkması, salgın sürecinin belirsizliği ve önlem için uygun kıyafet giyme zorunluluğu gibi yeni stresörlerin ortaya çıktığı görülmektedir. Buna ek olarak hastalık kaynaklı durumlar, çocuklara bakılma, güncel bilgi edinme ihtiyacı ve ekipman yetersizliği gibi yeni sosyal destek ihtiyacı doğurmuş gibi görünmektedir. Bakımı zor olan hastaların bakımında yeterli ekipman sağlanması, sevdiklerinin desteği ve COVID-19 hakkında bilgilendirilmelerin düzenli ve sistematik yapılması ise salgınla baş etme konusunda olumlu destek sağlamıştır.

Sağlık çalışanlarının karşılaştığı COVID-19 kaynaklı bu yeni stresörlerin ve sosyal destek ihtiyacının göz önüne alınmasının hem işveren hem de koruyucu psikolojik sağlık açısından önemli olduğu ve buna yönelik önlemlerin alınmasının soruna yönelik çözüm için önemli olduğu düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Pandemi, Sağlık Çalışanları, Stres, Sosyal Destek

B.13

YAŞANTI ODAKLI VAROLUŞÇU YAKLAŞIMA DAYALI EĞİTİM PROGRAMININ BİREYLERİN ÖLÜM KAYGISI, YALNIZLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

VOLKAN DEMİR

ÖZET

Amaç: Varoluşçuluk, kişilerin kendi duygularıyla, nesnel dünyalarıyla ve diğer bireylerle nasıl ilişki kurduklarıyla ilgilenir. Bireylerin kendilerine ve varoluşsal çatışmalarına dair farkındalığı, gündelik olayların ve sorunların ötesinde değerlendirilmesi gereken önemli bir sorundur (Sharf, 2014). Yalom, anlamsızlık kavramını hayatın hakikati olarak tanımlamaktadır. Bireyin bu hakikatle karşı karşıya gelmesi ise kaygı ve çatışmaya neden olmaktadır. Hayatta anlam yokluğu nevrozların başlangıcında önemli yer tutmaktadır (Yalom, 2001). Yapılan literatür taramasında ülkemizde varoluşçu yaklaşıma dayalı terapi programının etkililiğinin araştırıldığı deneysel çalışmalara sınırlı sayıda rastlanılmıştır. Bu araştırmanın temel amacı, varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim programının ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk düzeylerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmada, deneme modellerinden “Tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz deney deseni” kullanılmıştır. Tek grup öntest - sontest modelinde gelişigüzel seçilmiş bir gruba bağımsız değişken uygulanır. Tek grup öntest - sontest modelinde hem deney öncesi (öntest) hem de deney sonrası (sontest) ölçmeler vardır (Karasar, 2014).

Bulgular: Yapılan analizler, uygulanan Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşıma Dayalı Eğitim Programının, katılımcıların mutluluk düzeylerini yükseltmede olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak ölüm kaygısı ve yalnızlık düzeylerini azaltmada ise etkili olmadığını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmanın bulgularından yola çıkarak farkındalık kazandırmayı ve otantik olmayı gerektiren bir terapötik ilişki biçimi olan varoluşçu terapinin, kısa vadede semptomları iyileştirmede yeterli ve uygun olmadığı düşünülebilir. Grup liderinin katılımcılara yönelttiği “Eğer öleceğinizi bilseniz yaşamınız hakkında ne hissederdiniz”, Yaşamınızın gidişatından memnun musunuz? Eğer değilseniz bunun için ne yapıyorsunuz? Tek başına kalmak sizin için ne ifade etmektedir? Tek başına olmayı istiyor musunuz, yoksa kaçıyor musunuz?” gibi ölümün ve tek başınalığın anlamını sorgulamak için oturumlarda ele alınan konular ve soruların, katılımcıların ölümün ve varoluşun farkındalığına erişmelerine ve kendilerini kaygı girdabının tam ortasında bulmalarına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Program boyunca ölüme ve yalnızlığa ilişkin ele alınan konuların ortaya çıkardığı yoğun kaygı, ölüm kaygısına ve yalnızlık düzeylerine yönelik etkili sonuçlar vermesini engellemiş olabilir. Araştırma bulgularından biri de yaşantı odaklı varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim gru-

bundaki katılımcıların mutluluk düzeylerinde son oturumda alınan sönest ölçümlerinde, ön test ölçümlerine kıyasla anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu göstermektedir. Araştırmada, varoluşçu yaklaşıma dayalı programın hazırlanmasındaki hedef, bireylerin mutluluk düzeylerindeki etkililiğini tespit etmek olduğu kadar mutluluğun önemli belirleyicileri ile ilgili bireylerin kendilerini tanıma ve geliştirmeye yönelik farkındalıklarını arttırmaktır. Kişilerin kendilerini anlamalarında, kişisel potansiyellerini keşfetmelerinde, kendilerini geliştirmelerinde ve amaçlarını gerçekleştirmelerine katkıda bulunan her türlü etkinlik oldukça önemlidir (Waterman, 1993).

Anahtar Kelimeler: Varoluşçu Yaklaşım, Ölüm Kaygısı, Yalnızlık, Mutluluk

KAYNAKÇA:

- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler*. Nobel Yayınevi.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: kavramlar ve örnek olaylar*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Waterman, A. S. (1993). "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology*, (64), 678-691.
- Yalom, İ. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalıcı Yayınevi.

B.14

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLERARASI KABUL RED İLE MENTAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİF ŞEMALARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

TUĞBA TURGUT
SEVAL ERDEN ÇINAR

ÖZET

Amaç: Üniversite öğrencilerinin mental sağlığı, psikolojik sıkıntı ve bozukluklar açısından yüksek riskli bir grup olmaları sebebiyle uluslararası düzeyde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarının incelenmesinin ve mental iyi oluşlarını etkileyen önemli değişkenlerin ortaya konulmasının ruh sağlığı açısından değerli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde kişilerarası kabul red ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide pozitif şemaların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modeli türünde yapılandırılmış ve modeli test etmek için yapısal eşitlik (regresyon) modeli esas alınmıştır. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi aracılığıyla belirlenen iki farklı üniversitede öğrenim gören toplam 498 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 265'i (%53,2) kadın, 233'ü (%46,8) erkektir ve yaş ortalaması 21,05 olarak bulunmuştur. Yetişkin Kişilerarası Kabul Red Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği veri toplama araçları olarak çalışmada kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları çerçevesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Yapısal Regresyon (Eşitlik) Analizi ve Bootstrapping Analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Gerçekleştirilen analizler neticesinde mental iyi oluş, pozitif şemalar, kişilerarası kabul red arasında pozitif yönde manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan yapısal eşitlik modeline göre, üniversite öğrencilerinin kişilerarası kabul red ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkide pozitif şemaların kısmi aracı rolünün olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde anne, en yakın arkadaş veya romantik partnerden herhangi birisi tarafından kabul edildiğinde hayata ilişkin kendini değerli, güvenli, başarılı, iyimser ve yetkin hissetmeye yönelik pozitif şemalarının daha fazla olacağı ve ruh sağlığı açısından olumlu bir duruma işaret eden mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı sonucu çalışmamıza çıkmaktadır. Literatürde tamamen aynı değişkenlerle gerçekleştirilen çalışmalar bulunmasa da benzer birtakım çalışmalar yer almakta ve bu çalışmada elde edilen sonuçları desteklemektedir. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası Kabul Red, Pozitif Şemalar, Mental İyi Oluş

KAYNAKÇA:

- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674-687.
- Creswell, J. W. (2017). Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi [Educational research planning, execution and evaluation of quantitative and qualitative research]. (H. Ekşi, Çev.). İstanbul: EDAM Yayınları.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. United States of America: SAGE Publications.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyfitz, L. (2010). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience (Unpublished Masters Thesis). The University of Guelph, The Faculty of Graduate Studies, Canada.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., & Dozois, D. J. A. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 97-108.
- Kılıç, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması [The prediction of positive schemas of wellbeing and psychopathology of university students] (Unpublished master's thesis). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lac, A., & Luk, J. W. (2019). Development and validation of the Adult Interpersonal Acceptance-Rejection Scale: Measuring mother, best friend, and romantic partner acceptance. *Psychological Assessment*, 31(3), 1-12.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., ve Stewart- Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Turgut, T. ve Erden-Çınar, S. (2021, Ekim). Yetişkin Kişilerarası Kabul-Red Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. 22.Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, Muş.

B.15

PANDEMİ SÜRECİNE FARKLI BİR BAKIŞ: YETİŞKİNLER İÇİN YAŞAMIN ANLAMI

MUHAMMET ENES KAYA

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı; Covid-19 pandemisi sürecinde Türkiye’de yaşayan yetişkin bireylerin yaşam anlamı düzeylerinin incelenmesidir. Katılımcıların yaşam anlamları, çeşitli demografik özellikler ve konuyla ilgili olabileceği düşünülen değişkenler açısından karşılaştırılmıştır.

Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde düzenlenmiştir. Çalışma grubunu, 263 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 413 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışma grubu, ulaşılabilirlik – elverişlilik ilkelerine göre seçilmiş, Türkçe okuma – yazma yeterliliği ölçeği anlamaya ve yanıtlamaya uygun olan kişiler çalışmaya dahil edilmiştir, eksik veya hatalı işaretleme yapan katılımcıların ölçek formları iptal edilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu ve Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amaçlarını test etmek üzere verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t-Testi ve ANOVA Testi kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda, Covid-19 pandemisi sürecinde yetişkinlerin çeşitli demografik değişkenler (yaş, gelir düzeyi, çalışıp çalışmama durumu, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama) açısından yaşam anlamlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre belirgin bir yaşam amacı olan katılımcıların yaşam anlamlarının daha yüksek olduğu, cinsiyet ve eğitim durumu açısından ise katılımcıların yaşam anlamlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Pandemi döneminde birçok insan farklı alanlarda sorgulamalara gitmiş, çoğu zaman bu sorgulamalar yaşamın anlamı noktasında kesişmiştir. Pandemi sürecini deneyimleyen farklı demografik özelliklerdeki insanlarda, yaşamın anlamının hangi açılardan değerlendirildiğini ve yaşamın anlamında hangi durumlar açısından farklılık olduğunu anlamak ise insan varoluşuna dair geniş bir anlayış geliştirme imkânı sunacak ve ruh sağlığı alanındaki uygulayıcı ve araştırmacılara yeni bir bakış açısı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Yaşamın Anlamı

KAYNAKÇA:

- Adler, A. (2014). Yaşamın anlamı ve amacı (Çev. K. Şipal). Ankara: Say Yayınları.
- Altuntaş, S. (2019). Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. Değerler Eğitimi Dergisi, 29(13), 369-391.

- Battista, J. ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Bonebright C. A., Clay D. L. ve Ankenmann R. D. (2000). The relationship of workaholism with worklife conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology* 47(4), 469-477. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.469.
- Creswell, J. W. (2013). *Eğitim Araştırmaları* (Çev. Ed. H. Ekşi). İstanbul: Edam Yayıncılık.
- Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği, *Turkish Studies*, 15(4), 261-275. doi:10.7827/TurkishStudies.44399
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- De Jong, E. M., Ziegler, N. ve Schippers, M. C. (2020). From shattered goals to meaning in life: Life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577708. doi: 10.3389/fpsyg.2020.577708
- Frankl V. E. (2010). İnsanın anlam arayışı. (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan Us.
- Frankl, V. E. (2014). Hayatın anlamı ve psikoterapi. (Çev. V. Atayman). İstanbul: Say Yayınları
- Göksu, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479. doi:10.7827/TurkishStudies.44397
- Harlow L. L. ve Newcomb M. D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research* 25(3), 387-405. doi: 10.1207/s15327906mbr2503_9.
- Harlow L. L., Newcomb M. D. ve Bentler P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21. doi: 10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9
- Ishida R. ve Okada M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: assessment by psycho-physiological method. *Stress and Health*, 22, 275-281. doi: 10.1002/smi.1095
- Karataş, Z. Ve Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 1-7.
- King, L.A.ve Hicks, J.A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (5), 317-330
- Krause, N. ve David Hayward, R. (2012). Religion, meaning in life, and change in physical functioning during late adulthood. *Journal of Adult Development*, 19, 158-169. doi: 10.1007/s10804-012-9143-5
- Kul, A., Demir, R. ve Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695-719. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Parra, M. R. (2020). Depression and the meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242. doi: 10.17583/ijep.2020.6784
- Pektaş, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Sami, S., Toprak, Y. ve Gökmen, A. (2020). COVID-19 sürecinde gençlerde hayatın anlamına yönelik değişim ve dönüşümler. *İlahiyat Akademi*, 12, 217-256.
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Yalom, I. (2001). Varoluşçu terapi. (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı.
- Zika, S. ve Chamberlain K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological wellbeing. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

B.16

YETİŞKİNLERDE İYİLİK HALİNİN YORDAYICISI OLARAK STRESLE BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ZEYNEP GÜMÜŞ DEMİR

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde iyilik halinin stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 200 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşı 18-62 aralığında değişmekte olup (yaş ortalaması $\bar{X}=29$, $SS=10$), %79'u kadın, %21'i erkektir. Katılımcılara çevrimiçi olarak Kişisel Bilgi Formu, İyilik Hali Yıldızı (Wellness) Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar t testi, Pearson Korelasyonu ve Çoklu Doğrusal Regresyon uygulanmıştır.

Bulgular: Psikolojik Sağlamlık ile İyilik Hali ($r=.393$, $p<0.01$), Duygusal İyilik ($r=.391$, $p<0.01$), Fiziksel İyilik ($r=.301$, $p<0.01$), İyimser Yaklaşım ($r=.515$, $p<0.01$), Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma ($r=.412$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif ilişki saptandı. Kendine Güvenli Yaklaşım ile Psikolojik Sağlamlık ($r=.469$, $p<0.01$), Duygusal İyilik ($r=.465$, $p<0.01$), Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma ($r=.563$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmaktadır. Çaresiz Yaklaşım ile İyilik Hali ($r=-.483$, $p<0.01$), Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma ($r=-.491$, $p<0.01$), Sosyal İyilik ($r=-.301$, $p<0.01$), Duygusal İyilik ($r=-.480$, $p<0.01$) ve Psikolojik Sağlamlık ($r=-.603$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde negatif ilişki vardır. İyilik Hali Yıldız Ölçeğinin ($t(198)=2.19$, $Sd.=198$, $p<0.05$), Fiziksel İyilik ($t(198)=2.06$, $Sd.=198$, $p<0.05$) ve Sosyal İyilik alt ölçeğinden ($t(198)=2.53$, $Sd.=198$, $p<0.05$) alınan puanlar erkeklere göre kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının iyilik hali puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=.63$, $R^2=.38$, $p<0.05$). Kurulan regresyon modelinde olan bağımsız değişkeninin iyilik halindeki değişiminin %38'sini açıkladığı ve İyilik halini en çok açıklayan değişkenin kendine güvenli yaklaşım olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmanın sonuçlarına göre yetişkinlerde iyilik halinin stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcılığı arasındaki ilişkiler dikkate alındığında, psikolojik sağlamlılığının belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırmanın bulgularının ilgili literatüre katkı sunabileceği, ileri çalışmalarla ve geliştirilecek müdahale yöntemleriyle desteklenebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İyilik Hali, Psikolojik Sağlamlık, Stres, Pozitif Psikoloji

* Bu araştırma için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik

Kurulu'ndan 28.01.2022 tarihli 61351342/OCAK 2022-17 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır.

KAYNAKÇA:

- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current psychology*, 40(8), 4052-4062.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 1-11.
- Zubair, A. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1-19.

B.17

KARAKTER GÜÇLERİNİN ÇİZGİ FİMLERE YANSIMASI: RAFADAN TAYFA ÖRNEĞİ

MELTEM YILDIZ
JALE ELDELEKLİOĞLU

ÖZET

Amaç: RTÜK tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre okul çağındaki çocukların televizyonda en çok izledikleri programlar %71.1 ile çizgi filmlerdir (Turp-Özdemir, 2020). Güler (2013) çizgi filmlerin işlevlerini; öğretmek, doğruyu göstermek, eğlendirmek, eğlendirirken eğitmek, toplumsal paylaşım şeklinde sıralar. Model alma ve taklitin yoğun görüldüğü bu dönemde çocukların gelişimlerinde etkili olan değerlerin ve model aldıkları görüntülerin olumlu bir şekilde düzenlenmesi gerekmektedir (Ünsal, 2019). Ortaya çıkarılan yapıtlar, istenildiğinde olumlu davranışları pekiştirmek için kullanılabilir. Çizgi filmlerde konunun sunumunda, kullanılan kavramlar bilgilendirici niteliktedir, soyut kavramların, bir anlamda somutla verilmesi çocukların öğrenmesine katkı sağlamaktadır Pozitif psikoloji ve pozitif gençlik gelişimi, çocukların ve ergenlerin büyümesini ve gelişmesini sağlayan faktörlere odaklanır (Park, 2004). Bu faktörlerden biri de iyi karakterdir. Peterson ve Seligman (2004), iyi karakterin altı evrensel erdem ve 24 karakter gücü açısından VIA Karakter Güçleri ve Erdemler Sınıflandırmasını geliştirdi. Çocuklarda karakter gücü gelişimi, sağlıklı davranışların artması ve saldırganlığın azaltılması için önemlidir (Shoshani ve Shwartz, 2018). Karakter güçlerini çizgi filmlerde gören çocuklar bu karakter güçlerini içeren davranış, duygu ve düşünceyi kendi yaşamlarında da uygulamak isteyebilirler. Karakter güçlerinin aktarımı açısından çizgi filmler önemli birer kaynak olabilir. Bu açıdan çocukların sıklıkla izledikleri çizgi filmlerde karakter güçlerine ne kadar yer verildiği merak konusu olmuştur. Araştırma karakter güçlerinin çizgi filmlerle nasıl ve ne kadar yansıtıldığını ortaya koymayı amaçlamıştır.

Yöntem: Çalışma evrenini TRT Çocuk'ta bir gün içinde en çok bölümü yayınlanan, oyuncakları, sinema filmi gibi farklı pazarlama ürünleriyle de çocukların sıklıkla karşılaştıkları Rafadan Tayfa çizgi filmi oluşturmaktadır. Çalışmanın yöntemi ve veri analiz tekniği olarak nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılmıştır. Bu araştırmada çalışmanın verileri Rafadan Tayfa çizgi filminin bölümlerinin izlenmesi ile elde edildiğinden, doküman incelemesinin aşamaları uygulanmıştır: Dokümanlara ulaşma aşamasında, araştırmacılar Rafadan Tayfa çizgi filminin bölümlerine internet üzerinden ulaşmıştır. Bu araştırmada ana veri seti bir çizgi film olduğundan ve internet üzerinden herkes tarafından kolayca ulaşılabilir olduğundan orijinalliğinin teyit edilmesine ihtiyaç duyulmamıştır. Dokümanları anlama aşamasında araştırmacılar toplamda yayınlanan 114 bölümden rastgele seçilmiş 20 bölümü izlemişlerdir. Veriyi analiz etme aşamasında ise, sırasıyla dört aşama izlenmiştir: Analize konu olan verilerin seçilmesi aşamasında, rastgele 20 bölüm seçilmiştir. Temaların geliştirilmesi aşamasında VIA Karakter Gücü ve Erdemler Sınıflandırması kullanılmıştır. Analiz

birimini saptama aşamasında ise çizgi film bölümlerini izlerken, olay örgüsünde ortaya çıkan karakter güçlerine odaklanılmıştır. Sayısallaştırma aşamasında ise, karakter güçlerinin 20 bölümde ne kadar oranda tekrarlandığı belirlenmiştir.

Bulgular: Rastgele izlenen 20 bölümde en çok tekrarlanan karakter güçleri, mizah, sevgi, açıkfikirlilik, liderlik ve merak olmuştur. En az tekrarlanan karakter güçleri ise sosyal zeka, cesur olma, dürüstlük, hakkaniyet, estetik ve güzelliğin takdiri ve tedbirlilik. Yirmi dört karakter gücünden izlenen bölümlerde hiç rastlanılmayanlar ise umut, maneviyat, affetme ve öz denetimdir.

Tartışma: Rafadan Tayfa çizgi filminde tekrarlanan değerleri inceleyen çalışmalarda da mevcut çalışmanın bulgularını destekleyecek şekilde sevgi, yardımseverlik, saygı, cömertlik, dayanışma, dostluk değerleri ön plana çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Karakter Güçleri, Çizgi Film, Rafadan Tayfa

KAYNAKÇA:

- Güler, D. A. (2013). *Soyutun Somutlaştırılması: Çizgi Filmlerin Kültürel İşlevleri*. I. Türkiye Çocuk ve Medya Kongresi Bildiriler Kitabı-1., haz. H. Yavuzer ve M. R. Şirin, İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları, s.207-216.
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Shoshani, A., & Shwartz, L. (2018). From character strengths to children's well being: Development and validation of the character strengths inventory for elementary school children. *Frontiers in Psychology*, 9:2123.
- Turp-Özdemir, Z. (2020). *Türkiye'de çocuk kanallarında yayınlanan çizgi filmlerin değerler eğitimi açısından incelenmesi ve bu çizgi filmlerin Türkçe öğretimine katkısı*. [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Ünsal, S.(2019). *Okulöncesi döneme yönelik çizgi filmlerin değerler bağlamında incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Karabük Üniversitesi, Karabük.

B.18

PANDEMİDE SANAT VE HOBİ

FATMA APAN

ÖZET

Amaç: Covid-19 salgınının uzaktan eğitime geçişle beraber eğitim hayatının birer etkilendiği bu süreçte, öğrencilere psikososyal destek kapsamında sanat ve hobi çalışmalarını içeren proje ile koruyucu ruh sağlığı desteği vermek.

Yöntem: Araştırma nitel stratejide oluşturulmuştur ve gerçekleştirilmiştir. 25 kız öğrenciyle yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir ve 10 öğrenciyle de odak gurup görüşme yapılmıştır. Ayrıca öğrenci velilerinin de gözlemleri ve izlenimleri alınmıştır.

Bulgular: Kendileriyle bire bir görüşülen öğrencilerden %88'i pandemi öncesinde mutlu olduklarını, % 100'ü arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirmeyi sevdiğini ve %30'u LGS sınavı dolayısıyla kaygılı olduklarını belirtti. Pandeminin hemen sonrasında aynı öğrencilerin %100 ü telefon bağımlılığında artış yaşadıklarını, %100'ü kaygı ve ölüm korkusunun arttığını ifade etti. Sanat çocuklarda sorumluluk duygusunu geliştirir. Öğrencilerin %100'ü yaptıkları faaliyetler dolayısıyla aileleri ile daha çok vakit geçirdiklerini ve yaptıkları işin sonunu beklemenin onları heyecanlandırdıklarını söylemiştir. Projenin sonunda önceki becerilerini artıran öğrencilerin oranı %100'dür. Sanat ve hobiyi başkalarına da tavsiye eder misiniz sorusuna da öğrencilerin %100'ü evet demiştir.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışmada pandemi sebebiyle uzaktan eğitim alan, kısıtlamalar ve karantina nedeniyle evde kalan 14-15 yaş kız öğrencilerin depresyon, kaygı bozukluğu, stres seviyelerini azaltmak ve yaşam doyum düzeylerini artırmak için sanatın koruyucu ruh sağlığı yönünden faydalanılmıştır. Kaynak taraması yapıldığında yüz yılda bir gelen bu salgında ergenlerle ilgili bu yönde yapılan bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Çalışmada öğrenciler resim, müzik, amigurumi, dikiş, nakış, rölyef, kâğıt kıvrıma sanatından istedikleri ile ilgilenmişlerdir. Bu öğrencilerin uğraştıkları sanat ve hobiler stres ve kaygı düzeylerini azaltmıştır. Ayrıca yaşam kalitesinde belirgin şekilde artışa neden olmuştur. Öğrenciler kendilerini daha becerikli ve üretken hissetmişlerdir. Kendilerinin hayal gücü ve yaratıcılıklarının farkına varmışlardır. Sanat ve hobi yoluyla olumsuz duygu ve korkularından arındıklarını ifade etmişlerdir. En büyük korkularını sanat ürününe dönüştürerek ve onlar üzerinde kontrol sağlayarak kendilerini daha iyi hissetmişlerdir. Bu çalışmanın sonunda öğrencilerin konsantrasyon ve dikkati gelişmiştir. Sanat odaklanmayı artırdığından akademik başarıyı da olumlu etkilediği düşünülmektedir. Öğrenciler aile bireyleriyle daha çok vakit geçirmiş ve aile içi çatışmalar azalmıştır. Yaratıcı çalışmalarla meşgul olmak, öğrencilerin psikolojik sorunları ile baş etmelerine yardımcı olmuştur. Sanatsal meşgulliyetler, ergenlere öğrenmek, gelişmek ve çabalamak için bir amaç sağlamıştır. Sanat terapisi, zor bir dönemden geçen ve bu duyguları yaratıcı bir sürece çevirmek isteyen öğrencilere yardım etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Ergenlik, Sanatla Terapi, Kaygı Bozukluğu, Stres

KAYNAKÇA:

- Bahçetepe S. (2016, 3 Ekim). Müzikle kemoterapi. Cumhuriyet Gazetesi. Erişim Adresi: www.cumhuriyet.com.tr/haber/saglik/608885/muzikle_kemoterapi.html
- Demir V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7. 575-598.
- Gökçe, S. (2020, 28 Aralık). Pandemide çocuklarınıza umut etmeyi öğretin. 16 Haber Gazetesi. Erişim Adresi: <https://www.16haber.com/saglik/pandemide-cocuklariniza-umut-etmeyi-ogretin-h18145.html>
- Güler R. (2020, 6 Mayıs). Pandemi döneminde eve kapanan ergenler. Milliyet Gazetesi. Erişim Adresi: <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/bursa/pandemi-doneminde-eve-kapanan-ergenler-6206242>
- Kalkan, H. S. (2020). SEM Akademi Pdf Notları. Erişim Adresi: <https://www.e-semakademi.com.tr/egitimler/sanat-terapisi-egitimi>
- Köse E. (2019). Sanatla terapi uygulamalarının huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Öner Ö. (2020). Covid-19 ve Çocuklar. Türkiye Psikiyatri Derneği Erişim Adresi: <https://psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2420201236-cocuklarCOVID.pdf>

B.19

HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMLARI İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

HAYDEH FARAJI
KÜBRA UTAR

ÖZET

Amaç: Helikopter ebeveynlik tutumu; ebeveynin çocuğun hayatını kontrol etme davranışı ve aşırı korumacı yaklaşımıdır (Lee ve Kang, 2018). Psikolojik sağlık, bireyin işlevselliğini, varlığını veya gelişimini tehdit eden risklere başarılı bir şekilde olumlu uyum sağlama gücünü ifade etmektedir (Masten, 2014). Duygusal zekâ psikolojik sağlamlığı oluşturan alt boyutlardan biri olan koruyucu faktörler arasında yer almakta olup duyguları tanıma, duygularla ilgili duyguları özümseme, duygusal bilgi edinme ve yönetme yeteneğidir (Goleman, 2016). Mevcut çalışma, helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemek için planlanmıştır. Bu çalışmanın temel amacı klinik gözlem sonucu oluşturulan; helikopter ebeveyn tutumları, duygusal zekâ ve sağlık arasındaki ilişkiye dair öngörülerin bilimsel bir sınavını yapmaktır. Mevcut çalışmanın özellikle klinik uygulama alanında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem: Çalışmanın evrenini yetişkin bireylerden, örnekleme ise İstanbul ilinde ikamet eden yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya katılan 104 gönüllü katılımcıdan 80'i kadın, 24'ü erkek olup, katılımcıların en küçüğü 18, en büyüğü 45 yaşındadır. Çalışma, çevrimiçi bir anket olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları; çalışmacılar tarafından hazırlanan Sosyodemografik Veri Formu ile Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği, Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği ve Psikolojik Sağlık ve Tutum Ölçeği'nden oluşmaktadır.

Bulgular: Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği ile Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (Anne) ($r=-.370$, $p<0.01$) ve Psikolojik Sağlık ve Tutum Ölçeği ile Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (Anne) ($r=-.466$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği ile Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (Baba) arasında zayıf ve negatif ($r=-.239$, $p<0.05$), Psikolojik Sağlık ve Tutum Ölçeği ile Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (Baba) arasında orta düzeyde ve olumsuz bir ilişki bulunmuştur ($r=-.395$, $p<0.01$). Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği'nin (Anne) alt boyutu olan Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında, Helikopter ebeveyn tutumunun psikolojik sağlamlığı yordadığı belirlenmiştir ($R^2=.20$, $p<0.05$). Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği'nin (Baba) Etik ve Ahlaki Konularda Helikopter alt boyutunun psikolojik sağlamlığı yordadığı belirlendi ($R^2=.17$, $p<0.05$).

Tartışma: Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre annelerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça helikopter ebeveynlik tutumlarının azaldığı tespit

edilmiştir. Zakeri, Jowkar ve Razmjoe (2010) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da psikolojik sağlamlık ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Helikopter Ebeveyn, Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zekâ

KAYNAKÇA:

Goleman, D. (2016). “Duygusal Zekâ EQ Neden IQ’dan Daha Önemlidir?” , İstanbul: Varlık Yayınları.

Lee, J., & Kang, S. (2018). Perceived Helicopter Parenting and Korean Emerging Adults’ Psychological Adjustment: The Mediation Role of Parent–Child Affection and Pressure from Parental Career Expectations. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3672–3686. doi: 10.1007/s10826-018-1193-2 .

Masten A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.

Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjoe, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070.

B.20

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI AİLE YAPILARININ HALİHAZIRDAKİ DUYGUSAL ZEKÂ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

BÜŞRA TÜKENMEZ KOYUN
ZEYNEP GÜMÜŞ DEMİR

ÖZET

Amaç ve Kapsam: Bu çalışmanın amacı ergenlik dönemindeki bireylerin algıladıkları aile yapılarının halihazırdaki duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık düzeylerine olan etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 321 (240 kadın, 81 erkek) ergen birey oluşturmaktadır.

Yöntem: Araştırmanın verileri anket portali zincir e-postalar ve ortak sosyal medya platformları aracılığı ile online (çevrimiçi) olarak toplanmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Aile Yapısını Değerlendirme Aracı (AYDA), Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak normallik eğrisine bakılmış ve betimsel istatistik sonuçlarına ulaşılmıştır. Ardından Çok Değişkenli ve Basit Regresyon Analizi ve Pearson Kolerasyon Analizi yapılmıştır.

Sonuç: Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, ergenlik dönemindeki bireylerin algıladıkları aile yapıları toplam olarak değerlendirilmiş, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ ile aile yapılarından yönetim alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak aile yapılarının alt boyutları ile duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Araştırmanın bulgularının geliştirilecek müdahale yöntemleriyle desteklenebileceği ve ilgili literatüre katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aile Yapısı, Duygusal Zekâ, Psikolojik Sağlamlık, Ergenlik Dönemi

KAYNAKÇA:

- Akar, A. (2018). Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum. Ankara: Pegem.
- Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Eğitim ve Bilim, 38(169).
- Kandemir, A. (2019). Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve kişilik

özellikleri açısından incelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
Kirişoğlu, Ő. (2016). Genç yetişkinlerin aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

B.21

ÇOCUK YAŞTA EVLENMİŞ GENÇ YETİŞKİNLERDE ÇİFT UYUMU VE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU

BİROL YILMAZ
ASİL ALİ ÖZDOĞRU

ÖZET

Amaç: Çocuk yaşta evlilik oranları Türkiye’de yıllar içinde düşüş göstermiş olmakla beraber hala gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelere kıyasla yüksek seviyelerdedir. Çocuk yaşta evlilik yapan bireylerin ve özellikle kadınların bireysel gelişimi ve aile işlevleri olumsuz etkilere maruz kalmaktadır. Aile işlevselliği hem bireylerin hem de ailelerin mutluluk ve iyi oluşlarıyla ilgili olarak pozitif psikoloji kuram, araştırma ve terapilerinde ele alınmaktadır (Conoley vd., 2015; Sheridan ve Burt, 2009). Aile bütünlük duygusu, ailenin yaşamlarını anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı bulmasıdır (Antonovsky, 1997). Bu çalışmada çocuk yaşta evlilik yapmış genç yetişkinlerin çift uyumu ve aile bütünlük duygusu araştırılmıştır.

Yöntem: Bu amaçla araştırmanın çalışma grubunu, 18 yaşın altında evlenmiş ve mevcut yaşı 45’i geçmeyen 40’ı kadın (%63,5) ve 23’ü (%36,5) erkek toplam 63 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-45 ve yaş ortalaması 36,83’tür (SS=7,19). Katılımcılara kişisel bilgi sorularının yanı sıra Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ) ve Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (ABDÖ) Kısa Formu çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Veriler normal dağılım özelliği gösterdiği için parametrik denence testleriyle analiz edilmiştir.

Bulgular: Bu çalışmadaki ABDÖ toplam ve YÇUÖ toplam puan ortalamaları diğer çalışmalardaki puanlarla karşılaştırıldığında erken evlilik yapmış bireylerin puanlarının erken evlilik yapmamış olanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu bulunmuştur. ABDÖ toplam puanı ile YÇUÖ Uzlaşım alt ölçek puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erkeklerin ABDÖ toplam puanının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlenme biçimi ve algılanan anne baba tutumu ile ABDÖ toplam puanı ve YÇUÖ Uzlaşım alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma sonucunda çocuk yaşta yapılmış evliliklerde aile bütünlüğü ve çift uyumlarının daha düşük olduğu, kadınların aile bütünlüğü duygusunun erkeklere göre daha düşük olduğu ve aile bütünlüğü ile çift uyumunun bazı demografik özelliklerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular alanyazındaki birçok çalışma ile uyumluluk arz etmekle beraber konu hakkında daha çok çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çift Uyumu, Aile Bütünlük Duygusu, Çocuk Yaşta Evlilik

KAYNAKÇA:

Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 79-92. <https://doi.org/10.2307/352429>

Conoley, C. W., Plumb, E. W., Hawley, K. J., Spaventa-Vancil, K. Z., & Hernández, R. J. (2015). Integrating positive psychology into family therapy: Positive family therapy. *The Counseling Psychologist*, 43(5), 703-733. <https://doi.org/10.1177/0011000015575392>

Sheridan, S. M., & Burt, J. D. (2009). Family-centered positive psychology. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 551–559). Oxford University Press.

B.22

ULUSLARARASI UZAMIŞ YAS BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMUNUN GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK ÇALIŞMASI

ASİL ALİ ÖZDOĞRU
BEYZANUR YALÇIN

ÖZET

Amaç: Yas, sevilen bir kişinin ölümü ya da değer verilen nesne, hedef veya ilişkinin yitilmesi gibi olaylarda gelişen kayıp algısına karşı verilen bedensel, psikolojik ve sosyal tepkilerdir. Bu tepkiler normal olmakla beraber altı aydan uzun süren ve işlev kaybına yol açan şiddetli deneyimler uzamış yas bozukluğu olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası Uzamış Yas Bozukluğu Ölçeği (UUYBÖ), Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Sistemi ICD-11'e göre geliştirilmiş bireysel farklılıkların yanı sıra kültürel özellikleri de dikkate alan bir ölçüm aracıdır. Bu çalışmada UUYBÖ'nün Türkçe uyarlamasının yapılarak güvenilirlik ve geçerlik analizlerinin yapılması hedeflenmiştir.

Yöntem: UUYBÖ, 13 ana madde, bir kültürel madde, bir süre maddesi ve 20 ek maddeden oluşan beşli Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. İngilizce aslından Türkçe'ye çeviri ve geri çeviri yöntemiyle uyarlanan ölçek, çoğunluğu üniversite öğrencisi ve yüzde 83'ü kadın toplam 354 yetişkin katılımcıya uygulanmıştır. Yaşları 18 ila 53 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 24,37'dir (SS=6,04). Katılımcılara UUYBÖ'nün yanı sıra Uzamış Yas Ölçeği (UYÖ-13), Hasta Sağlık Anketi (HSA-9) ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi (YAB-7) uygulanmıştır.

Bulgular: Yapılan analizlerde UUYBÖ'nün özdeğeri 5,81 olan ve toplam varyansın %45'ini açıklayan bir faktöre sahip olduğu görülmüştür. UUYBÖ yas şiddeti genel puanı ile UYÖ-13, HSA-9 ve YAB-7 ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ,455 ila ,834 arasında değişen pozitif korelasyonlar elde edilmiştir. UUYBÖ'nin Cronbach Alfa katsayısı da ,890 olarak hesaplanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgulara göre UUYBÖ, orijinal ölçekte olduğu gibi tek faktörlü bir yapıya sahip, ölçüt geçerliği bulunan ve yüksek güvenilirlik seviyesine sahip bir ölçek olarak değerlendirilebilir. UUYBÖ Türk yetişkinlerin uzamış yas tepkilerini uluslararası ölçütlere göre değerlendirmede yeterli psikometrik özelliklere sahip bir ölçüm aracı olarak araştırmacı ve uygulamacılar tarafından kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Yas, Uzamış Yas, Ölçek Uyarlama

B.23

BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİ: LİTERATÜR İNCELEMESİ

SEMA GÜLTEKİN ARAYICI
GİZEM GEDİK

ÖZET

Amaç: Bu çalışma bilinçli farkındalık ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkiyi ve farkındalığa dayalı müdahalelerin sporcu tükenmişliği üzerindeki etkilerini bildiren çalışmalarını belirlemeyi, değerlendirmeyi ve sentezlemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: 22 Şubat 2022'e kadar PubMed ve Google Scholar ile sınırlı olmak üzere şu anahtar kelimeler kullanılarak kapsamlı bir literatür taraması yapıldı; tükenmişlik, bilinçli farkındalık, sporda tükenmişlik.

Bulgular: Spora katılım her ne kadar rahatlatıcı bir aktivite gibi görülüyor olsa da, sporcular uzun atletik gelişim döneminde yoğun antrenman ve ağır akademik yük gibi sayısız zorlukla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu zorlukların üstesinden gelememek, sporcuların sporcu tükenmişliği olarak bilinen uyumsuz psikolojik bir sendrom yaşamasına neden olabilir. Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini içinde bulunduğu ana yoğunlaştırması ve yargılama olmadan anın içinde yaşananları olduğu gibi kabul etmesini içermektedir. Psikolojide bilinçli farkındalık ve çeşitli psikolojik sonuçlar arasındaki bağlantıya ilişkin artan ampirik kanıtlar ve olumlu bulgulardan esinlenen sporda bilinçli farkındalık araştırmaları son yıllarda artan bir ilgi görmüştür. Çalışmalarda, bilinçli farkındalığın atletik performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ortaya koyulmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Bu temelde, farkındalığın stres ve tükenmişlik semptomlarını hafifletme üzerindeki olumlu etkisini gösterdiği birçok çalışmanın sonucuyla kanıtlanmıştır. Müdahale ve nitel araştırma sonuçları, genel olarak bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin sporda tükenmişlik düzeylerini azaltmada ve başarı hissini artırmada etkili olabileceğini öne sürmektedir. Bu olumlu bulgular için olası bir açıklama; bilinçli farkındalığın, sporcuların şu andaki deneyimlerine karşı açık ve yargılayıcı olmayan bir yönelime sahip olmalarına yardımcı olabileceğidir. Bu nedenle, yüksek düzeyde bilinçliliğe sahip olan sporcuların, eleştirel öz değerlendirme veya tekrarlayan düşünce süreçlerinden kaynaklanan duygusal sıkıntı ve azalan tatminden daha az etkilenme olasılıklarının daha düşük olabileceği belirtilmiştir. Sporcu tükenmişliğini önlemek ve azaltmak sporcunun performansı için oldukça önemli bir bileşendir. Sporcu tükenmişliğine kronik stres, mükemmeliyetçi kaygılar ve sporcunun kendi belirlediği motivasyonun azalması gibi faktörler neden olabileceğinden, farkındalık temelli stratejiler sporcu tükenmişliğinin önlenmesinde ve tedavisinde etkili olabilmektedir. Sporcuların farkındalık eğilimi düzeyleri ve sporcu tükenmişlikleri arasındaki olumsuz ilişkiyi destekleyen kanıtlar mevcuttur. Bununla birlikte, az sayıda müdahale ve

nitel çalışma göz önüne alındığında, alanyazında bilinçli farkındalık içeren müdahalelerin tükenmişliği önlemede etkili bir yaklaşım olup olmadığı konusunda hala eksiklik mevcuttur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Sporda Tükenmişlik, Tükenmişlik

KAYNAKÇA:

- Amemiya, R.; Sakairi, Y. The role of mindfulness in performance and mental health among Japanese athletes: An examination of the relationship between alexithymic tendencies, burnout, and performance. *J. Hum.Sport Exerc.* 2019.
- Brown, K.W.; Ryan, R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2003, 84, 822–848.
- Furrer, P.; Moen, F.; Firing, K. How mindfulness training may mediate stress, performance and burnout. *Sport J.* 2015, 5, 125–143.
- Gustafsson, H.; Kenttä, G.; Hassmén, P. Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *Int. Rev. Sport. Exerc. Psychol.* 2011, 4, 3–24.
- Isoard-Gautheu, S.; Guillet-Descas, E.; Gaudreau, P.; Chanal, J. Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: A developmental and gendered perspective. *J. Sport Exerc. Psychol.* 2015, 37, 436–448.
- Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 2003, 10, 144–156.
- Kohls, N.; Sauer, S.; Walach, H. Facets of mindfulness—results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Pers. Individ. Differ.* 2009, 46, 224–230.
- Lemyre, P.-N.; Treasure, D.C.; Roberts, G.C. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *J. Sport Exerc. Psychol.* 2006, 28, 32–48.
- Moen, F.; Federici, R.A.; Abrahamsen, F. Examining possible relationships between mindfulness, stress, school- and sport performances and athlete burnout. *Int. J. Coach. Sci.* 2015, 9, 3–19.
- Moen, F.; Wells, A. Can the attention training technique reduce burnout in junior elite athletes? *Int. J. Coach. Sci.* 2016, 10, 53–64.
- Raedeke, T.D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *J. Sport Exerc. Psychol.* 1997, 19, 396–417.
- Walker, S.P. Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *S. Afr. J. Sports Med.* 2013, 25, 105–108.
- Zhang, C.-Q.; Chung, P.-K.; Si, G. Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the athlete mindfulness questionnaire. *J. Sport Health Sci.* 2017, 6, 311–320.
- Zhang, C.-Q.; Si, G.; Chung, P.-K.; Gucciardi, D.F. Mindfulness and burnout in elite junior athletes: The mediating role of experiential avoidance. *J. Appl. Sport Psychol.* 2016, 28, 437–451.

B.24

KLİNİK PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

CUMHUR AVCİL

ÖZET

Amaç: Psikolojik sağlamlık, olumsuz stres faktörleri karşısında işleyen koruyucu bir mekanizma olarak kabul edilir. İnsanların ihtiyaç duyduklarında kullanabilecekleri bir zihinsel güç deposudur. Alandaki çalışmalar psikolojik sağlamlığı, destekleyici aile ve ilişkiler, etkili baş etme becerileri, kültür ve nörobiyoloji gibi faktörler de dâhil olmak üzere, koruyucu mekanizmaların karşılıklı etkileşimiyle, olumlu adaptasyonu kolaylaştıran bir dizi özellik olarak tanımlanmıştır. Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve psikolojik sıkıntılarına dair bazı çalışmalar olsa da, geleceğin psikologlarının ruh sağlığına ilişkin araştırmalar çok azdır. Bu çalışmada; klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve hissettikleri psikolojik sıkıntı üzerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya Antalya ilinde yaşayan ve klinik psikoloji yüksek lisans eğitimine devam eden 45 öğrenci dahil olmuştur. Katılımcılar; araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile psikolojik dayanıklılık ve sıkıntı üzerinde etkisi olabilecek faktörlere ilişkin soruları içeren anket formunu, Kessler Psikolojik Sıkıntı Ölçeği'ni (K10-PSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ni doldürmüşlerdir. Elde edilen veriler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve ANOVA testleriyle analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonucunda, klinik psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının günlük fiziksel hareketlilikleri (F: 5.409, $p < .05$) ve kültürel aktivitelere katılımları (F: 6.439, $p < .05$) arttıkça anlamlı derecede güçlendiği tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık seviyeleri düştükçe, gelecekteki iş kaygılarının arttığı (F: 3.627, $p < .05$) gözlenmiştir. Bunların yanında; geçim sıkıntısı çekmenin (F: 5.573, $p < .05$), yakın arkadaşlarla düzenli görüşmemenin (F: 5.563, $p < .05$), daha fazla sosyal medya kullanımının (F: 4.246, $p < .05$), iş ve okul dışı amaçlarla daha fazla bilgisayar kullanmanın (F: 5.683, $p < .05$) öğrencilerin hissettiği psikolojik sıkıntının anlamlı derecede artmasıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, katılımcıların psikolojik sağlamlıkları arttıkça, psikolojik sıkıntılarının anlamlı derecede azaldığı gözlenmiştir (Pearson $r = -.524$).

Tartışma ve Sonuç: Klinik psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkili olan faktörlerin, alanyazında psikolojik iyi oluş halini artıran faktörler olarak belirtilen fiziksel hareketlilik, sosyal çevre ile doyurucu etkileşim ve daha az sosyal medya ile bilgisayar kullanımı ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, geleceğe yönelik olumsuz düşüncelerle psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında uyku düzeni, beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol kulla-

nımı gibi anlamlı bir etki yaratması beklenen faktörlerin bir fark yaratmadığı gözlenmiştir. Elde edilen tüm bulgular bir arada değerlendirildiğinde, klinik psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hissettikleri psikolojik sıkıntıların biyo-psiko-sosyal modele uygun olarak fiziksel aktivite, sosyal etkileşim ve düşünce süreçlerinden etkilendiği ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Sıkıntı, Klinik Psikoloji, Öğrenci

KAYNAKÇA:

- Altun, Y., Özen, M., & Kuloğlu, M. M. (2019). Psikolojik Sıkıntı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/ Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20.
- Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. doi:10.1027/1016-9040/a000124
- Graber, R., Pichon, F., Carabine, E. (2015). *Psychological Resilience*. London: Overseas Development Institute.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımkar, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry research*, 179(3), 350-356. doi:10.1016/j.psychres.2009.09.012
- Kindt, T., Rabkow, N., Pukas, L., Keuch, L., Sapalidis, A., Piloty-Leskien, A., ... Watzke, S. (2021). A comparison of depressive symptoms in medical and psychology students in Germany—associations with potential risk and resilience factors. *Journal of Medical Psychology*, (Preprint), 1-13. doi: 10.3233/JMP-200023
- ÖZ, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Walker, F. R., Pflingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., & Nalivaiko, E. (2017). In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 74, 310–320. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.0

B.25

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

CANSU TAYFUR
BÜŞRA ÖZDOĞAN
HÜSEYİN ÜNÜBOL

ÖZET

Amaç: Yapılan bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyiyle benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evreni 2018-2019 eğitim öğretim döneminde Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümünde öğrenim gören 302 psikoloji öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar, rastgele örneklem metodu kullanılarak saptanmıştır. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı tarafından B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/985 etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyini ve yalnızlık düzeyini saptamak için “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği” nden faydalanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yol; betimsel istatistikler bağımsız gruplar için t-Testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), sürekli iki değişken arasında olan bağlantı için korelasyon yönteminden faydalanılmıştır. Analizlerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılanların, cinsiyete göre dağılımına bakıldığında 250 (%82,8) kişinin kadın, 52 (%17,2) kişinin erkek olduğu ve yaş ortalamasının 22.35 ± 2.98 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların tamamı lisans düzeyindedir. Medeni duruma göre incelendiğinde 8(%2,6) kişinin evli 294(%97,4) kişinin bekâr olduğu saptanmıştır. Katılımcıların 167 (%55,3)'sinin ailesiyle, 58 (%19,2)'inin arkadaşıyla, 56 (%18,5)'sının yurttan ve 21 (%7)'inin tek başına yaşadığı görülmektedir. Rosenberg benlik saygısı ölçek toplam puanının ortalaması 3.03 ± 0.75 ; Ucla yalnızlık ölçek toplam puanının ortalamasının 39.55 ± 7.56 ve yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanının ortalaması $127.18 \pm 17,43$ olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan kişilerin benlik saygısının ve yalnızlık duygusunun genel olarak “orta” derecede; psikolojik dayanıklılığın genel olarak iyi olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Yapılan araştırmanın sonucunda; benlik saygısının “orta” olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Baybek ve Yavuz (2005) yaptıkları çalışmada, benlik saygısı düzeylerinin her iki cinsiyette de benzer oranlarda olduğunu ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığını; kadın öğrencilerinin benlik saygılarının az farkla daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Medeni duruma göre, evli ve bekârların benlik saygılarının ‘orta’ olduğu ve anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların yaşları ile ölçek ve ölçek alt boyutları arasında herhangi bir ilişki olmadığı, yaşın artışına ya da azalışına bağlı olarak ölçek puanlarının değişiklik göstermediği görülmüştür. Altıok vd., (2010) gerçekleştirdikleri çalışmalarında benlik saygısı üzerine yaş artışının önemli etkisinin olduğunu saptamışlardır. UCLA değerlendirme ölçeğinde yalnızlık duygusunun orta derecede olduğu görülmektedir. Seçim vd. (2014) yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Atlı vd., (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise erkek öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre daha anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinde; ölçek alt puanları ortalaması sosyal kaynaklar alt boyutu hariç farklılık göstermemiştir. Çalışmada benlik algısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının genel anlamda iyi olduğu gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlık, Yalnızlık

KAYNAKÇA:

- Altıok, Hatice. & Öner, Ek. & Nurcan, K. & Nermin. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 99-120.
- Atlı, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95.
- Seçim, Ö.Y., Alper, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.

B.26

GEBELERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ

EDİBE SERRA EROL
GÖKBEN HIZLI SAYAR
İDİL ARASAN DOĞAN

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, gebelerde psikolojik sağlamlık ve iyi oluş için etkili faktörlerin, bu faktörlerin psikolojik süreçlerle nasıl bir etkileşim içinde olduğunun ve anne&bebek ruh sağlığına nasıl yansıtıldığının literatür nezdinde araştırılması olarak belirlenmiştir.

Yöntem: PubMed ve Google Scholar başta olmak üzere ilgili anahtar kelimeler kapsamında literatür taraması yapılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Gebelik; fetüsün oluşumuyla başlayıp doğuma kadar devam eden, fiziksel ve psikolojik değişimlere neden olan süreçtir. Bu süreçte gebe; gebeliğe uyum sağlama, zıt duygular, duygu durum bozukluğu, depresyon, duygularını ifade etmede zorlanma, kırılabilirlik, pasiflik, ani ağlama nöbetleri, belirsiz ve ambivalans duygular, korku, stres, öfke, çaresizlik ve saldırgan davranışlar gibi bir takım psikolojik problemler yaşamaktadır. Literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ve iyi oluşu yüksek kadınların gebelik sürecini daha rahat geçirdiği öte yandan psikolojik problemleri olan ve bu bu problemlerle nasıl baş edeceğini bilemeyenlerin psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir. Gebenin yaşı, maddi durumu ve akademik seviyesi azaldıkça gebelikte stresin arttığı; yüksek riskli gebelik, çocuk sayısı ve alınamayan destek gibi durumların psikolojik sağlamlık seviyesini azalttığı çalışmalarda bildirilmiştir. Ayrıca, gebelik ve sonrasında psikolojik iyi oluş halinin, anne&bebek bağlanması ve psikolojik süreçler bakımından önemli olduğu belirtilmektedir. Anne&bebek ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu kabul edilen pozitif psikoloji uygulamalarını Ryff' in iyi oluş basamakları kapsamında değerlendirdiğimizde ise gebenin kendine dair farkındalığı, olumlu ilişkilerinin varlığı, umutluluk hali ve iyimserliği, amaçlarının olması ve en önemlisi çevresel hâkimiyetinin varlığı gebelik dönemi için olumlu güçler olup, bu olguların sürece pozitif etkisinin olduğu söylenebilmektedir. Bu bağlamda gebelere yönelik oluşturulacak pozitif psikoloji uygulamaları temelli psikoeğitim ve terapötik programların gebelerin psikolojik sağlamlık ve iyi oluşlarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik İyi Oluş, Prenatal

KAYNAKÇA:

Çapık Ayla, Ejder Apay Serap, Sakar Tuğçe; "Gebelerde Distres Düzeyinin Belirlenmesi."

Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi 18, No. 3 (2015): 196–203.

Jin X, Xu X, Qiu J, Xu Z, Sun L, Wang Z, Shan L. Psychological Resilience of Second-

Pregnancy Women in China: A Cross-sectional Study of Influencing Factors; *Asian Nursing Research*, 2021 May;15(2):121-128. doi: 10.1016/j.anr.2021.01.002

Li D, Liu L, Odouli R. Presence of depressive symptoms during early pregnancy and the risk of preterm delivery: a prospective cohort study; *Human Reproduction*, Volume 24, Issue 1, January 2009, Pages 146–153; <https://doi.org/10.1093/humrep/den342>

Özşahin Zeliha, Erdemoğlu Çiğdem, Karakayalı Çiğdem, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, “Gebelikte Psikososyal Sağlık Düzeyi ve İlişkili Faktörler.” *Turkish Family Physician* 09, no. 2 (2018): 34–46. <https://doi.org/10.15511/tjtfp.18.00234>.

B.27

GENÇ ERİŞKİNLERDE YÜZ İFADELERİNDEN DUYGU TANIMA TESTİNİN GELİŞTİRİLMESİ

FATMA TURAN
MERAL ÇULHA

ÖZET

Amaç: Duyguların tanınmasında insanların yüz ifadeleri önemli bir role sahiptir. Bu noktadan hareketle sağlıklı iletişimde yüz ifadelerini tanıma ve anlama becerilerinin önemli bir role sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu çalışma “Genç Erişkinlerde Yüzlerden Duyguları Tanımlama Testi (GEDTT)” geliştirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini, İstanbul’da bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 18-25 yaş aralığında 370 genç erişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışma kapsamında katılımcılara sosyodemografik bilgi formu verilmiş ve GEDTT test-retest uygulaması yapılmıştır. Ayrıca Türk Toplumunda Sağlıklı Bireylerin Yüzlerinden Oluşan Duyguları Tanımlama Testi (TTDDT), Yüzde Dışavuran Duyguların Tanınması Testi (YDTT), Toronto Empati Ölçeği (TEÖ) ve Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği (TSZÖ) uygulanmıştır.

Yöntem: GEDTT’nin geliştirilmesi ile güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarını da kapsayan araştırmanın bütününde nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Yanı sıra araştırma hem betimleyici hem de ilişki arayıcı türdedir. GEDTT’nin geliştirilmesi, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasının yapılması planlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya ait verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum) ve araştırmanın temel amacı olan GEDTT ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliliğinin ortaya konulmasında temel analitik strateji olarak benimsenen Çoklu Nitelik Çoklu Yöntem (ÇNÇY) kullanılmıştır.

Bulgular: Model test sonuçları oldukça iyi düzeyde uyum iyiliği istatistikleri üretmiş ve modelin data tarafından desteklendiğini göstermiştir: $\chi^2(50, N=370)=84.37, p<.05$; CFI: .96; RMSEA: .043 ve SRMR: .048, GFI: .99 ve AGFI: .97. İlk ile ikinci ölçüm arasında yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, dolayısıyla geliştirilen ölçeğin kararlı ölçümler yapabildiğine dair temel kanıt ortaya konulmuştur ($r=.64$). Başlangıçta testte yer alan tikslenme ve nötr duygusal yüz ifadesiyle ilgili anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların kendi yaş grubundan bireylere ait duygusal yüz ifadelerini, yetişkin bireylere ait duygusal yüz ifadelerine kıyasla doğru tanıma oranlarının yüksek olduğu saptanmıştır (GEDTT1:57,09/70; GEDTT2: 63,81/70; TTDTT:59,12/70).

Tartışma ve Sonuç: Katılımcıların kendi kültüründen kişilere ait duygusal yüz ifadelerini kolaylıkla tanıırken, farklı kültüre ait duygusal yüz ifadelerini tanımakta zorlandıkları görülmüştür. Genel olarak yüz ifadelerinden duygu tanıma testlerinin (GEDTT, TTDTT, YDTT),TEÖ ve TSZÖ’nin sonuçları değerlendirildiğinde; kadın katılımcıların erkek katılımcılara ve lisans öğrencilerinin ön lisans öğrencilerine kı-

yasla duygu ifadelerini doğru tanıma oranlarının, empati ve sosyal zekâ puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. GEDTT'nin 5 temel duygunun (mutluluk, öfke, korku, şaşkınlık, üzüntü) değerlendirilmesinde güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca GEDTT'nin ruh sağlığı alanında değerlendirme ve psikoterapilerde temel faktörlerden olan duygu tanımlama becerilerinin değerlendirilmesinde etkili bir ölçme aracı olarak kullanılabilirliği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Duygu Tanımlama, Genç Erişkin, Empati, Sosyal Zekâ

KAYNAKÇA:

- Adolphs, R. (2002). Recognizing Emotion from Facial Expressions: Psychological and Neurological Mechanisms. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 1, 21-62.
- Damasio, A. .R. (1999), *Descartes'in Yanılgısı*, İstanbul, Varlık Yayınları.
- Doğan, T., & Çetin, B. (2009). Tromso sosyal zekâ ölçeği Türkçe formunun faktör yapısı: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 691-720.
- Ekman, P. & Friesen, WV. (1975). *Unmasking The Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions*, New Jersey.
- Ekman, P. & Friesen, WV. (1976). *Pictures of Facial Affect*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P., ve Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System: Investigator's Guide*. Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Ekman, P., & Rosenberg, E. L. (2005). *What the face reveals: Basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS)*. (2.ed.). Oxford University Press, USA.
- Ekman, P. (2012). *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladım? (Akter,E.İ.,çev.ed.)*. İstanbul, Okuyan Us Yayınları, 1. Baskı.
- Kıray, E. (2018). *Investigation Of The Process Of Perceiving Social Cues Through The Processes Of Recognizing, Inferring and Attributing Emotions from Facial Expressions in Violent and Nonviolent Offenders* (Unpublished master's thesis). The Institute Of Social Sciences Of Ankara Yıldırım Beyazıt University, The Department Of Psychology. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Sarıbay, S. A., Biten, A. F., Meral, E. O., Aldan, P., Třebický, V., & Kleisner K. (2018). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0192018>.
- Tombul, K. (2019). *Duygusal Yüz İfadeleri Resimleri'nin (Pictures Of Facial Affect – Pofa) Türkiye geçerlilik - güvenilirliği ve esansiyel tremor hastalarıyla karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sinirbilim Anabilim Dalı Sinirbilim Programı.
- Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Totan, T., Dogan, T. & Sapmaz, F. (2012). The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of psychometric properties among turkish university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 179-198.

Turan, F. (2016). Türk Toplumunda Sağlıklı Bireylerin Yüz İfadelerinden Oluşan Duyularını Tanımlama Testi Oluşturulması ve Geçerlilik İle Güvenilirliđinin Uygulanması. Yayınlanmamış Nörobilim Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Nörobilim Anabilim Dalı.

B.28

ANNELERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOPATOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN GELİR DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİ

ALEV ELMAS
ÖZGE BURAN KÖSE

ÖZET

Amaç: Kişilerde farkındalık düzeyi geliştirilebilir bir özelliktir ve annelerle yapılan pek çok çalışma pozitif etki kaydetmiştir. Psikopatoloji düzeyi ile farkındalık düzeyleri arasında görülen negatif yöndeki ilişki, farkındalık temelli müdahalelerin (FTM), psikopatolojik sorunlarla mücadele eden annelere yardımcı olabileceği gibi, normal popülasyondaki anneler için de, zihinsel sağlığı ve esenliği geliştiren bir koruyucu ruh sağlığı desteği sunar. Bu çalışma, ebeveynlerin farkındalık düzeyleri ile psikopatolojilerinin ilişki oranını, gelir durumuna göre karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışmaya yaşları 26-47 (Ort.:36.7; SS:4.7) arasında değişen 184 anne dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile elde edilen veriler, araştırmacının oluşturduğu çevrimiçi öz bildirim formları ile toplanmıştır. Değişkenlerin betimleyici istatistikleri incelenmiş ve normal dağıldıkları görülmüştür.

Bulgular: Annelerle yapılan bu araştırma sonuçları, psikopatoloji oranıyla farkındalık düzeyi arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki ortaya koymuştur. Ailedeki gelir durumunun neredeyse yaşam sınırı olan asgari ücretin altında olan annelerde, psikopatoloji oranı ile farkındalık düzeyleri arasında negatif güçlü bir ilişki kaydedilmiştir. Bunun yanı sıra gelir durumu yükseldikçe (orta ve üstü) farkındalık ve psikopatoloji düzeyleri arasındaki ilişki zayıflamıştır. Geliri 2.850 TL ve altı olan kadınlarda bilinçli farkındalık ve KSE Kişilerarası Duyarlılık ($r: -.85$; $p < .01$), Depresyon ($r: -.81$; $p < .05$), Anksiyete ($r: -.79$; $p < .05$), Paranoid Düşünce ($r: -.88$; $p < .01$) ve Psikotizm ($r: -.75$; $p < .05$) boyutları arasında çok güçlü negatif ilişki bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Bu sonuçlar; FTM'in psikopatolojik hastalıklarda, üst gelir grubuna oranla, alt gelir grupları için, daha fazla destekleyici olabileceğini ortaya koyar. FTM'in koruyucu ruh sağlığı çalışması olarak sınırlı kaldığı sosyo-ekonomik grup dışında etkin olarak kullanılabilmesi, daha geniş halk kitleleri için uygulanabileceğini düşündürür. Ayrıca çevrimiçi de uygulanabilen FTM, bölgesel engellerin aşılmasında sağladığı kolaylık ve uygulama mekânının oluşturulmasına dair sorunların ortadan kaldırılması nedeniyle, ekonomik bir uygulama alanı yaratır. Kamu alanındaki FTM artırılması ve desteklenmesi özellikle pandemi süreci sorunlarında işsizlik ve ekonomik sıkıntılar ile psikolojik sağlıkları zorlanan, düşük gelir grupları ve bu gruplar içinde yer alan anneler için koruyucu ve destekleyici fırsatlar sunabilir. Ayrıca

annelerin zihinsel sağlığının desteklenmek, çocuk psikolojisi üzerindeki etkileri nedeniyle önemlidir. Annelerin FTM'e ulaşabilmesinin, toplumsal koruyucu ruh sağlığına yapılacak bir yatırım olarak, uzun süreli pozitif etkileri dikkat çekebilir.

Anahtar Kelimeler: Mindfulness, Farkındalık, Gelir Düzeyi, Psikopatoloji, Anne

KAYNAKÇA:

- Accoto, A., Chiarella, S. G., Raffone, A., Montano, A., de Marco, A., Mainiero, F., Rubbino, R., Valzania, A., & Conversi, D. (2021). Beneficial effects of mindfulness-based stress reduction training on the well-being of a female sample during the first total lockdown due to Covid-19 pandemic in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 18(11),5512. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115512>
- Byford, M., Kuh, D., & Richards, M. (2012). Parenting practices and intergenerational associations in cognitive ability. *International Journal of Epidemiology*, 41(1), 263-272. <https://doi.org/10.1093/ije/dyr188>
- Chan, N., & Neece, C. L. (2018). Mindfulness-based stress reduction for parents of children with developmental delays: A follow-up study. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 3(1), 1629. <https://doi.org/10.1080/23794925.2017.1399484>
- Chien, W. T., Tse, M. K., Chan, H. Y., Cheng, H. Y., & Chen, L. (2022). Is mindfulness-based intervention an effective treatment for people with obsessive-compulsive disorder? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 100712. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2022.100712>
- Eames, C., Crane, R., Gold, E., & Pratt, S. (2015). Mindfulness-based wellbeing for socio-economically disadvantaged parents: a pre-post pilot study. *Journal of Children's Services*. Vol. 10 No. 1, pp. 1728. <https://doi.org/10.1108/JCS-09-2014-0040>
- Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspect Psychol Sci*. (2011) 6:537–59.<https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Mehr, M. A., Abad, M. J. A. E., & Moenizadeh, M. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Anxiety, Cognitive Flexibility and Resilience of Divorced Mothers. *Quarterly Journal of Women and Society Spring*, 12(45). <https://doi.org/10.30495/JZVJ.2021.4564>
- Li, D., Li, D., Wu, N., & Wang, Z. (2019). Intergenerational transmission of emotion regulation through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*, 101,113122. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.038>
- Özcan, NA ve Şahin, S. (2021). Farkındalık temelli gelişen programın, farkındalık ve gelişme düzeyi üzerindeki etkinliği. *Türkçe J Klinik Psikiyatri* , 24 , 324-333.
- Panditharathne, P. N. K. W., & Chen, Z. (2021). An Integrative Review on the Research Progress of Mindfulness and Its Implications at the Workplace. *Sustainability*, 13(24), 1-27. <https://doi.org/10.3390/su132413852>
- Suveg, C., Shaffer, A., Morelen, D., & Thomassin, K. (2011). Links between maternal and child psychopathology symptoms: Mediation through child emotion regulation and moderation through maternal behavior. *Child Psychiatry and Human Development*,42(5), 507–520. <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0223-8>

- Vostanis, P., Graves, A., Meltzer, H., Goodman, R., Jenkins, R., & Brugha, T. (2006). Relationship between parental psychopathology, parenting strategies and child mental health; Findings from the GB national study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 41(7), 509–514. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0061-3>
- Wielgosz J, Goldberg S, Kral T, Dunne J, Richard D. Mindfulness meditation and psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol.* (2019) 15:285 316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

B.29

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI İLE BAKIM VERME YÜKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

SEHER SAV
İDİL ARASAN DOĞAN
REMZİYE KESKİN

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluşları İle Bakım Verme Yükleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem: Araştırma nicel araştırma türünde, tanımlayıcı ve kesitsel biçimde planlanmıştır. Çalışmamızın evrenini İstanbul'da yer alan Özel İstanbul Gelişim Rehabilitasyon Merkezi, Özel Elit Samyelim ve Beylerbeyi Yeni Dünya Özel Eğitim Kurumuna devam eden 120 özel gereksinimli çocuğun ebeveyni oluşturmaktadır. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarını demografik veri formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ve Zarit Bakıcı Yüğü Ölçeği olarak belirlenmiştir. Ölçeklerin bilgileri, yüz yüze görüşme temel olmak üzere ilaveten google anket aracılığıyla elde edilmiştir.

Bulgular: Çalışma ile özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bakım yükünün yüksek olduğu, bu sürecin aynı zamanda bakım verenlerin tükenmişlik ve depresyon yaşamalarına yol açtığı görülmüştür. İlaveten psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan ebeveynlerin bakım yükü arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de düşmektedir. Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal destek mekanizmalarından pozitif yönde etkilendiği de anlaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Konuya ilişkin yürütülmüş çalışmalara bakıldığında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlere oranla stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, depresyon, anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu, psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Çalışma ile de elde edilen bu sonuçlar özel gereksinimli çocukların bakım vereni olarak ebeveynlerinin tüm ihtiyaçlarını karşılamak zorunda olmaları ile ilişkilendirilmektedir. Alan yazında da belirtildiği üzere tüm aile üyelerini etkileyen ve travmatik bir olay olarak görülen özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin depresyon, kaygı gibi psikolojik belirtiler yaşadığı görülürken bu sürecin bireyin iyi oluşuna etki eden umut ve yaşam doyumu kavramları ile de ilişkili olabileceği söylenebilmektedir. İlaveten eşler arası ilişkilerin de olumsuz etkilendiği düşünüldüğünde bununla birlikte sosyal hayata uyumda da güçlükler yaşanabilmektedir. Sürece ilişkin önleyici çalışma olarak pozitif psikoloji odaklı psikoeğitim ve terapötik yöntemlerin uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Bakım Yüğü, Özel Gereksinimli Çocuk, Ebeveyn

KAYNAKÇA:

- Duran, S., & Barlas, G. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerinin Öznel İyi Oluş, Öz Duyarlık Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(3), 69-79.
- Ören, B., & Aydın, R. (2020). Examination of caregiver burden and depression conditions of parents with disabled children. Manisa Celal Bayar University Journal of Institute of Health Science, 7(3), 302-309.
- Karadağ, G. (2009). Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşadıkları Güçlükler İle Aileden Algıladıkları Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Düzeyleri. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(4), 315-322.
- Kaya, M. O., & Yöndem, Z. D. (2020). Otizmlı Çocuğu Olan Annelerde Psikoeğitim Grup Programının Algılanan Stres Düzeyine Etkisi. Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(1), 20-33.
- Karaca, A. M. , Kılıç, K., & S, H. (2021). Ebeveynlerin Otizmlı Çocuklarıyla İlgili Günlük Yaşam Sürecinde Karşılaştıkları Güçlüklerin İncelenmesi. Turkish Special Education Journal: International, 3(2), 1-26.
- Özşenol, F., Ünay, B., Aydın, H. İ., Akın, R., & Gökçay, E. (2002). Engelli Çocuklara Sahip Ailelerin Psiko-Sosyal Durumlarının Ve Beklentilerinin İncelenmesi. Gülhane Tıp Dergisi, 44(2), 188-194.

B.30

KANSER HASTASI YAKINLARINDA PSİKOLOJİK BELİRTİLER İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Selen CAN
Remziye KESKİN
İdil ARASAN DOĞAN

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı, kanser sürecine dâhil olan kanser hastası yakınlarında ortaya çıkabilecek psikolojik belirtiler ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada bu konu hakkında bilgi sağlamak, literatüre katkı yapmak ve psiko-onkoloji alanında farkındalık oluşturmak hedeflenmektedir. Ek olarak, ölçeklerden elde edilen verilerle bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmıştır.

Yöntem: Yapılan araştırmada kanser hastası yakınlarında psikolojik belirtiler ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkisi tarama modeliyle incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan ve kanser hastalarının yakınları olan 249 kişi oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemine Pembe Hanım Kanser Hastaları ve Yakınları Derneği ile Kansere Dans Derneği üzerinden 18 Mart 2021 ile 31 Mart 2021 tarihleri arasında ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada kanser hastası yakınlarına Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde; 146 kişiden 95 kişinin hastaya sürekli bakım verdiği görülmüştür. Çalışma grubunun anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon puanları incelendiğinde ortalama değerlerin 8,61-18,44 arasında değiştiği anlaşılmıştır. Bireylerin psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından aldığı ortalama değerler 12,90-20,47 arasında değişmektedir. KSE’de Depresyon düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılığın incelemesinde anlamlı farklılığın olmadığı ($F(5-243)= 1,704; p>,05$), Hostilite düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılığın incelemesinde ise anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir ($F(5-243)= 2,538; p<,05$). Psikolojik sağlamlığı düşük olanlardan depresyon belirtisine yatkın 63 kişi varken, psikolojik sağlamlığı yüksek olanlardan anksiyete belirtisine yatkın olan 39 kişi bulunmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Yapılan araştırmalar incelendiğinde kanser hastası yakınlarında yaşa göre hostilite puanlarının incelenmediği görülmüşken bu çalışma ile yaşa göre KSE’den alınan puanlarda hostilite alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Buna göre en yüksek hostilite puanı 18-23 yaşındaki bireylere aitken, en düşük hostilite puanı 39 yaş ve üzerindeki bireylere aittir. İlave olarak bu araştırmada eğitim düzeyine göre depresyon, olumsuz benlik ve hostilite puanları anlamlı biçimde farklılaşmazken, anksiyete ve somatizasyon düzeylerinde farklılık olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın alt boyutları ile psikolojik belirtiler

arasında negatif yönde ilişki olması literatürle uyumludur. Öte yandan psikolojik sağlamlığı düşük olanlardan depresyon belirtisine yatkınlığı, psikolojik sağlamlığı yüksek olanların anksiyete belirtisine yatkın olduğu tespit edilmiştir. Daha önce literatürde rastlanmayan ise sosyal kaynaklar ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilete ve somatizasyon arasında pozitif yönde korelasyon olduğudur. Bu durum ise sosyal kaynakları yeterli gören bireylerin, psikolojik belirtileri patolojik düzeyde yaşamasıyla açıklanabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kanser, Kanser Hastası Yakını, Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Sağlamlık

KAYNAKÇA:

- Alacacioğlu, A. (2007). *Kanser hastaları ve hasta yakınlarının depresyon, umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi* (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi).
- Allen, B. P. (2000). Personality theories: Development, growth, and diversity. *Adolescence*, 35(138), 415.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tam ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013; 121-2.
- Davis, M., Rainnie, D., & Cassell, M. (1994). Neurotransmission in the rat amygdala related to fear and anxiety. *Trends in neurosciences*, 17(5), 208-214.
- Eryiğit, L., (2021). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik dayanıklılık ve mesleki doyum ile ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
- Gökalg, K., & Arpacı, R, (2021). Diyaliz Hastalarının Psikolojik Durumlarının Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Science and Health*, 2(1), 22-30.
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., ... & Briggs, A. M. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1789-1858.
- Korkmaz, S. B. (2020). *Kanserli çocukların otomatik düşünceleri ile duygusal ve davranışsal sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- O'Toole, M. S., Mennin, D. S., Applebaum, A., Weber, B., Rose, H., Fresco, D. M., & Zachariae, R. (2020). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for psychologically distressed caregivers of cancer patients. *JNCI cancer spectrum*, 4(1), pzk074.
- Sağ, B., & Bilican, F. I. (2020). Bilişsel Faktörler ile Depresif Semptomlar ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 12.
- Terakye G., (2011). Interaction with cancer patients' relatives. *Electronic Journal of Dokuz Eylül University School of Nursing*, 4, 78-82.
- Ungar, M. (2011). Community resilience for youth and families: Facilitative physical and social capital in contexts of adversity. *Children and Youth Services Review*, 33(9), 1742-1748.

- Ün bol, H., & Sayar, G. H. (2020). Türkiye’de Hostilitenin Sosyodemografik  zelliklere Göre İncelenmesi. *İslam Medeniyeti Dergisi*, 6(45), 22-45.
- WHO. (2019). Definition of Palliative Care 2002.Erişim adresi <http://www.who.int/cancer/palliative/definition/en/> Erişim tarihi:14.02.2021
- Williams, A. L., & McCorkle, R. (2011). Cancer family caregivers during the palliative, hospice, and bereavement phases: a review of the descriptive psychosocial literature. *Palliative & supportive care*, 9(3), 315.

B.31

PSİKOLOJİK İYİ OLMAYI ARTTIRMADA FLASH EMDR TEKNİĞİNİN HIZLI ETKİNLİĞİ: TRAVMATİK YAS OLGUSU

MAHSUM AVCI
MUHAMMET KARAKIŞ

ÖZET

Amaç: Flash Emdr Tekniği, travmatik veya diğer rahatsız edici anılarla ilişkili psikopatolojik düzeyi azaltmak için yakın zamanda geliştirilmiş bir terapötik müdahaledir. Birçok geleneksel travma terapisi müdahalesinin aksine, Flash Emdr Tekniği, danışanın travmatik hafızayla bilinçli olarak meşgul olmasını gerektirmeyen minimal düzeyde müdahaleci bir yöntemdir. Bu, danışanın travmatik anıları sıkıntı hissetmeden işlemesine izin verir. Diğer bir deyişle travmatik anının yeniden işleyerek sonlandırmanın hızlı ve nispeten rahatsız edici olmayan bir yolu olarak kullanılmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin hayattaki anlamlı amaçları sürdürmesini, potansiyeline ilişkin farkındalığını ve çevresi ile geliştirdiği anlamlı ilişkilerini yönetme olarak tanımlanmaktadır. Ancak bireyin yaşadığı travmatik yaşantılar onun hayattaki anlamlı ilişkilerini ve yaşam fonksiyonlarını sekteye uğratacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada amaç; travmatik anılarda acısız iyileşme (travmaya maruz bırakmadan) sağlayan Flash Emdr Tekniğinin psikolojik iyi oluşu arttırmada uygulanabilirliğinin ortaya konulmasıdır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini belirlemek için Bingöl İlinde resmi bir okulda eğitimini lise 1. Sınıfta devam eden bir öğrenciye psikolojik iyi oluş ölçeği, travmatik yas ölçeği ve Çocuk ve Gençlerde Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcı 7 yıl önce gaz yüklü bir tankerin patlaması sonucu annesini, babasını ve abisini kaybetmiş ve kendisinin de yüzü ve ellerinde 1. Dereceden yanıklardan ötürü 6 ay yoğun bakımda kalmıştır. Katılımcı son 6 ay içinde yoğun uyku problemi, kâbus görme, patlama anına ilişkin görüntüler, kaybettiklerini özleme, sosyal içe çekilme (özellikle yüz ve ellerdeki yanıklardan ötürü içine kapanma) ve hayattan zevk almadığını ifade etmiştir. Uygulanan ölçeklerin değerlendirilmesi sonucunda Psikolojik iyi oluş ölçeği puanı 27 (bu ölçekte alınabilecek en düşük puan 8), Çocuk ve Gençlerde Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği puanı 31 (orta düzeyde TSSB belirtileri) ve travmatik yas ölçeği puanı 25 (bu ölçeğin kesim puanı 24) olarak tespit edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıya seanstan iki gün önce ve seanstan iki sonra uygulanan ölçeklerde; Psikolojik iyi oluş puanı 27'den 35'e yükseldi, Çocuk ve Gençlerde Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği puanı 31'den 23'e düştü, Travmatik Yas puanı 25'ten 11'e düştü, SUD puanı ise 9'dan 1'e düştü. Bir seans Flash Emdr Tekniği uygulaması yapıldıktan sonra TSSB ve Travmatik yasin ön test ve son test puanları arasında düşüş olduğu, psikolojik iyi oluş puanlarında ise yükselme olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmanın sonuçlarına göre, Flash Emdr Tekniğinin psiko-

lojik iyi oluşu artırmada, Travmatik yas ve Çocuk ve Gençlerde Travma Sonrası Stres Tepkilerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla psikoterapi sürecinde hem danışanın travmaya maruz bırakmadan acısız bir şekilde iyileşmesi sağlanacağı söylenebilir. Yanı sıra Flash Emdr Tekniğinin bir seansının en fazla 20 dakika sürmesi hem zaman yönünden hem de psikolojik iyi oluşu artırmada etkili olması açısından, tekniğin psikoterapilerde kullanılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Flash Emdr Tekniği, Travmatik Yas

KAYNAKÇA:

- Manfield, P., Lovett, J., Engel, L., & Manfield, D. (2017). Use of the flash technique in EMDR therapy: Four case examples. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(4), 195–205. Paulsen, S. (2009). Looking
- Manfield, P. (2020). Advanced memory reconsolidation, flash technique and EMDR. <https://www.emdria.org/learning-class/advanced-memory-reconsolidation-flash-technique-emdr/>
- Manfield, P., & Engel, L. (2018). The flash technique: An advance in EMDR processing. Presented at the EMDRIA Conference, Atlanta, GA.
- Shebini, N. (2019). Flash technique for safe desensitization of memories and fusion of parts in DID: Modifications and resourcing strategies. *Frontiers of the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 3(2), 151-164.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

B.32 TOPLU BESLENME VE İYİLİK HALİ

EKİN ÇEVİK
ESRA TANSU SARIYER
HATİCE ÇOLAK

ÖZET

Amaç: Dünya Sağlık Örgütü sağlık tanımı: sadece hastalık ve sakatlığın olmayışına değil; bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali içerisinde bulunmaya işaret etmektedir. Bu tanımda yer alan iyilik hali, kendini iyi hissetme ve iyi işlev görmenin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, iyilik hali işyerinde daha üretken ve yaratıcı olmayı, etkili öğrenebilmeyi, olumlu sosyal davranışları/ilişkileri ifade etmektedir. Ev dışında, başkaları tarafından planlanan ve üretilen yiyeceklerle beslenme; modernleşme, teknolojik gelişmeler ve sosyalleşme ihtiyacı ile daha da önem kazanmıştır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2019 verilerine göre erkeklerin %60'ı, kadınların ise %27'si öğle yemekleri için; erkeklerin %14'ü ve kadınların %7'si akşam yemekleri için toplu beslenme sistemlerinden yararlanmaktadır. Bu derlemenin amacı birlikte yemek yiyen bireylerde bilişsel ve fiziksel iyilik halini değerlendirmektir.

Yöntem: Web of Science, Science Direct, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarından “iyi oluş”, “toplu beslenme”, “birlikte yemek yeme” anahtar kelimeleri kullanılarak literatür taraması yapılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Literatürdeki çalışmalar, yalnız yemek yiyen bireyler arasında depresyon, obezite ve diğer sağlık sorunları riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Japonya'da gerçekleştirilen iki farklı çalışmanın ilkinde, başkaları ile ayda bir kereden az yemek yiyen yaşlıların daha düşük öznel sağlık ve yiyecek alım sıklığı belirttiği bulunmuştur. İkinci çalışmada, yalnız yemek yiyen yaşlıların daha iştahsız olduğu ve geriatrik depresyon puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Toplu beslenmenin iyilik hali üzerine etkilerini inceleyen araştırmalar, birlikte yemek yiyen bireyler arasında sosyal bağların güçlendiği ve birlikte geçirilen zaman diliminin bireyleri mutlu kıldığını göstermektedir. Aileleriyle düzenli olarak yemek yiyen çocuk ve gençlerin, meyve-sebze gibi sağlıklı besinlere yöneldiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Güney Kore'de gerçekleştirilen geniş bir kohort çalışmasına göre birlikte yemek yeme sıklığı ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ve birlikte yemek yeme sıklığının öz bakım, olağan aktivitelerde yaşanacak problemler ve anksiyete/depresyon riski ile negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yakın zamanlı bir çalışmada, düzenli öğle arası örüntüsüne sahip olmasalar da yemek hazırladığı ve tüketimini birlikte yapan itfaiyeciler arasında iş performansının ve iş birliğinin arttığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, sağlıklı besin örüntülerine sahip toplu beslenme, bireyler arasında oluşturduğu sosyal/kültürel açıdan ait olma ve bağlanma hissi, güven ve paylaşım duygusu, akran/ebeveyn model alma yolu ile sağlıklı besin tercihlerine yönelme gibi olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Bu bağlamda, toplu beslenmenin iyilik hali üzerinde olumlu etkilerini kapsamlı bir şekilde inceleyecek

daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Toplu Beslenme, İyi Oluş, Sağlık

KAYNAKÇA:

- Choi, M. J., Park, Y. G., Kim, Y. H., Cho, K. H., & Nam, G. E. (2020). Eating together and health-related quality of life among Korean adults. *Journal of nutrition education and behavior*, 52(8), 758-765.
- Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198-211.
- Ishikawa, M., Takemi, Y., Yokoyama, T., Kusama, K., Fukuda, Y., Nakaya, T., ... & Murayama, N. (2017). "Eating together" is associated with food behaviors and demographic factors of older Japanese people who live alone. *The journal of nutrition, health & aging*, 21(6), 662-672.
- Kniffin, K. M., Wansink, B., Devine, C. M., & Sobal, J. (2015). Eating together at the firehouse: How workplace commensality relates to the performance of firefighters. *Human Performance*, 28(4), 281-306.
- Kremer-Sadlik, T., & Morgenstern, A. (2022). The reflective eater: Socializing French children to eating fruits and vegetables. *Appetite*, 172, 105954.
- Kwon, A. R., Yoon, Y. S., Min, K. P., Lee, Y. K., & Jeon, J. H. (2018). Eating alone and metabolic syndrome: A population-based Korean National Health and Nutrition Examination Survey 2013–2014. *Obesity research & clinical practice*, 12(2), 146-157.
- Mikami, Y., Motokawa, K., Shirobe, M., Edahiro, A., Ohara, Y., Iwasaki, M., ... & Hirano, H. (2022). Relationship between Eating Alone and Poor Appetite Using the Simplified Nutritional Appetite Questionnaire. *Nutrients*, 14(2), 337.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-16.
- Sartorius N. (2006). The meanings of health and its promotion. *Croatian medical journal*, 47(4), 662–664.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) (2019), T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No:1132, Ankara.
- Walton, K., Horton, N. J., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., Austin, S. B., Haycraft, E., ... & Haines, J. (2018). Exploring the role of family functioning in the association between frequency of family dinners and dietary intake among adolescents and young adults. *JAMA network open*, 1(7), e185217-e185217.
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2017). A recipe for friendship: Similar food consumption promotes trust and cooperation. *Journal of Consumer Psychology*, 27(1), 1-10.

B.33

ÜST ÖĞRENİM GEÇİŞ SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN BİLGELİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

BURAK ÇEBİ

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, Türk eğitim sisteminde üst öğrenime geçişte önemli basamaklar olan ortaokul sonu ve lise sonu sınavlara girmekte olan öğrencilerin bilgelik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aileler, eğitimciler tarafından öğrenciler için bu dönemler, sadece bilişsel özelliklerinin işe koşulduğu bir dönem olarak algılanmakta olup, aslında bilgelik kavramı kapsamında birçok psiko-duyuşsal özelliğin işe koşulduğu bir dönemdir. Öğrencilerin bilgelik düzeylerinin, buna etki edebilecek farklı değişkenler açısından incelenmesi bu araştırmada amaçlanmıştır. İstanbul İli Başakşehir İlçesi'nde kolayda örnekleme metoduna göre ortaokul düzeyinde eğitim gören 8. sınıflar ve lise düzeyinde eğitim gören 12. sınıflardan oluşan toplam 198 öğrenci olarak seçilmiştir.

Yöntem: Çalışma, betimsel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Bu araştırmada da, ortaokul 8. sınıf ve lise 12. sınıf öğrencilerin “Bilgelik” düzeyinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiğinden betimsel tarama yöntemi kullanılacaktır. Araştırma ortaokul düzeyinde eğitim gören 8. sınıflardan oluşan rastgele seçilmiş 97 öğrenci ve lise düzeyinde eğitim gören 12. sınıflardan oluşan rastgele seçilmiş 101 öğrenci olmak üzere İstanbul İli Başakşehir İlçesi'nde kolayda örnekleme metoduna göre öğrenciler seçilmiştir. Veriler, ortaokul kademesinde, lise kademesinden alınmıştır. Bu okullar irdelendiğinde, normal başarı düzeyinde öğrencilerin olduğu okullardır. Katılımcıların belirlenmesinde, Başakşehir ilçesi sosyo-ekonomik durum açısından İstanbul ilinin ortalama bir ilçesi olduğu söylenebilir. Vasat örnekleme metodu ise ulaşılabilir evrenin temsili açısından belirlenmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına bakıldığında 8. ve 12.sınıf öğrencilerin bilgelik düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. 12.Sınıf düzeyindeki öğrencilerin birçoğu ergenlik dönemini de atlatmanın etkisi ile bilgelik düzeylerinin 8. Sınıflara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular içerisinde tespit edilen bir diğer bulgu ise bilgelik ile ailelerin gelir düzeyi arasında herhangi bir ilişkinin olmadığıdır. Bulgulara göre örneklem grubunda yer alan öğrencilerin gerek annelerinin eğitim durumları gerekse babalarının eğitim durumları ile bilgelik seviyesi arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Son olarak çalışmada öğrencilerin bilgelik seviyeleri ile akademik başarı düzeyleri karşılaştırılmış ama diğer birçok değişkende olduğu gibi, bir ilişki tespit edilememiştir.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmada elde edilen bulgulara göre, örneklem grubunu oluşturan 8. ve 12. Sınıf öğrencilerinin bilgelik düzeylerinin “orta” seviyede olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet faktörüne bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre bilişsel ve duyuşsal bilgelik boyutunda daha yüksek bilgelik düzeyinde olduğu

belirlenmiştir. Bilgelik; “uygun kararlar alabilme, bilimsel veya felsefi öğrenmede zenginlik, iç görünümün mevcudiyeti, içsel ilişkileri ve nitelikleri fark edebilme kabiliyeti ile iyi hisler” olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, eğitim-öğretim süreci içerisinde bilgelik konusunda herhangi bir spesifik eğitimin verilmiyor olmasına karşın, örneklem grubu içerisindeki öğrencilerin bilgelik düzeyinin “orta” düzey olması küçümsenmemelidir. Zira bu sonuç, öğrencilerin “doğal bilgelik seviyesi” olarak da ifade edilebilir. Üst öğrenim seviyesine yönelik sınava giren öğrencilerin hem sınava hazırlık sürecinde hem üst öğrenime yönelik tercihlerin yapılması ve kararların alınması açısından önemli bir dönemde oldukları söylenebilir. Bu psikolojik süreçlerde okul psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinin hem öğrencilere bireysel ve grup rehberliği, hem de ailelere bireysel ve grup rehberliği hizmeti sunulmaktadır. Sunulan rehberlik hizmetinin içeriği incelendiğinde genelde spesifik konuların modüler halde ve ihtiyaç analizleri yapılarak sunulduğu görülmektedir. Ancak araştırma açısından bilgelik konusunun öğrenci düzeyinde ele alındığı çalışmalar yetersizdir. Hem uygulamaya dönük hem de araştırmaya dönük çalışmaların yetersizliği araştırmanın değeri açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Bilgelik, Üst Öğrenim, Geçiş Sınavı

KAYNAKÇA:

- Abukan, B. (2014). Maslow’ün İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Kendini Gerçekleştirme ve Bilgelik İlişkisi: Yaşlılar Üzerinde Bir Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Acar, S. (2018). Sınav Kaygısının Yordanmasının Psikolojik Dayanıklılık Ve Karar Verme Becerileri Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.
- Akkaya, A. (2019). Psikososyal Gelişim Alanı Olarak Bilgelik Gelişiminin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Bilim Dalı, Kocaeli.
- Akman, O. (2017). Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavlarına İlişkin 9. Sınıf Öğrencilerinin Görüşleri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Ardelt, M. (1997). Wisdom and Life Satisfaction in Old Age. *The Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(1): 15-27.
- Ardelt, M. (2000). Intellectual Versus Wisdom-Related Knowledge: The Case For A Different Kind of Learning in the Later Years of Life. *Educational Gerontology*, 26(8): 771-789.
- Ardelt, M. (2003). Empirical Assessment of A Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research On Aging*, 25(3): 275-324.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as Expert Knowledge System: A Critical Review of A Contemporary Operationalization of An Ancient Concept. *Human Development*, 47(5): 257-285.
- Ardelt, M. (2005). How Wise People Cope With Crises and Obstacles in Life. *ReVision*, 28(1): 7-20.
- Ardelt, M. (2009). Being Wise at Any Age. S. J. Lopez (Ed.). *Positive Psychology: Exploring The Best In People*, volume 1: Discovering human strengths içinde (s. 81-108).

Westport, C.T: Praeger.

Ardelt, M. ve Grunwald, S. (2018). The Importance of Self-Reflection and Awareness For Human Development in Hard Times. *Research in Human Development*, 15: 187–199. doi:10.1080/15427609.2018.1489098

B.34

FARKINDALIKLA GELEN MUTLULUK

ZÜLFİKAR ÖZKAN

ÖZET

Amaç: Bu bildirinin amacı, kişinin yaptığı her işin, attığı her adımın, düşündüğü her şeyin farkında olmasını sağlayarak mutlu olmasına katkıda bulunmaktır. Yaşanılan şu ana önem vererek kişinin mutluluk yolculuğuna çıkmasına yardımcı olmaktır. Yarğısız bir şekilde şimdiki ana odaklanarak bilinci yükseltmektir. Bildirinin kapsamında şimdiki yaşama, farkında olarak yaşama ve mutlu olma konusu vardır.

Yöntem: Literatür tarama, verilerin toplanması ve toplanan verinin öneminin tartışılması, toplanan verilerin problemle ilişkisinin kurulması ve öneminin belirtilmesi.

Bulgular: Farkındalık, sağlığa iyi gelmekte, iş hayatında verimi yükseltmekte ve mutluluğu artırmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Farkındalık düşüncesi, yüksek bilinçlilik halidir. Mutlu insan, farkındalığı yüksek ve hayatı şimdi ve burada ilkesine göre yaşayan kimsedir. Farkındalık özgürleştiricidir. Gündelik farkındalık psikolojik işleyişe dair iç görü kazandırır ve yeni durumlara ustalıklı cevap verme yeteneği kazandırır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Farkındalık, Şimdiki Zaman, Yüksek Bilinç, Bilgelik

KAYNAKÇA:

- Chopra, D. (2011). Başarının 7 Spiritüel Yasası, Çev. Dilek Öner, Pozitif Yayınları, İstanbul.
- Covey, R. Stephen. (1992). Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı, Çev. Osman Deniztekin, Varlık / Özel, İstanbul.
- Dyer, Wayne W. (1994). Hatalı Alanlarınız, Çev. T. Nizamettin Bilgiç, Arion Yayınları, İstanbul.
- Goleman, D. (1998). Duygusal Zekâ, Çev. Banu Seçkin Yücel, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Keyes, K. (1991). Yüksek Bilinç Kılavuzu, Çev. Birol Çetinkaya, Akaşa Yayınları, İstanbul.
- Klein, S. (2004). Mutluluğun Formülü, Çev. Ogün Duman, Arkadaş Yayınları, Ankara.
- Mogi, K. (2020). Japon Yaşama Sanatı İKİGAİ, Çev. Seda Toksoy, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- Özkan, Z. (2018). Sosyal İlişkilerin İyileştirici Gücü, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özkan, Z. (2021). Beynin Mutluluğa Ayarlanması, Pozitif Yayınları, İstanbul.
- Williams, M., Penman, D. (2015). Farkındalık - Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Pratik Bir Rehber, Çev. Ekin Duru, Pegasus Yayınları. İstanbul.

B.35

PROFESSIONAL MOTIVATION IN THE CONTEXT OF SOCIAL COHESION, SOCIAL SUPPORT, SOCIAL INCLUSION

DARIA SUPRUN

ABSTRACT

Aim: Expansion of international relations and integration into the European community, the need to find constructive ideas to solve problems of optimization and intensification of technical, foreign language and other variable professional competencies in the digital age – the objective reality of education today. The aim of the research was to determine the state of the future psychologists' readiness to work in the conditions of social cohesion, social support, social inclusion, according to the professional and motivational component.

Methods: In order to the aim, the following research techniques were applied: the Rokeach Value Survey (values scales), "The research of personality professional orientation" (Ye. Rohov), "Measuring of the Motivation to Achieve Success (MAS) and the Motivation to Avoid Failure. (MAF)" (A. Rean, R. Nemov, T. Ehlers), "Motivation to professional activity" (K. Zamfir, modification by A. Rean) (Suprun, 2019, 2020).

Results: Thus, the results of empirical research of professional and motivational component was revealed that the choice of profession and educational and professional activity of future psychologists who will work in conditions of social cohesion is polymotivated. The high (innovative) level of component formation is appropriate for 2,4% (interested in professional activity, a clear focus on self-development, confidence in the importance of own efforts to achieve goals). The sufficient (productive) level – 38,2 % (positive attitude to future professional activity). The average (reconstructive) level – 50,0 % (mostly positive, but in some cases an uncertain attitude towards various aspects of the professional activity). The low (reproductive) level – 9,4 % (prevailing motivation to obtain higher education) (Suprun, 2019).

Discussion and Conclusion: Currently we have opportunity to share the experience of scientific achievements exchange between the Faculty of Special and Inclusive Education of National Pedagogical Dragomanov University and relevant faculties of European countries: visit to one of the leading universities in Italy (Sapienza University, Rome), and an educational trip «Strategy and trends to support the development and modernization of universities», project «Changes in pedagogical faculties and universities in the XXI Century», to the Czech Republic (Masaryk University, Brno and Tomas Bata University, Zlin), research cooperation with the Polish scientific community (The John Paul II Catholic University, Lublin) etc. The main topics of scientific exchange are: Social Cohesion, Human Relations and Social Support, Work Engagement, Positive Psychology at Work, Self-Efficacy, Motivation, Career Guidance, Internationalization, etc. So, the incarnation in life of personal oriented paradigm

of education proposes new requirements for training in high educational institutions in the context of social cohesion, social support, social inclusion. Therefore there is a necessity of forming a new generation of Specialists that can provide expert help by implementing and increasing the innovative experience of the European standard, which should be carried out in rational combination with innovative experience of Ukrainian scientists in the field of social cohesion.

Keywords: Social Cohesion, Social Support, Social Inclusion, Inclusive Education

REFERENCES:

- Suprun, D. (2018). Academic mobility perspective in the context of professional internationalization in the field of special education DOI 10.31392/NPU-nc-series19.2020.40.13Kyiv.
http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34962/Sheremet_83-89.pdf?sequence=1
- Suprun, D. (2019). The Future Psychologists' Motivation to Work in the System of Inclusive Education International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE) ISSN: 2277-3878, Volume-8 Issue-4S, November 2019 <https://www.ijrte.org/wp-content/uploads/papers/v8i4S/D10081184S19.pdf>
- Suprun, D. (2021) Psychology of Management: Kyiv.:NPDU

B.36

THE EFFECT OF NEUROPSYCHOLOGICAL FINDINGS OF STROKE ON THE RISK OF RECURRENT STROKE

FATMA ECE ÇETİN
EMRE KUMRAL
ALİ SAFFET GÖNÜL
MEHMET ORMAN
HÜSEYİN NEZİR ÖZDEMİR

ABSTRACT

Aim: Background In patients characterized by executive dysfunction, vascular depression has been clinically termed as “depression-executive dysfunction syndrome”. Despite enthusiasm for this approach, few studies have examined the predictive utility of cognitive functions in understanding the course and outcome of post-stroke depression (PSD).

Method: This study was conducted according to the recommendations of Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT) statement. Data were obtained from the evaluations performed by the research staff involved in the clinical research study and included medical, psychiatric, demographic, computerized tomography, magnetic resonance imaging and neuropsychological measures. All participants were provided a large battery of neuropsychological tests that covered cognitive domains relevant to the understanding of depression. To determine which factors were independently associated with stroke recurrence and cardiovascular event, a multiple logistic regression method was performed using variables found to be significant ($P<0.05$) in the univariate analyses.

Results: The study included 440 patients who had depression. After 52 weeks of follow-up, 371 patients (84%) completed the study. Among vascular risk factors age, hypertension, large-artery disease and atrial fibrillation were significantly higher in patients with stroke recurrence. In addition, executive function disorder ($P=0.001$), reduced processing speed ($P=0.01$), episodic memory disorder ($P=0.005$) and language processing disorder ($P=0.001$) were significantly associated with stroke recurrence.

Discussion and Conclusion: The current study supports the importance of executive dysfunctions in predicting recurrent strokes. This result warrants further studies to demonstrate the effects of depression treatment on stroke recurrence.

Keywords: Depression, Recurrent Stroke, Poststroke Depression

REFERENCES:

Ayerbe L, Ayis S, Crichton S, Wolfe CDA, Anthony G, Rudd AG. (2013). The natural history of depression up to 15 years after stroke. The South London stroke register. *Stroke*; 44: 1105-1110.

- Bos MJ, Linden T, Koudstaal PJ, et al. (2008). Depressive symptoms and risk of stroke: The Rotterdam Study. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*; 79: 997-1001.
- Davidson K, Jonas BS, Dixon KE, Markovitz JH. (2000). Do depression symptoms predict early hypertension incidence in young adults in the CARDIA study? Coronary artery risk development in young adults. *Arch Intern Med*; 160: 1495-1500.
- Dong J-Y, Zhang Y-H, Tong J, Qin L-Q. (2012). Depression and risk of stroke. A meta-analysis of prospective studies. *Stroke*; 43: 32-37.
- Fang Y, Qin T, Liu W, Ran L, Yang Y, Huang H, et al. (2020). Cerebral small-vessel disease and risk of incidence of depression: A meta-analysis of longitudinal cohort studies. *J Am Heart Assoc*; 9: e016512.
- Francesco Bartoli F, Di Brita C, Crocamo C, Clerici M, Carrà G. (2018). Early post-stroke Depression and mortality: Meta-analysis and meta-regression. *Front. Psychiatry*; 9: 1-6.
- Li Z, PhD, Li Y, Chen L, Chen P, Hu Y. (2015). Prevalence of depression in patients with hypertension. A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*; 94: e1317.
- Nicholson A, Kuper H, Hemingway H. (2006). Depression as an aetiologic and prognostic factor in coronary heart disease: A meta-analysis of 6362 events among 146 538 participants in 54 observational studies. *Eur Heart J*; 27: 2763-2774.
- Ouk M, Wu C-Y, Colby-Milley J, Fang J, Zhou L, Shah BR, et al. (2020). Depression and diabetes mellitus multimorbidity is associated with loss of independence and dementia poststroke. *Stroke*; 51: 3531-3540.
- Van der Kooy K, van Hout H, Marwijk H, et al. (2007). Depression and the risk for cardiovascular diseases: Systematic review and meta analysis. *Int J Geriatr Psychiatry*; 22: 613-626.

B.37

HOW TO RISE UP CHILDREN'S WELL-BEING? A QUASI-EXPERIMENTAL STUDY TO TEST THE EFFECTS OF CREATIVE DRAMA ACTIVITIES

UĞUR ORMAN
ŞERİFE ÖZBİLER

ABSTRACT

Aim: There is a paucity of information on the effects of COVID-19 on children's development and well-being. Therefore, literature should give more emphasis to preserve children's well-being during stressful events like pandemics. Also, schools should be equipped to care for the well-being of young children while the pandemic persists. As a result, in this study, researchers attempted to investigate ways to raise up children's well-being. They examined the effects of intervention-based creative drama activities on children's well-being.

Method: A sample of 52 (Meanage=9.90, SD=.69) fourth and fifth grades Turkish-speaking children were purposively selected from a rural community school in Northern Cyprus and randomly assigned to intervention and control groups. A quasi-experimental study employed a pretest-posttest design to compare an intervention and control group. Children in the intervention group participated in creative drama activities one day each week. 45 minutes per day for 6 weeks. Children in the control group participated in regularly scheduled painting lessons. The Stirling Children's Well-being Scale (Akın, Yılmaz, Özen, Raba, & Özhan, 2016; Liddle & Carter, 2015) was used as pretest and posttest measures.

Results: A repeated measure ANOVA results demonstrated that our creative drama activities made a positive impact on children's well-being.

Discussion and Conclusion: Our findings represent an important contribution to the literature regarding creative drama activities and well-being of Turkish-speaking children during pandemic.

Keywords: Children's Well-being, Creative Drama Activities, A Quasi-Experimental Study

REFERENCES:

- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S. ve Özhan, Y. (2016). *Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği*. V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, bildiri kitabı içinde (ss. 74-79). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Liddle, I., & Carter, G. F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in

children: The development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>

POSTERLER
POSTERS PRESENTATIONS

P.1 PANDEMİNİN BAŞLAMASI İLE BİRLİKTE YETİŞKİN PSİKİYATRİ POLİKLİNİĞİNE DEPRESYON TANISIYLA GELEN HASTA SAYISINDAKİ ARTIŞ

TUĞBA TARCAN GERÇEK

Amaç: 31 Aralık 19'da DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde etiyojisi bilinmeyen pnömani vakaları bildirilmiştir. 7 Ocak 2020'de daha önce insanlarda hiç tespit edilmemiş yeni bir koronavirüs (2019-nCoV) tanımlanmıştır. Koronavirüsün insanlar arasında direkt temasla bulaşan alt tipleri mevcuttur. İnsanlar arası taşınan ve değişik alt tipleri olan bu virüslerin genellikle soğuk algınlığı belirtileri vardır. Yeni koronavirüs hastalığının (COVID-19) etkisinin mortalitesi ile sınırlı olmadığı, dünya genelinde büyük bir nüfus üzerinde ruhsal etkileri olduğu dikkat çekmektedir. Ruhsal bozukluğu olmayan kişilerde gelişebilecek yeni psikiyatrik belirtiler, takipli psikiyatrik bozukluğu olanlarda belirtilerin kötüleşmesi, sosyal mesafe, izolasyon ve karantina gibi kısıtlayıcı önlemlerin bireyler üzerine etkileri, izole olan kişiler ve kayıp yaşayan bireyler üzerinde gelişebilecek ruhsal etkiler farklılık gösterebilmektedir. Bu yazıdaki amaç Atatürk Üniversitesi Hastanesindeki pandemi ile başlayan Şubat 2020 tarihinden itibaren 2 yıl içerisindeki artan yetişkin bireylerdeki hafif depresif nöbet, depresif nöbet, orta depresif nöbet ve depresif epizodlar tanısı ile polikliniğe baş vuran hasta sayılarındaki artışın incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışmada Atatürk Üniversitesi Hastanesi'ne 01.02.2020-01.02.2021 ve 02.02.2021-31.12.2021 tarihleri arasında psikiyatri polikliniğine toplam giriş yapan yetişkin hasta sayısında yükselme olmamasına karşın, 2 yıl süre ile hafif depresif nöbet, depresif nöbet, orta depresif nöbet ve depresif epizodlar tanılarını ile giriş yapan yetişkin hasta sayıları 2.573'ten 2.716'ya yükselmiştir.

Bulgular: Bu çalışmanın evreni Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi'nin psikiyatri polikliniğine hafif depresif nöbet, depresif nöbet, orta depresif nöbet ve depresif epizodlar tanılarını ile giriş yapan hasta sayılarındaki artışın sebebinin sosyal izolasyonun ve özgürlükler üzerindeki kısıtlamaların da olduğu düşündürmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Pandemilerin neden olduğu mortalite ve morbiditeler, uygulanan izolasyon ve karantinalar, sosyal mesafe önemleri, ekonomik durumlar, ailevi, sosyal ve mesleki doyuma etkileri, yaşam rutinlerindeki değişiklikler ve bunların sonucunda gelişen psikiyatrik belirtiler ve hastalıklar nedeniyle ruh sağlığına önemli etkileri olan halk sağlığı sorunudur. Covid-19 sürecindeki bilgi eksikliği ve sürekli değişen gelişmeler, insanların yaşadıkları deneyimlerini devamlı güncelleme ihtiyacı doğmuş ve bu durum da belirsizlik algısını arttırmış. Pandeminin yeni ruhsal bozukluklara zemin hazırlayabileceği veya önceden var olan bozuklukların şiddetlenmesine sebep olabileceği veriler ile ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca covid pozitif olan hastalarda hastalık sebebiyle karantinaya alınmanın bireylerde sıkıntı, yalnızlık, öfke, depresyon, anksiyete, inkâr, umutsuzluk, uykusuzluk, zararlı madde kullanımı, kendine zarar

verme ve intihar eğilimini artırdığı çalışmalarla da kanıtlanmıştır. Özellikle pandemi sürecinde polikliniğe, hafif depresif nöbet, depresif nöbet, orta depresif nöbet ve depresif epizodlar tanıları alan yetişkin hasta sayısında ki yükselmenin covid döneminde yaşanan ruhsal bozukluğa işaret edildiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR:

- Çakır Kardeş, V. (2020); Pandemi Süreci ve Sonrası Ruhsal ve Davranışsal Değerlendirme, Türk Diyab Obez(2:160-169).
- Ekmekci Ertek İ. COVID-19 pandemisi ve toplum ruh sağlığı. (2020) Coşar B, editör. Psikiyatri ve COVID-19. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. p.12-7.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2020). COVID-19 (SARSCoV2 ENFEKSİYONU) REHBERİ (Bilim Kurulu Çalışması) https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf Erişim Tarihi:09.05.2022
- Yapıcı Eser H.(2020) COVID-19 döneminde stres, adaptasyon ve psikiyatrik etkiler. Coşar B, editör. Psikiyatri ve COVID-19. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; p.18 22.

P.2

AKDENİZ DİYETİ VE SAĞLIKLA İLİŞKİLİ YAŞAM KALİTESİ

ESRA TANSU SARIYER
HATİCE ÇOLAK
EKİN ÇEVİK

Amaç: Akdeniz diyeti (AD), Akdeniz ülkelerinde yüksek miktarda zeytinyağı ve zeytin, meyve, sebze, tahıllar (çoğunlukla rafine edilmemiş), baklagiller ve kuruyemişler, orta miktarda balık ve süt ürünleri ve düşük miktarda et ve et ürünleri tüketimi gibi bazı ortak beslenme özelliklerinin varlığını işaret etmektedir. Literatürdeki mevcut veriler AD'nin kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, obezite, çeşitli kanser türleri, mental hastalıklar da dâhil olmak üzere morbidite ve mortalite üzerine yararlı etkileri olduğuna işaret etmektedir. Yaşam kalitesi bireyin fiziksel işlevlerini, ruhsal durumunu, ilişkilerini, çevreden etkilenmişlik düzeylerini kapsamaktadır. Bu çalışmanın amacı AD ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi (SİYK) arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

Yöntem: Web of Science, Science Direct, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarından “Akdeniz Diyeti”, “Akdeniz Diyetine Bağlılık”, “Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi”, “Yaşam Kalitesi” anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmıştır.

Bulgular: Yapılan büyük kohort çalışmasında, çoğu canlılık, sosyal işlevsellik ve duygusal rol alt boyutlarında olmakla beraber SİYK ile AD'ye uyum arasında güçlü bir korelasyon görüldü. Büyük bir kohort çalışması olan PREDIMED-PLUS çalışmasında, AD uyumu en yüksek ve en düşük grupları arasında canlılık, duygusal rol ve zihinsel sağlık başta olmak üzere SİYK arasında anlamlı farklar saptandı. AD bileşenlerinin incelendiği başka bir çalışmada, özellikle sebze, meyve ve kurubaklagil tüketiminin SİYK ile doğrudan ilişkili olduğu bulundu. Yaşlı bireylerde yapılan prospektif kohort çalışmasında ise, AD ile SİYK arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı. Yakın zamanda yapılan SİYK ve diyet kalıpları arasındaki ilişkisinin araştırıldığı 13 çalışmanın incelendiği sistematik derlemede, SİYK ile Batı tarzı (doymuş yağ, rafine karbonhidratlar, yağdan zengin; meyve, sebze, tam tahıllardan fakir) beslenme ters ilişki gösterirken, AD ile pozitif ilişki gösterdiği bildirildi. Sağlıklı yetişkinlerde yapılan başka bir kohort çalışmasında zihinsel sağlıkla daha güçlü bir korelasyon görülmekle beraber SİYK ile AD arasında pozitif korelasyon bulundu.

Şekiller ve Tablolar:



Tartışma ve Sonuç: Literatürdeki mevcut veriler sağlıklı bir beslenme düzenine uyumun, genel olarak daha yaşam kalitesi ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Sağlık üzerinde yararlı etkileri olduğu çalışmalarla desteklenen AD, daha iyi SİYK sağlanmasında önemli bir faktör gibi görünmektedir. SİYK ve AD arasındaki ilişkinin saptanması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmakla beraber, bu ilişki doğrultusunda beslenme önerilerinin ulusal ve uluslararası rehberlere entegre edilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akdeniz Diyeti, Akdeniz Diyetine Uyum, Diyet Kalıpları, Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi, Yaşam Kalitesi

KAYNAKÇA:

- Bonaccio, M., Di Castelnuovo, A., Bonanni, A., Costanzo, S., De Lucia, F., Pounis, G., ... & Iacoviello, L. (2013). Adherence to a Mediterranean diet is associated with a better health-related quality of life: a possible role of high dietary antioxidant content. *BMJ open*, 3(8), e003003.
- Evans, S., & Huxley, P. (2002). Studies of quality of life in the general population. *International Review of Psychiatry*, 14(3), 203-211.
- Galilea-Zabalza, I., Buil-Cosiales, P., Salas-Salvadó, J., Toledo, E., Ortega-Azorín, C., Díez-Espino, J., ... & PREDIMED-PLUS Study Investigators. (2018). Mediterranean diet and quality of life: Baseline cross-sectional analysis of the PREDIMED-PLUS trial. *PLoS one*, 13(6), e0198974.
- Godos, J., Castellano, S., & Marranzano, M. (2019). Adherence to a Mediterranean dietary pattern is associated with higher quality of life in a cohort of Italian adults. *Nutrients*, 11(5), 981.

- Henríquez Sánchez, P., Ruano, C., De Irala, J., Ruiz-Canela, M., Martínez-González, M. A., & Sánchez-Villegas, A. (2012). Adherence to the Mediterranean diet and quality of life in the SUN Project. *European Journal of Clinical Nutrition*, 66(3), 360-368.
- Martínez-González, M.Á.; Sánchez-Villegas, A. The emerging role of mediterranean diets in cardiovascular epidemiology: Monounsaturated fats, olive oil, red wine or the whole pattern? *Eur. J. Epidemiol.* 2004, 19, 9–13. Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Frontiers in nutrition*, 2, 15. Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C. (2021). The Mediterranean diet and health: A comprehensive overview. *Journal of Internal Medicine*, 290(3), 549-566.
- Pérez-Tasigchana, R. F., León-Muñoz, L. M., López-García, E., Banegas, J. R., Rodríguez-Artalejo, F., & Guallar-Castillón, P. (2016). Mediterranean diet and health-related quality of life in two cohorts of community-dwelling older adults. *PloS one*, 11(3), e0151596
- Tosti, V., Bertozzi, B., & Fontana, L. (2018). Health benefits of the Mediterranean diet: metabolic and molecular mechanisms. *The Journals of Gerontology: Series A*, 73(3), 318-326.
- Vajdi, M., & Farhangi, M. A. (2020). A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-15.

P.3

POSITIVE PERCEPTION, TRUST PROPENSITY & LIFE SATISFACTION: THE MEDIATING ROLE OF POSITIVE RELATIONS WITH OTHERS A STUDY WITH UNIVERSITY STUDENTS

NURDAN ÖZARALLI

Aim of the Study: To find out the impact of positive perception and trust propensity on life satisfaction. To explore the mediating role of positive relations with others between positive perception and life satisfaction. To explore the mediating role of positive relations with others between trust propensity and life satisfaction.

Research Model of the Study



Variables of the Study

Life Satisfaction: The cognitive component of Subjective Well-being. “The degree to which an individual judges the overall quality of his life as-a-whole favorably” (Veenhoven, 1991, p.10).

Positive Perception: “The general tendency to evaluate positively one’s abilities and worth, view of time, and view of human nature” (Lin, 2018, p.282). Positive view of the self, positive perception of time (past), positive perception of human nature.

Trust Propensity: An individual personality trait which refers to one’s general disposition to trust others (Mayer et. al., 1995).

Positive Relations with Others: Having warm, trusting and satisfying relationships with others. Positively connecting to others, family, friends as well as one’s community (Ryff, 1995).

Method: Data were collected from 415 undergraduate students studying at various departments of a public university in Istanbul, Turkey. 230 female and 185 male students participated in the study.

Procedure: Using the convenience sampling technique, both paper & pencil and online questionnaires were distributed among the students who accepted to participate in the current research. Participation was voluntary. Respondents were assured of confidentiality.

Instruments: Life Satisfaction Scale (by Diener et al., 1985), Trust Propensity Scale (by Lee and Turban, 2001), Positive Perception Scale (by Ickson and Pines,

2013), Positive Relations Scale (by Ryff, 1989).

Table 1. Means, standard deviations, intercorrelations, and alphas

Variables	M	SD	1	2	3	4	5
1. Positive Perception	4.38	.91	(.84)				
2. Trust Propensity	3.06	1.05	.19**	(.70)			
3. Positive Relations	4.60	.80	.48**	.25**	(.73)		
4. Life Satisfaction	3.72	1.03	.44**	.24**	.47**	(.83)	
5. Gender	1.7	0.5	-.02	-.03	.19*	.24**	1

* Significant at $p < .001$, ** Significant at $p = .000$, 2-tailed
Gender was coded 1 (male) and 2 (female)

Q1. Is there a difference between male and female students in their level of life satisfaction?

Table 2. T-Test analysis

	Gender	N	Mean	SD	t	p
Life	Male	185	3.32	1.04	3.34	.000
Satisfaction	Female	230	3.90	0.86		

Female students' life satisfaction seems to be significantly higher than male students.

H1: Positive perception makes a positive contribution to life satisfaction.

H2: Trust propensity makes a positive contribution to life satisfaction.

Table 3. Multiple Regression Analysis predicting the multiple impact of Positive Perception and Trust Propensity on Life Satisfaction

Independent variables	B	beta	t	Sig.
Positive Perception	.468	.405	7.93	.000
Trust Propensity	.155	.155	3.01	.003

$R^2 = .210$; $df = 2$; $F = 41.616$; Significant at $p = .000$

A regression analysis revealed that positive perception made a significant contribution on life satisfaction ($\beta = .40$, $p = .000$). Trust propensity also positively contributed to life satisfaction ($\beta = .15$, $p = .003$).

H3a: Positive relations with others mediates the relationship between positive perception and life satisfaction.

Table 4. Multiple regression analysis testing the mediator effect of Positive Relations with Others between Positive Perception and Life Satisfaction

Testing steps in mediation model	B	Beta	t	R ²	Adj. R ²	F
1. Step Predictor: Positive Perception Dependent Variable: Life Satisfaction	0.50	0.44	8.50*	.187	0.184	72.25*
2. Step Predictor: Positive Perception Dependent Variable: Positive Relations with Others	0.42	0.48	9.59*	.226	0.224	91.96*
3. Step Predictors: Positive Perception Positive Relations with Others Dependent Variable: Life satisfaction	0.31 0.43	0.27 0.33	5.01* 6.05*	.272	0.267	58.56*

* Significant at p<0.001

H3b: Positive relations with others mediates the relationship between trust propensity and life satisfaction.

Table 5. Multiple regression analysis testing the mediator effect of Positive Relations with Others between Trust Propensity and Life Satisfaction

Testing steps in mediation model	B	Beta	t	R ²	Adj. R ²	F
1. Step Predictor: Trust Propensity Dependent Variable: Life Satisfaction	0.22	0.24	4.12**	.051	.048	16.98**
2. Step Predictor: Trust Propensity Dependent Variable: Positive Relations with Others	0.18	0.25	4.32**	.056	.053	18.68**
3. Step Predictors: Trust Propensity Positive Relations with Others Dependent Variable: Life satisfaction	0.31 0.43	0.12 0.43	2.42* 8.47**	.228	.223	46.34**

* Significant at p<0.05
** Significant at p<0.001

Mediation tests revealed that positive relations with others partially mediates the relationship between positive perception and life satisfaction as well as between trust propensity and life satisfaction. Positive perception and high trust propensity is about selecting and attending to positive aspects of interpersonal interactions which, in turn, lead to life satisfaction. It seems that students with positive perception and trust tendencies are likely to be optimistic, open, and trustworthy towards others and feel better satisfied with their lives.

Results & Discussion: Perceiving self-abilities, self in the past, and human nature positively contributes to life satisfaction. Having high trust propensity contributes to life satisfaction. Positive perception and high trust propensity also contribute to establishing positive relations with other people. Positive perception and high trust propensity is about selecting and attending to positive aspects of interpersonal interactions which, in turn, lead to life satisfaction.

Results suggest that perceiving the self, other people and the world positively as

well as having a tendency to trust others seem to be an important personal resource in getting satisfaction from life and also developing both close and social relationships with family, friends and others. *This study may point to a Pygmalion effect which leads to the reciprocation of mutual trust, positive behavior and positive social exchange.*

REFERENCES:

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*. Journal of Personality Assessment, 49: 71–75.
- Frazier, M. L., Johnson, P. D., and Fainshmidt, S. (2013). *Development and validation of a propensity to trust scale*. Journal of Trust Research, 3 (2), 76-97.
- Icekson, T., & Pines, A. M. (2013). *Positive perception: A three dimensional model and a scale*. Personality and Individual Differences, 54(2), 180-186.
- Johnson, N. D., & Mislin, A. A. (2011). *Trust games: A metaanalysis*. Journal of Economic Psychology, 32, 865–889.
- Lin, C. W. (2018). *Structural modeling on the relationship between positive perception, deliberative belief, and friendship quality: A study with undergraduate students*. Education, 138(3), 279-289.
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). *An integrative model of organizational trust*. Academy of Management Review, 20(3), 709-734.
- 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.
- Veenhoven, R. (1991). *Is happiness relative?*. Social Indicators Research, 24, 1-34.

P.4

BODY IMAGE AND QUALITY OF LIFE IN LOWER EXTREMITY AMPUTEES

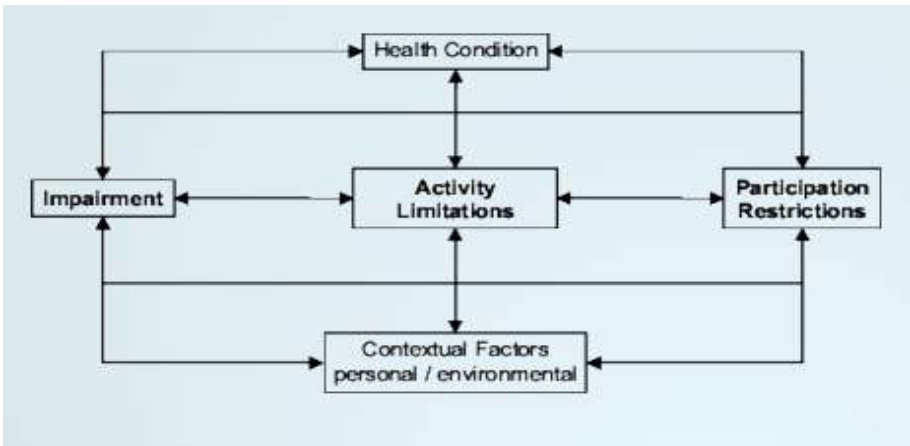
MERT İLHAN

Introduction: Limb loss is a devastating event that causes trauma in people's lives. People's participation in social life may be interrupted due to their psychological state that changes negatively after amputation. The loss of a body part affects one's perception of own body and appearance.

Materials and Methods: In this review, studies associated with body image and quality of life in lower extremity amputees were examined through Web of Science, PubMed and Google Scholar databases using keywords such as "Body Image of Amputee", "Body Image", "Quality of Life", "Lower Extremity Amputee".

Results: The most common psychological problems after amputation are anxiety and depression, and in severe cases, suicidality can be seen. Loss of function, selfconfidence, and damage to body image can be cited as the leading physical and psychological conditions that negatively affect the social participation of amputees. Especially in people who have had lower extremity amputation, the quality of life is considerably reduced due to decreased mobility.

Figures:



Conclusion: Studies have shown that body image-related concerns are significantly associated with depression, an individual's lower compliance with healthcare professionals, lower overall quality of life, and lower life satisfaction after amputation. Studies have shown that body image concerns are significantly associated with physical activity limitation among adults, and high physical activity level is similarly associated with positive body image. Health professionals working with amputees should be aware that early prosthesis applications play an important role in increasing

the self-confidence of individuals by improving their body image.

REFERENCES:

- Bayramlar, K., & Fitting, İ. P. Erken Protez Uygulamalarının Etkilerinin Araştırılması. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 8(1), 15-21.
- Holzer LA, Sevelde F, Fraberger G, Bluder O, Kicking W, Holzer G (2014) Body Image and Self-Esteem in Lower-Limb Amputees. PLoS ONE 9(3): e92943. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0092943>
- Kulkarni, T., Hande, D., & Parab, K. U. (2014). Body image and quality of life among individuals with lower limb amputation. Indian Journal of Basic and Applied Medical Research, 3(3), 63-66.
- Wetterhahn, Kristin A. OTR/L; 2.Hanson, Carolyn PhD, OTR/L; Levy, Charles E. MD Effect of Participation in Physical Activity on Body Image of Amputees, American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation: March 2002 - Volume 81 - Issue 3- p 194-201
- Figure:** International Classification of Functioning Disability and Health, Retrieved March 10, 2022, from <https://www.bodytrack.com.au/chronic-conditionsrehab/ndis-services/international-classification-offunctioning-disability-and-health-icf/>

DEPRESYON TEDAVİSİNDE OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİNİN YERİ

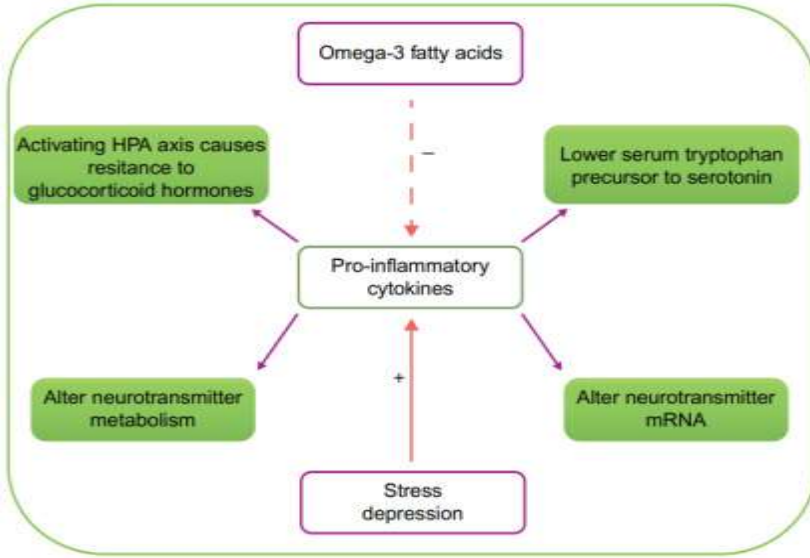
HATİCE ÇOLAK
EKİN ÇEVİK
ESRA TANSU SARIYER

Amaç: Majör depresif bozukluk, depresif duygudurum; azalmış zevk veya ilgi; iştahta azalması/artması; uykusuzluk, hipersomnia; psikomotor ajitasyon, retardasyon; yorgunluk, uyuşukluk; değersizlik, suçluluk duyguları; konsantrasyon güçlüğü; intihar eğilimi ile karakterize edilir. DSM-V'e göre tanı koyabilmek için belirtilerin en az 5'inin 2 hafta boyunca bulunması gerekmektedir. Omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri (PUFA) eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA), yağlı balıklarda, bazı fındık ve tohumlarda bol miktarda bulunur; tüm hücre zarlarının ana bileşenleridir. Bu hastalarda kırmızı kan hücresi zarlarında, özellikle beyindeki zar fosfolipidlerinin %40'ını oluşturan DHA'nın azalmış seviyeleri bildirilmiştir. Depresyon için adjuvan tedavi olarak omega-3 PUFA sunulmaktadır. Bu çalışmada, omega-3 PUFA'larının depresyon üzerine etkileri incelenmiştir.

Yöntem: Web of Science, Science Direct, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarından "Depresyon", "Omega-3", "EPA", "DHA" anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmıştır.

Tartışma: Omega-3 yağ asitleri, birçok mekanizma ile depresyonda nöroprotektif ve terapötik etki gösterebilir. Omega-3 yağ asitleri, beyin kaynaklı nörotrofik faktörün modülasyonunu ve proinflamatuvar sitokinleri baskılayarak meydana gelen cAMP-yanıt elemanı bağlayıcı protein ekspresyonunu içerir. Ayrıca, serotonerjik ve dopaminerjik nörotransmitter salınımını artırır. Depresyon patogenezinde bulunan inflamatuvar eikosanoidlerin üretimini ve TNF- α , IL-1 β , IL-2 ve IL-6 gibi proinflamatuvar sitokinlerin üretimini azaltır. Omega-3 yağ asitlerinin sinyal iletimini ve gen ekspresyonunu düzenlediği, oksidatif stresi azaltarak nöronları apoptozdan koruduğu gösterilmiştir. Anti-inflamatuvar etkiye ek olarak EPA, ayrıca majör depresif bozukluğu olan bireylerde, fosfolipid döngüsünü regüle ederek beyin atrofisini tersine çevirmiştir. • Başka bir mekanizmada ise EPA, Nf-kB ekspresyonunu aşağı regüle eden ve depresyonun patofizyolojisinde rol oynayan PPAR γ nükleer transkripsiyon reseptörü için doğal ligandır. EPA ve DHA, yüksek konsantrasyonlarda PPAR'ların inhibisyonunu sağlayabilir. Ayrıca bir çalışmada, EPA tedavisi IL-6'nın prostaglandin E2 aracılı aktivasyonunu azaltarak, kortikotropin salgılatıcı hormon (CRH) için mRNA ekspresyonunu azaltıp, hipotalamik-hipofiz-adrenalin (HPA) hiperaktivasyonunu inhibe ederek depresif davranışlarını normalleştirmiştir.

Şekiller:



Sonuç: Çalışmalarda, çoğunlukla 1-2 g/gün dozlarında 2:1 veya 3:1 EPA ve DHA oranının, hafif-orta dereceli depresyon tedavisinde adjuvan olarak etkili olduğunu göstermiştir. Omega-3 PUFA'lar, $\geq 60\%$ EPA içeren formülasyonlara sahip, EPA ≤ 1 g/gün olduğunda antidepresan etkiler göstermiştir. Sonuç olarak, depresyon tedavisinde, nöroprotektif ve terapötik etkileri nedeniyle omega-3 yağ asitleri kullanılabilir.

KAYNAKÇA:

- Appleton, K. M., Voyias, P. D., Sallis, H. M., Dawson, S., Ness, A. R., Churchill, R., & Perry, R. (2021). Omega-3 fatty acids for depression in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11).
- Bae, J. H., & Kim, G. (2018). Systematic review and meta-analysis of omega-3-fatty acids in elderly patients with depression. *Nutrition Research*, 50, 1-9.
- Bae, J. H., & Kim, G. (2018). Systematic review and meta-analysis of omega-3-fatty acids in elderly patients with depression. *Nutrition Research*, 50, 1-9.
- Liao, Y., Xie, B., Zhang, H., He, Q., Guo, L., Subramaniepillai, M., ... & McIntyre, R. S. (2019). Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: a metaanalysis. *Translational psychiatry*, 9(1), 1-9.
- Chandola, H. M., & Tanna, I. (2014). Role of omega-3 fatty acids in brain and neurological health with special reference to clinical depression. In *Omega-3 fatty acids in brain and neurological health* (pp. 163-179). Academic Press.

ANIMAL-ASSISTED THERAPY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

DİDEM YANGIN

Introduction: The interaction between humans and animals through coexistence and evolution is at least as old as history itself. Some of the earliest medical texts recommended horseback riding as Hippocrates for insomnia and Galen to prevent illness. Studies have examined the effects of both pet ownership and more structured interventions in specific therapeutic settings (specific techniques in healthcare) and have generally yielded positive results. These interventions are known as Animal Assisted Interventions. The International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO, 2014) defines it as an informal interaction between a patient and a therapy animal for motivation, education, or entertainment. These activities may include visits with a therapy animal and its caregiver, who is typically a volunteer with no medical training.

Materials and Methods: This review will focus on the use of animal-assisted therapy on psychological well-being and examine it through online databases. Findings from this study add to the body of knowledge related to non-pharmacologic strategies to increase wellbeing in both children and adults.

Discussion: Numerous studies have recognized that pet-human interaction has emotional, physical benefits and improves quality of life. Given its impact on emotional well-being, Animal Assisted Interventions makes a valuable addition to the model of care for cancer patients receiving multimodal therapy or in the palliative phase. The ability to communicate and understand verbally is reduced in neurocognitive diseases, but communication can be stimulated despite these difficulties with pet therapy. This is because stimuli and signals such as visual, tactile, auditory and olfactory can be received. In the elderly, the presence of animals can often evoke positive memories, such as connections with animals they have had before. Pet therapy involving trained dogs is one of the promising interventions for communication, social participation, maladaptive behavior, and fixed or restricted interests in children with Autism Spectrum Disorder. Children in group therapy with dogs for PTSD showed a significant reduction and significantly greater variation in trauma symptoms than groups without therapy dogs.

Figures and tables:



Conclusion: The rigorous study of psychological and physiological outcomes associated with these programs both in the immediate and longterm periods is needed to continue to expand the evidence base for this potentially powerful tool. Pet therapy provides a complementary non-pharmacological intervention to help alleviate children with longstanding mental health problems, children at risk, and anxiety and fear in hospitalization. One study identified equine therapy for autism and dog therapy for trauma as the areas with the strongest evidence base for children with or at risk for mental health problems. In addition, studies among people participating in pet therapy activities have found that symptoms of depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder are reduced.

ACKNOWLEDGEMENTS / REFERENCES:

- Chan, M. M., & Tapia Rico, G. (2019). The “pet effect” in cancer patients: Risks and benefits of human-pet interaction. *Critical reviews in oncology/hematology*, 143, 56–61.
- Hoagwood, K. E., Acri, M., Morrissey, M., & Peth-Pierce, R. (2017). Animal-assisted therapies for youth with or at risk for mental health problems: A systematic review. *Applied Developmental Science*, 21(1), 1–13.
- Hinic, K., Kowalski, M. O., Holtzman, K., & Mobus, K. (2019). The Effect of a Pet Therapy and Comparison Intervention on Anxiety in Hospitalized Children. *Journal of pediatric nursing*, 46, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.03.003>
- Chubak, J., & Hawkes, R. (2016). Animal-assisted activities: Results from a survey of topranked pediatric oncology hospitals. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 33(4), 289–296.
- London, M. D., Mackenzie, L., Lovarini, M., Dickson, C., & Alvarez-Campos, A. (2020). Animal Assisted Therapy for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder: Parent perspectives. *Journal of autism and developmental disorders*, 50(12), 4492–4503.
- Sbrizzi, C., & Sapuppo, W. (2021). Effects of Pet Therapy in Elderly Patients with Neurocognitive Disorders: A Brief Review. *Dementia and geriatric cognitive disorders extra*, 11(3), 198–206.
- Silva, N.B. & Osório, F.L. (2018). Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients. *PLoS One*, 13 (4), e0194731.

